

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Незабудка»
Алтайский край, Усть-Пристанский район, с. Усть-Чарышская Пристань

Проект во второй группе раннего возраста «Будь здоров, малыш!»



Воспитатели: Салькова С. В.
Никулина Е.В.

2021г

1.Паспорт проекта

Тип проекта: краткосрочный, познавательный - игровой

Вид проекта: групповой - вторая группа раннего возраста

Срок проведения: 1 неделя (с 06 по 10 декабря 2021г)

Режим работы: без отрыва от образовательной деятельности

Участники проекта: воспитатели, воспитанники, родители

2.Постановка проблемы

Проблема: Многие дети не знают что такое здоровье, здоровый образ жизни. Часто болеют простудными заболеваниями. Большой процент заболеваемости у детей, низкий показатель здоровых детей, с каждым годом увеличивается количество больных детей.

Актуальность темы: В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья. Вырастить здорового ребенка – вот самая главная задача. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Наш проект направлен на формирование у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни.

3.Цель и задачи проекта

Цель: Продолжать укреплять и сохранять здоровье детей.

Задачи (в работе с детьми):

- формировать знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья.
- воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания
- создать здоровьесберегающую среду в группе для совместной и индивидуальной работы.
- повышать интерес к здоровому образу жизни через различные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи (в работе с родителями):

Создать условия для активного участия родителей в жизни группы. Обогащать детско-родительские отношения. Развивать творческие способности родителей и детей в процессе совместной деятельности. Повышать уровень знаний родителей о методах закаливания в разное время года, о необходимости соблюдения режима дня, о правилах здорового питания.

Ожидаемые результаты:

От детей:

- * Расширить представление детей о здоровье.
- * Обогащить словарный запас.
- * Развить познавательную и физическую активность, любознательность.

От родителей:

- * Установление доверительных и партнёрских отношений семьи и детского сада.
- * Повышение уровня творческих способностей

От педагогов:

- * Повышение профессиональной компетенции педагогов.
- * Овладение техникой проектной деятельности.

Формы работы по реализации проекта:

Работа с детьми:

1. Беседы
2. Непосредственно образовательная деятельность
3. Рассматривание фотографий, иллюстраций
4. Игровая деятельность (сюжетно-ролевые, пальчиковые, дидактические, словесные игры)
5. Чтение художественной литературы

Работа с родителями:

1. Анкетирование среди родителей на тему отношения к здоровому образу жизни
2. Изготовление дорожек здоровья
3. Изготовление стенгазеты «Расти и закаляйся»

Этапы реализации работы:

I этап: Подготовительный	Ознакомление детей и родителей с целями и задачами проекта Домашние задания: совместное нахождение и чтение стихов, рассказов о здоровье Подбор художественного материала педагогами; Подбор дидактического и методического оснащения проекта; Анкетирование родителей
II этап: Практический	НОД Чтение художественной литературы Беседы Изготовление дорожек здоровья
III этап: Заключительный	Выставка стенгазет Физкультурное развлечение «Витаминки»

Этапы реализации проекта

1. Постановка проблемы.

Беседа «Секреты здоровья»

Ход беседы:

Воспитатель собирает детей и сообщает им, что в детский сад приехал Айболит, он ходит по группам и беседует с ребятами, сейчас придет к ним.

Айболит : Здравствуйте, дети, я приехал посмотреть на вас – какие вы, здоровы ли? Хочу рассказать вам о секретах здоровья. Здоровье надо беречь. Вот я спрашиваю вас: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? Почему же вы молчите? Не знаете? На этой неделе я вам предлагаю узнать много нового и интересного про здоровье. Я очень надеюсь, что вы научитесь беречь свое здоровье.

2. Подготовительный

Обсуждение проекта совместно с родителями, анкетирование, сбор материалов и выяснение возможностей для реализации проекта

Подбор методической литературы, материалов

Ознакомление родителей с планом проведения проекта, с его условиями, домашними заданиями

3.Практический

План реализации проекта:

Дата	Совместная деятельность педагога с детьми	Работа с родителями
06 декабря понедельник	НОД, Утренняя гимнастика Подвижные игры: «Беги, лови мяч!», «Бабушка и котенок» Беседа «Секреты здоровья» Пальчиковая игра «Падал снег на порог» Гимнастика пробуждения «Колобок» Чтение художественной литературы К.И. Чуковского «Мойдодыр» Сюжетно ролевая игра «В больнице»	Анкетирование «Физическое воспитание в семье» Консультация «Физическое оборудование своими руками».
07 декабря вторник	Беседа: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!» Игровая ситуация «Беседа - репортаж с Барни» (первоначальное знакомство с зимними видами спорта) Подвижные игры «Зайка серый умывался», «Кот и мыши» Дидактическая игра «Угадай на вкус» Дыхательные упражнения «Тучка и капелька», «Варежка и снежинка» Босохождение: «Дорожка здоровья» Просмотр мультфильмов «Федорино горе», «Мойдодыр»	Оформить стенд «Уголок Айболита» Домашние задания: совместное нахождение и чтение стихов, рассказов о здоровье
08 декабря среда	ООД «Витаминки для больного зайки» Игровая ситуация «В гостях у доктора Витаминкина». Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача». Подвижные игры: «Раздувайся пузырь», «Зайка серый умывается» Артикуляционная гимнастика: «Воздушный шарик», «Домик для язычка»	Оформление папки «Родители о правилах утренней гимнастики» Консультация «Нестандартное оборудования для физической культуры»
09 декабря четверг	Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» Чтение художественной литературы А. Барто «Девочка чумазная» Дидактические игры «Найди такой же предмет», «Азбука здоровья» Подвижные игры: «Воробушки и автомобиