

Управление образования Администрации
Муниципального образования «Баргузинский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Центр развития ребёнка -
Усть-Баргузинский детский сад «Золотая рыбка»

671623 Республика Бурятия, Баргузинский район, п. Усть-Баргузин,
Ул. Лермонтова, №1. тел. 91-329, факс. (301-31)91-329. эл. адрес. dsribka@mail.ru

Рассмотрено
На заседании педсовета
Протокол № 1
«29» 08 2020г.
Т.И.

Согласовано
Старший воспитатель
В.В. Воробьева Т.В.
«29» 08 2020г.



Проект
«Крепышок»
для детей младшего дошкольного возраста

Направление: Физическое развитие
МБДОУ «ЦРР – УСТЬ – Баргузинский детский сад
«Золотая рыбка»

Разработано: Березовская Г.К.
Подменный воспитатель
Начало работы: 1.09.2020
Конец работы: 31.05.2021

пгт. Усть-Баргузин
2020 г

«Здоровье детей – это будущее нашей страны».

Актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Законы РФ N 273-ФЗ «Об образовании», N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России N 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», N 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации». Установлено, что здоровье только на 7 - 8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Цель проекта:

формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи проекта:

формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию; повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Участники проекта:

Дети младшей группы «Незабудки», воспитатели группы.

Описание проекта:

Материальное обеспечение проекта:

ортопедические дорожки «здоровья», мешочки с песком, тренажеры для дыхательной гимнастики, разнообразные воланчики, пластиковые гантели, пластиковые лыжи, дорожка-лабиринт.

Принципы реализации проекта:

1. *доступность:*
 - учет возрастных особенностей детей
 - адаптированность материала
2. *систематичность и последовательность:*
 - постепенная подача материала от простого к сложному
 - частое повторение усвоенных знаний, правил и норм
3. *наглядность и занимательность:*
 - предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза
4. *динамичность:*
 - интеграция проекта в разные виды деятельности
5. *дифференциация:*
 - создание благоприятной среды для усвоения предложенного к изучению материала каждым ребенком

Пути реализации:

Занятия оздоровительной физкультурой два раза в неделю. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, совместные мероприятия с детьми и родителями. Информирование родителей с помощью информационных стендов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

Тип проекта	Информационно-практико-ориентированный
Место реализации	МБДОУ «ЦРР-Усть-Баргузинский д/с «Золотая Рыбка»
По продолжительности	Долгосрочный (сентябрь 2020-май 2021г)
Форма реализации	групповой
Возраст детей	3-4 года
Объект исследования	процесс оздоровления детей младшей группы «Незабудки»
Предмет исследования	Традиционные и нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей.

Стратегия реализации проекта:

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью – главная задача не только ДООУ, но и современного образования.

Формируя основы здорового образа жизни, необходимо исходить из следующего: главное, чтобы ребенок понял, что здоровье человека зависит от самого человека, человек несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, поэтому забота о здоровье главное условие жизни.

Здоровые привычки формируются с раннего детства, поэтому необходимо проводить просветительскую работу по основам здорового образа жизни с родителями и близким окружением.

Реализация проекта:

1 этап - Подготовительный этап

- Накопление информации. Наблюдения за детьми. Анализ проблемы.
- Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».
- Разработка проекта по теме «Крепышек».
- Изготовление нетрадиционного оборудования в соответствии с темой проекта.
- Рассматривание иллюстраций, репродукций, картин и т. п.
- Анкетирование родителей;

2 этап – Практический

- Занятия оздоровительной физкультурой два раза в неделю.
- Изготовление памяток и информационных листов для родителей, совместные мероприятия с детьми и родителями.
- Информирование родителей с помощью информационных стендов.

Работа с родителями:

- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду»
- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;
- памятка для родителей «Правила мытья рук».
- советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации двигательной активности, по организации правильного питания;
- рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни.

Рабочий план реализации проекта:

№ п/п	Название формы организации проекта	Дата проведения
1.	Анкетирование для родителей «Растём здоровыми?»	сентябрь
2.	Разработка плана реализации проекта	
3.	Беседа с детьми «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»	
4.	Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»	октябрь
5.	Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье»	
6.	Организованная образовательная деятельность «Помоги Незнайке сберечь свое здоровье»	
7.	Создание буклета «Закаливание».	ноябрь
8.	Оформление папки-передвижки для родителей «Как ухаживать за молочными зубами».	
9.	Рекомендации для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка»	декабрь
10.	Организованная образовательная деятельность «Витамины всем нужны, и полезны, и важны»	
11.	Оформление папки-передвижки для родителей «Здоровье на тарелке».	
12.	Беседа с детьми «Эти детские, но вредные привычки»	январь
13.	Беседа с детьми «Правила поведения в детском саду»	
14.	Организованная образовательная деятельность «Вот я какой»	

15.	Организованная образовательная деятельность «Путешествие в страну Здоровья»	февраль
16.	Оформление папки-передвижки «Защищаем зрение»	
17.	Оформление фотовыставки «Путешествие в страну Здоровья».	март
18.	Развлечение «Если хочешь быть здоров!»	
19.	Создание памятки для родителей «Обувь дошкольника и здоровье»	апрель
20.	Консультаия для родителей «Плоскостопие малыша»	
21.	Беседа с детьми «Чистота – залог здоровья»	май
22.	Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).	ежедневно
23.	Гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья».	
24.	Воздушное контрастное закаливание.	
25.	Прогулки на свежем воздухе	

Работа с детьми:

Виды ЗАНЯТИЙ	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Динамические паузы (вид активного отдыха снимают нервное напряжение от перегрузок)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно .	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр
Релаксация (снижение тонуса скелетной мускулатуры)	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Гимнастика пальчиковая	Ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки .	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Минутки тишины (развитию волевых качеств детей).	Использовать на разных этапах занятия в соответствии с темой и целями.	Рекомендуется в младшей группы
Минутки шалости (психологическая разгрузка)	Игры для поднятия настроения	Рекомендуется с младшей группы

3 этап - Заключительный

Итог работы:

- Фотоотчет – презентация о проделанной работе;
- Обогащение уголка физической культуры
- Стенгазета «Будь здоров, малыш!»

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья, снижение заболеваемости у детей, посещающих детский сад.
- Увлечение детей спортивными и подвижными играми.
- Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка.
- Улучшение здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.

Образ конечного результата	Критерии оценки
Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.	— активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности; — анкетирование родителей; — отзывы родителей.
Создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.	-дорожка здоровья; -массажеры; -картотека опытов «Моё тело»; — картотека дидактических игр.
У детей сформированы первоначальные представления об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. Воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-	— наблюдения за детьми.

гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания	
---	--

Оценка эффективности реализуемого проекта.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Риски и пути преодоления:

Риски	Пути преодоления
1. низкая заинтересованность родителей	Для повышения интереса родителей необходимо проводить родительское собрание по разъяснению задач проекта, привлечь родителей к активному участию совместно со своими детьми.
2. низкая заинтересованность детей	Для повышения интереса детей в проекте включены инновационные формы работы с детьми, они разнообразны и представлены в игровой формы, а также личный пример воспитателей и родителей.
3. Повышенная чувствительность к инфекциям на начальном этапе.	Для преодоления риска повышения чувствительности к инфекции на начальном этапе используется индивидуальный подход и постепенное увеличение закаливающих воздействий, а также систематичность проведения закаливающих процедур.

Дальнейшее развитие проекта:

В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в ДОУ, по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение

оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

По реализации данного проекта планируем расширить его границы за счет вовлечения в данную деятельность дошкольные учреждения села и района.

Проект может быть реализован в любом дошкольном образовательном учреждении.

Список используемой литературы:

Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011.г

Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.

Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.

Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

Кравченко И.В., Долгова Т.Л. «Прогулки в детском саду» Младшая группа

Бондаренко А.К. «Дидактические игры в детском саду» Москва: Просвещение, 1991.

Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на воздухе» М. : Просвещение, 1983.

Сорокина А.И. «Дидактические игры в детском саду» М. : Просвещение, 1982.

Анкета

«Растем здоровыми?»

Уважаемые родители!

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1 Фамилия, имя, отчество

ребенка _____

2 Как часто болеет Ваш

ребенок? _____

3 Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего

ребенка? _____

4 Закаливаете ли Вы ребенка

дома? _____

5 Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?

6 Какие виды семейного отдыха Вы

предпочитаете? _____

7 Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего

ребенка? _____

8 Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка? _____

9 Консультации каких специалистов Вы бы хотели получить? _____

10 Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка? _____

Спасибо!

Приложение 2

КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей.

О пользе кислородных коктейлей.

Кислородный коктейль – это сок, фито раствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены. *Его употребление компенсирует* недостаток кислорода или, говоря медицинскими терминами - устраняет гипоксию. По влиянию на организм небольшая порция коктейля равнозначна полноценной лесной прогулке.

Кислородный коктейль активизирует функции желудочно-кишечного тракта, нормализует микрофлору кишечника, а значит, улучшает пищеварительный процесс, ускоряет расщепление полезных веществ. Эти свойства коктейля способствуют излечению болезней желудка и кишечника, в том числе таких, как хронический гастрит с повышенной, нормальной и пониженной секреторной функцией, дизбактериоз. *Коктейль помогает* при функциональных нарушениях центральной нервной системы, вызванных эмоциональными и физическими перегрузками, стрессом, гипертонии, гипотонии. При регулярном употреблении коктейля повышается иммунитет и работоспособность.

Употребляют коктейль для общего улучшения обменных процессов в организме. Коктейль помогает сконцентрироваться и улучшает память, усиливает иммунитет, нормализует сон, улучшает зрение.

Употребление 1000 г. кислородного коктейля эквивалентно часовой прогулке в хвойном лесу.

Применение кислородных коктейлей в оздоровительных целях способствует:

- Повышению сопротивляемости организма к вирусным и инфекционным заболеваниям.
- Активизации работы иммунной системы.
- Повышению работоспособности, увеличению физических и умственных возможностей человека.
- Активизации работы головного мозга.
- Снятию утомления и общей усталости.

Кислородный коктейль практически не имеет противопоказаний. Его можно применять как для лечения пациентов с различными заболеваниями, так и у абсолютно здоровых людей. Наилучшее время приема кислородного коктейля - это 10-15 минут до очередного принятия пищи.

Приложение № 3

Консультация для родителей ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вторая младшая группа

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закали- вайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания

вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка. Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствии ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры).

Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта.

При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблуком. Летом при температуре выше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).

Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра. Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок, оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее время температура воздуха на веранде может достигать – 10 — 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в тёплом помещении.

Если ребёнок спит не на веранде, а в хорошо проветренной комнате, то спального мешка не требуется. В холодное время года лучшая одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами. После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна; прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна. За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.

С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный

костюм или трусы и майка.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (фрамуга, форточка, окно); в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом — на открытом воздухе.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.

При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.

Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.

Умывание. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать тёплую воду(+28),

постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты. Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Собственно влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения.

Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

Более сильное действие оказывает общее обливание, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.

Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ног следует облить водой соответствующей температуры.

Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.

Для детей старше года температура воды для ванны-36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут. Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка. закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием

водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне.

Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.

После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием. Обратная последовательность (воздушная ванна после обливания) вредна, так как даже после тщательного вытирания кожа остаётся повышено влажная и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.

Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее сильное действие, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов. При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день). Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания.

Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

Приложение № 4

**Конспект развлечения во второй младшей группе
«Чтобы Тобик был здоров!»**

Цель: закрепить у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

- 1.Выявить наличие представлений о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- 2.Развивать потребность в соблюдении навыков гигиены.
- 3.Выявить наличие представлений о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- 4.Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью окружающих.

Оборудование: щенок Тобик, массажные дорожки, шкаф с одеждой, бубен, ящик/корзина, подносы, муляжи продуктов питания, гигиенические принадлежности, угощение.

Ход занятия:

I. Организационный момент.

- Ребята, сегодня мы отправимся с вами в волшебную страну «Здоровейка!» Вы согласны?

(Да!)

- Ой, слышите? Кто-то чихает за дверью!

Появляется щенок Тобик.

- Здравствуй, ребята! Апчихи!

(Здравствуй, Тобик. Будь здоров!)

- Я услышал, что вы отправляетесь в страну «Здоровейка». Может вы и меня возьмете с собой?

(Да!)

- Конечно, Тобик,. Мы тебе расскажем и покажем, что нужно делать, чтобы быть здоровым!

II. – Ну, что? Все готовы отправиться в путь?

(Да!)

- Тогда нам нужно встать в круг, взяться за руки и сказать волшебные слова:

«Покружись, покружись.В стране здоровья очутись!!!»- Вот мы и в волшебной стране «Здоровейка». Посмотрите, как красиво вокруг...Все идут по массажным дорожкам. Подходят к открытому платяному шкафу.

III. – Ребята, посмотрите! Что это? (Шкаф открыт, одежда лежит)

- Правильно! В шкафу много разной одежды. А давайте поможем подобрать Тобику одежду для прогулки. Вы помните, какое сейчас время года? А какая погода?

(Зима. Мороз, холодно.)

- Ну тогда, по-очереди будем подходить к шкафу и выкладывать на стул одежду по погоде для Тобика. Дети выполняют задание, поясняя свой выбор.

IV. – Молодцы, ребята! Справились с заданием! Пора идти дальше. Дети идут по мостику на коврик, где лежит бубен.

- Вот полянка, посмотрите! А на ней бубен лежит. Зачем нужен бубен как вы думаете?

(Чтобы стучать, чтобы делать зарядку)

-А для чего нужно делать зарядку?

(Чтобы быть здоровыми и сильными, чтобы не болеть)

- Ребята, давайте научим Тобика делать зарядку.

Дети выполняют упражнения с воспитателем:

«Мы к плечам прижали руки, Начинаем их вращать.

Прочь усталость, лень и скука, Будем мышцы разминать!

(Руки к плечам, вращение вперед и назад)

А теперь покрутим шеей Это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети, Скажем: «Нет!» - на все на свете.

(Вращения головой в стороны)

А теперь мы приседаем И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать! 1-2-3-4-5! (Приседания)

А сейчас давайте вместе Мы попрыгаем на месте (Прыжки)

Напоследок пошагаем, Выше ноги поднимаем!» (Ходьба на месте)

V. –Как приятно было поразмяться! Нам теперь все по силам...

- Ребята, смотрите! А что это за большой ящик там вдалеке? Сейчас я проверю.

Педагог подходит к ящику, наклоняет его и показывает содержимое.

(Там лежат разные продукты)

- Мне кажется, что одни продукты полезные, а другие вредные.

Давайте разделим их на 2 группы/части.

Дети по-очереди подходят к ящику, выбирают продукт и кладут на соответствующий поднос, поясняя свой выбор.

VI.- Молодцы! Быстро справились с заданием.

- Ребята! Я столько полезного узнал, что теперь всегда буду здоров!

- А у нас есть для тебя еще несколько полезных советов. Слушай и запоминай!

Дети рассказывают стихи про гигиенические принадлежности.

VII. – Спасибо большое!

- А нам пора возвращаться обратно в детский сад. Давайте возьмемся за руки и скажем волшебные слова:

«Покружись, покружись.

В детский садик возвратись!»

- Вот мы снова в группе детского сада. А где же мы сегодня побывали? Вам понравилось? Что вам запомнилось?

(Ответы детей)

VIII. –Ой, а где же Тобик?

Дети оглядываются по сторонам.

- Ребята, Тобик что-то несет... Да это же полезные угощения для всех ребят. Чтобы все были здоровы!!!

Приложение № 5

Памятка для родителей

Здоровые стопы Детская обувь

- 1.Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.
- 2.Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.
3. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.
- 4.Слишком мягкая подошва также не допустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.
- 5.Каблук. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.
- 6.Фиксированный задник. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

7.Прочная фиксация в носовой части. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.

8.Хорошая вентиляция обуви. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Конечно же, не обойтись без *упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия*. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

Лёжа на спине - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.

Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

Упражнения в ходьбе – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

Приложение № 6

Консультация для родителей.

Пальчиковая гимнастика в детском саду

Почему проводится пальчиковая гимнастика в детском саду.

Учёными было доказано, что зона движения и говорения взаимосвязаны. Для малышей пальчиковая гимнастика в детском саду проводится для того чтоб развить мелкую моторику, стимулировать разговорную зону. Как правило, она проводится в

перерывах между пассивными занятиями, например писанием или рисованием. Как правило, это не занимает больше 4-5 минут, но результаты не заставят себя долго ждать. Воспитатели рекомендуют проводить подобные упражнения и дома. Это не просто занятия, которые можно навязать ребёнку, это игра, которая будет развлекать малыша. Такие упражнения сблизят ребёнка и родителей.

Такая пальчиковая гимнастика в детском саду проводится коллективно. Она сопровождается разминкой ручек, музыкой и стихами. Малыш без труда их запоминает и сможет Вам не только рассказать стишок, но и показать, как зовут каждый пальчик, а также рассказать про него историю.

Таким образом, такие занятия развивают не только мелкую моторику, но и помогают улучшить память, произношение, пополнить словарный запас. У ребёнка развивается творчество и фантазия, ведь теперь можно самостоятельно играть, выдумывать разные истории и делиться с родителями своими открытиями. Это очень важно помнить в семье, где дети и родители видятся не часто. Чем лучше развиты движения рук, тем быстрее и чётче будет говорить малыш. Если он не в состоянии выполнить какое-то движение, которое ему положено по возрасту, значит нужно, чтоб пальчиковая гимнастика в детском саду совершалась и в домашних условиях.

Для малышей, у которых может выявиться церебральный паралич или другие отклонения, рекомендуют особенные занятия-курсы, которые можно выполнять в домашних условиях. Разминка начинается с раннего возраста, желательно не позже 5 месяцев от рождения. Если малыши очень маленькие, то воспитатели помогают им. Когда же они подрастают, то задания усложняются и используются специальные игрушки, конструкторы, другие предметы. Это помогает развивать ощущение внешнего мира. Ребёнок, выполняя пальчиковую гимнастику в детском саду при помощи других предметов, чувствует их форму, материал. Существует большое количество интересных упражнений.

Художественное слово.

Крылов «Как лечили петуха»

Заболел Петух Ангиной,

Не поет вторую ночь,

И решили Юра с Ниной

Пете бедному помочь.

Потому что

- Как же будет? -

Говорили здесь и там.

Потому что

- Кто же будет

Кукарекать по утрам?

Гусь - не хочет,

Утка - тоже,

А индюк хотел - проспал.

Бобик пробовал - не может,

Только голос надорвал.

Петю в комнату позвали,

Положили на кровать,

Полоскание достали,

Чтобы горло полоскать.

Порошок от кашля дали

И, проверив рост и вес,

Вокруг шеи повязали

Согревающий компресс.

Чай, сказали, пить с малиной,

Кашу манную клевать,

А иначе так, с ангиной,

Можно долго пролежать.

Приходили к Пете куры,

Приносили молоко:

- Кок-ко-ва температура?

Нет ли жару? Ко-ко-ко!

Ковыляли к Пете утки

Из соседнего двора:

- Не урчит ли что в желудке?
Как здоровье? Кря-кря-кря?
А узнали поросята -
Даже бросили игру:
- Где "будильник" наш, ребята?

Что случилось? Хрю-хрю-хрю!
Принимал больной микстуру
По столовой ложке в час.
У него температуру
Проверяли восемь раз.
Ноги грелкою согрели,
Чтоб скорее стал ходить.
Только в ушко не успели
Мятных капель напустить.
Потому что он в квартире
Поправляться быстро стал

И, когда окно открыли,
Вдруг вскочил и убежал.
Петя очень был доволен,
Благодарен детворе,
Он теперь совсем не болен,
Все в порядке на дворе.
И когда заря зажжется,
Людам, птицам и цветку -
Слышно всем, как раздается:
- Добрый день! Ку-ка-ре-ку!
Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
- Съешь яичко, Юлечка!
- Не хочу, мамулечка!
- Съешь с колбаской бутерброд! -
Прикрывает Юля рот.
- Супик?
- Нет...
- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Таёт Юля на глазах!

Появился детский врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят - и зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жуёт овес.

Кость грызёт дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон -

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский

Любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля

- Накорми меня, мамуля!

1. Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни .

Здоровье в порядке?

Спасибо зарядке!!!

Чистота – залог здоровья.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чистая вода – для хвори беда.

В здоровом теле – здоровый дух.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

2. Нестандартные приёмы .

Умывание: можно использовать красивое, душистое или фигурками мыло и полотенце. В процессе умывания читать детские потешки:

Чище мойся, воды не бойся.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Тёплой водою

Руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру.

Ай, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Тёплая водичка

Умоет Тане личико,

Пальчики – Антошке,

Сашеньке – ладошки.

Руки мой перед едой,

Грязные руки грозят бедой.

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтоб глазки блестели,

Чтоб щёчки алели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Маме улыбаемся.

Одевание: читать интересные детские потешки:

Раз, два, три, четыре, пять –

Собираемся гулять.

Завязала Катеньке

Шарфик полосатенький.

Наденем на ножки

Валенки-сапожки

И пойдём скорей гулять,

Прыгать, бегать и скакать.

Вот они сапожки:

Этот с правой ножки,

Этот с левой ножки.

Если дождик пойдёт,

Наденем калошки.

Этот с правой ножки,

Этот с левой ножки.

Причёсывание: можно использовать фигурные расчёски, для девочек расчёсывание, заколки, резиночки, бантики, интересные зеркала и чтение потешек, потешки

Что мы делаем расчёской?

Тане делаем причёску.

Что мы делаем расчёской?

Вите делаем причёску.

Витя в зеркало глядит:

Нет вихров – приятный вид.

Хоть с тобой я ссорюсь часто,

Гребешок зубастый,

Здравствуй!

Без тебя нельзя сестричке

Заплести свои косички.

Без тебя пришлось бы брату

Целый день ходить лохматым.

Мы не любим неопрятных,

Не расчёсанных ребят,

С ними даже поросята

Подружится, не хотят.

Чешу, чешу волосоньки,

Расчёсываю косоньки!

Уж я косу заплету,

Уж я русу заплету,

Я плету, плету,

Приговариваю:

«Ты расти, расти, коса –

Всему городу краса».

Еда: во время приёма пищи использовать красивую посуду, яркие салфетки, интересные бутерброды и чтение потешек:

Вот и полдник подошёл, Сели дети все за стол. Чтобы не было беды, Вспомним правила еды: Наши ноги не стучат, Наши язычки молчат. За обедом не сори, Насорил – так убери. А у нас есть ложки Волшебные немножко. Вот – тарелка, вот – еда. Не осталось и следа.	На моей тарелочке Рыженькая белочка, Чтоб она была видна, Все съедаю я до дна. Глубоко и мелко, Корабли в тарелке, Вот кораблик плывёт, Заплывает прямо в рот. Бери ложку, бери хлеб, И скорее за обед. Час обеда подошёл, Сели деточки за стол.
Сон: во время сна укрываем детей яркими одеялами, используем красивые формы подушки, чтение потешек и поговорок:	
Тишина у пруда, Не качается вода. Не шумят камыши, Засыпают малыши. Вот проснулся петушок, Встала курочка. Подымайся, мой дружок, Встань, мой Юрочка! Спят медведи и слоны, Заяц спит и ежик. Все вокруг спать должны, Наши дети тоже.	Спали-почивали, Весело ли встали? Ах ты, душечка! Ах ты, душечка! Ах ты, белая Моя подушечка. На тебя ложусь щекой, За тебя держусь рукой! Наступает ночка, Ты устала дочка. Ждет тебя кроватка, Спи дочурка, сладко.
3. Загадки о здоровье	
Костяная спинка, Жесткая щетинка, С мятной пастой дружит, Нам усердно служит. (Зубная щетка)	Его все гладят и купают, А он худеет, будто тает, Теряет форму, вид и вес И, наконец, исчезнет весь. Но он надежный ваш дружище,

Дождик теплый и густой: Этот дождик не простой, Он без туч, без облаков, Целый день идти готов. (Душ) Не обижен, а надут, Его по полю ведут. А ударят – нипочем Не угнаться за... (Мячом)	Общаясь с ним, мы станем чище. Лег в карман и караулит Рёву, плаксу и грязнулю, Им утрет потоки слез, Не забудет он про нос. (Носовой палец) Оля ядрышки грызет, Падают скорлупки. А для этого нужны Нашей Оле...
---	--

4. Физкультминутки «Божья коровка»

Вокруг себя покружились И в божьих коровок превратились Божьи коровки, покажите ваши головки Носики, ротик, крылышки – Ручки, ножки, животик Божьи коровки, поверните на право головки, Божьи коровки, поверните налево головки, Ножками притопните, крылышками хлопните Друг к другу повернулись и мило улыбнулись.	кружатся показывают названные части повороты головой вправо, повороты головой влево топают ногами, хлопают крыльями, поворачиваются, улыбаются
---	--

«Зарядка»

Сказку мы слушали, песенку пели,
Устали немножко, отдохнуть захотели.
Мы присели: раз-два! Раз-два!
Встали, наклонились: раз-два! Раз-два!
Повернулись вправо: раз-два! Раз-два!
Повернулись влево: раз-два! Раз-два!
А сейчас на месте попрыгаем мы.
Скоро мы вырастем вот до такой высоты!
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

5. «Пальчиковая гимнастика»

Раз, два, три, четыре, пять, Вышли пальчики гулять. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот резал,	Держат перед собой кулачек. Разгибают мизинчик. Разгибают безымянный пальчик. Разгибают средний пальчик.
---	---

Этот ел, Ну а этот – лишь глядел!	Разгибают указательный пальчик. Разгибают большой пальчик и щекочут ладошки.
--------------------------------------	---

6. Игры на двигательную активность

Шагают наши ножки.

Бегите ко мне.

Воробушки и автомобиль.

С кочки на кочку.

Солнышко и дождик.

Самолёты.

Догони мяч.

Догоню-догоню.

Зайка серый умывается.

Кто дальше .

Птички в гнёздышках.

Физкультминутки на занятиях по окружающему миру

«Вороны»

Вот под ёлочкой зелёной скачут весело вороны: кар-кар-кар!

Целый день они кричали, спать ребятам не давали: кар-кар-кар!

Только ночью умолкают и все вместе засыпают: кар-кар-кар!

(Дети бегают, размахивая «крыльями», потом садятся на корточки, руки под щёку и «засыпают»)

«В лесу»

Руки подняли и помахали – это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем – это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем: крылья сложим назад.

(Движения выполняются по ходу игры)

«Мыши»

Вышли мыши как – то раз посмотреть, который час (руки сложены как лапки на груди, шагать на месте маленькими шажками).

Раз – два – три – четыре, мыши дёрнули за гири (загибать пальцы на счёт, а потом имитировать слова «мыши дёрнули за гири»).

Вдруг раздался страшный звон, убежали мыши вон (прикладывать руки к вискам, качать головой, убегать на свои места).

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо (дети ладошками машут себе в лицо)
Закачалось деревцо (дети качают туловище то в одну, то в другую сторону).

Ветер тише, тише, тише (приседают),
Деревцо всё выше, выше (дети встают и тянутся руками к «солнышку»).

«Гриша»

Гриша шёл, шёл, шёл (шаги на месте)
Белый гриб нашёл (то же самое)
Раз-грибок, два-грибок, три-грибок (одну руку сгибают перед собою и имитируют движения, как будто собирают грибы и складывают в корзинку)

Положил их в кузовок (руки округляем перед собою).

«Хомка»

Хомка, хомка, хомячок (кистями рук делаем большие «щёки»)
Полосатенький бочок (руками «проводим полосы» на туловище).
Хомка раненько встаёт (потягиваемся), щёчки моет, шейку трёт (имитируем умывание).

Подметает хомка хатку и выходит на зарядку (имитируем подметание и шаги на месте)

Раз, два, три, четыре, пять (рывки руками – одна вверху, другая – внизу)

Хомка хочет сильным стать (изображаем силачей).

«Мишка косолапый»

Мы пойдём на носках, мы пойдём на пятках (идём на носках, на пятках),

Мы идём, как все ребятки – раз-два, раз-два (идём быстро).

И как мишка косолапый раз-два, раз-два (шагаем, подражая медведю).

«Самолеты»

1. «Мотор». И. п. — ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки вперед, вращать согнутыми в локтях руками одна вокруг другой, вернуться в и. п.

2. «Насос». И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, попеременно поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, вернуться в и. п.

3. «Ремонт колес». И. п. — ноги параллельно, руки внизу. Поднять правое колено, хлопнуть по нему обеими руками, опустить. Выполнить то же движение, но поднимать левое колено.

4. «Самолеты взлетают». И. п. — то же. Присесть, руки вытянуть в стороны, встать.

5. «Самолеты летят». И. п. — то же. Поднять руки в стороны, опустить.

Примечание. Каждое упражнение повторить 6—7 раз.

Универсальные физкультминутки

«Волшебное слово»

Развивает произвольный контроль, интенсивность и устойчивость внимания.

Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать разные движения, а дети должны их повторять, но только в том случае, если ведущий добавит слово «пожалуйста». Если это слово не произносится, дети остаются неподвижными.

«Сова»

Корректирует процессы возбуждения и торможения, формирует умения действовать по сигналу.

Когда ведущий говорит: бегите, дети бегают, а когда говорит: замрите, дети замирают. Кто пошевелится, возвращается на место — сова его поймала.

«Зеркало»

Формирует умение ориентироваться в пространстве.

Все дети встают напротив педагога, представляя себя маленькими зеркалами. Они должны повторить все движения учителя.

«Запрещенное движение»

Развивает моторную и зрительную память и соотношения между ними.

Участники стоя выполняют гимнастические упражнения, показываемые им ведущим. Выполняются все упражнения, кроме одного («запрещенного»), заранее оговоренного. Игра может усложняться, если вместо «запрещенного» упражнения дети будут выполнять другое, также заранее оговоренное. Например, вместо «запрещенного» движения — поднять руки вверх — они должны присесть.

Очень полезна зарядка для глаз. Такие упражнения выполняются после 10–15 минут напряженного зрительного труда. Вот некоторые приемы зарядки для глаз:

Зажмуримся — посмотрим на пальчик (3 раза).

Постреляем глазками вверх-вниз (3 раза).

Посмотрим вдаль — на носик, поморгаем (3 раза).

Глазки отдыхают. Потереть ладошки, приложить к глазкам (2 раза).

Вращаем глазами сначала в одну сторону, потом в другую (2 раза).

Примеры упражнений для снятия напряжения:

«Факир» (этюд на расслабление)

Дети садятся на ковре, скрестив по-турецки ноги, руки — на коленях, кисти свисают вниз, голова опущена, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Пока звучит расслабляющая музыка, дети отдыхают.

«Штанга» (этюд на напряжение и расслабление мышц)

Ребенок «поднимает» тяжелую штангу, потом бросает ее и отдыхает.

Физкультминутки на занятиях по математике

Цифра 1

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади.
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

Цифра 2

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развёл,
Ключик видно не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Цифра 3

Три медведя шли домой: (дети шагают на месте вперевалочку)
Папа был большой, большой, (поднимают руки над головой)
Мама с ним — поменьше ростом, (руки на уровне груди)
А сынок — малютка просто, (приседают)
Очень маленький он был,
С погремушками ходил. (имитируют игру с погремушкой)

Дзынь, дзынь, дзынь, дзынь.

Цифра 4

«Самолёт»

Руки в стороны – в полёт (и. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны)

Отправляем самолёт,

Правое крыло вперёд, (поворот вправо)

Левое крыло вперёд. (поворот влево)

Раз, два, три, четыре – (и.п.)

Полетел наш самолёт.

Цифра 5

Солнце глянуло в кроватку...

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Все мы делаем зарядку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Цифра 6

Один – подняться, потянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

Цифра 7

Сколько ёлочек зелёных,

Столько сделаем наклонов.

Сколько здесь у нас кружков,

Столько сделаем прыжков.

Цифра 8

Раз, два – выше голова,
Три, четыре – руки шире,
Пять, шесть – тихо сесть,
Семь, восемь – лень отбросим.

Цифра 9

Сколько зайчиков у нас,
Столько и подпрыгнем раз.
Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки.

Число 10

Раз, два, три, четыре, пять!
Начал зайнышка скакать.
Прыгать зайнышка горазд,
Он подпрыгнул десять раз.

Гимнастика для глаз.

Воспитатель: Поморгайте (быстро закрыть и открыть глаза.) - 10 раз.

Посмотрите на красный флажок, сейчас я буду перемещать его, двигаются только глаза.

Воспитатель двигает флажок вправо, затем влево, вверх, вниз.

Повторить 3 раза

А сейчас вращайте глазами сначала влево, затем вправо, смотрим на флажок. Повторить 3 раза.

Поморгайте 5 раз.

Крепко закройте глаза, откройте.

Закройте один глаз, посмотрите на флажок.

Закройте другой глаз, посмотрите на флажок.

Поморгайте 10 раз.

Воспитатель: Молодцы ребята все так старались, выполняли правильно

упражнения. Ребята, а сейчас покажите малышу свои носики?

Есть прямые носики

Есть носики - курносик

Очень нужен всякий нос

Раз уж он к лицу прирос.

Ребята, а зачем нам нужен нос?

Дети: Чтобы дышать, нюхать

Воспитатель: Правильно, нос нужен, чтобы дышать, и различать запахи.

- Понюхайте, чем пахнет? Что это?

Дети: чеснок

Воспитатель: А это что? Понюхайте.

Дети: Апельсин

Воспитатель: Разные запахи или одинаковые?

Дети: Разные.

Воспитатель: Вот видите, без носа нам не прожить.

Как же нос надо беречь? Если вы заболели и начался насморк, что нужно делать?

Дети: лечить его, капать капельки.

Воспитатель: правильно ребята, а чтобы наши носики никогда не болели, мы сейчас с вами подышим носиком.

Дыхательная гимнастика «Ветер» (упражнение выполняется стоя.) Медленно поднимая руки в стороны, сделать глубокий вдох через нос. Опуская руки, произвести медленный выдох через рот. Упражнение повторить 3—4 раза.

Воспитатель: Молодцы ребята! Ребята, а ушки у вас есть?

Дети: Да

Воспитатель: Покажите, где же у вас ушки. А зачем они вам?

Дети: Чтобы слушать

Воспитатель: Сейчас вы закроете уши, а я скажу слово и посмотрю, услышите вы его или нет. Воспитатель говорит слово «машина»

Воспитатель: Ну что вы слышали, какое слово я сказала?

Дети: Нет

Воспитатель: А теперь откройте ушки и послушайте, что я вам скажу? Воспитатель говорит слово «машина». Ну что слышали? Какое слово я вам сказала?

Дети: Машина

Воспитатель: Вот видите ребята, уши нам нужны, чтобы слышать окружающие звуки. А еще их нужно беречь и одевать в ветреную погоду шапочку, нельзя громко кричать и ничего не засовывать в уши.

Ребята, а ручки у вас есть?

Дети: Да

Воспитатель: А ножки у вас есть?

Дети: Да

Воспитатель: А что умеют делать ваши руки?

Дети: одеваться, играть, умываться, рисовать, лепить

Воспитатель: А что умеют делать ваши ноги?

Дети: Бегать, прыгать, ходить

Воспитатель: А давайте покажем малышу, как умеют играть ваши ручки и ножки?

Игра “Пляшут наши детки! ”

Где же, где же наши ручки?----- Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга.

Нет у наших ручек! ----- Прячут руки за спину.

Вот, наши ручки! ----- Выставляют руки вперёд.

Пляшут, наши ручки! ----- Показывают фонарики.

Где же , наши ножки?-----Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга

Нет у наших ножек! ----- Обхватывают ноги руками

Вот наши ножки! ----- Ритмично хлопают ладошками по ногам.

Пляшут, наши ножки! ----- Ритмично топают ногами.

Где же, наши детки?-----Разводят руками удивлённо смотрят друг на друга

Нет у наших деток! ----- Закрывают лицо ладошами.

Вот наши детки!----- Встают в полный рост, разводят руки в стороны.

Пляшут, наши детки! ----- Пританцовывая, поворачиваются вокруг себя.

Воспитатель: Ой, ребята, посмотрите, наш малыш устал, он хочет спать. Давайте положим его в кроватку. Воспитатель кладет малыша в кроватку. Малышу, ребята, было с вами интересно, весело и когда он проснется, мы расскажем и покажем ему, как весело мы живем в группе.

№ п/п	Название формы организации проекта	Дата проведения
1.	Анкетирование для родителей «Растём здоровыми?»	сентябрь
2.	Разработка плана реализации проекта	

3.	Беседа с детьми «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»	
4.	Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»	октябрь
5.	Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье»	
6.	Организованная образовательная деятельность «Помоги Незнайке сберечь свое здоровье»	
7.	Создание буклета «Закаливание».	ноябрь
8.	Оформление папки-передвижки для родителей «Как ухаживать за молочными зубами».	
9.	Рекомендации для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка»	декабрь
10.	Организованная образовательная деятельность «Витамины всем нужны, и полезны, и важны»	
11.	Оформление папки-передвижки для родителей «Здоровье на тарелке».	
12.	Беседа с детьми «Эти детские, но вредные привычки»	январь
13.	Беседа с детьми «Правила поведения в детском саду»	
14.	Организованная образовательная деятельность «Вот я какой»	
15.	Организованная образовательная деятельность «Путешествие в страну Здоровья»	февраль
16.	Оформление папки-передвижки «Защищаем зрение»	
17.	Оформление фотовыставки «Путешествие в страну Здоровья».	март
18.	Развлечение «Если хочешь быть здоров!»	
19.	Создание памятки для родителей «Обувь дошкольника и здоровье»	апрель
20.	Консультация для родителей «Плоскостопие малыша»	
21.	Беседа с детьми «Чистота – залог здоровья»	май
22.	Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).	ежедневно
23.	Гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья».	
24.	Воздушное контрастное закаливание.	
25.	Прогулки на свежем воздухе	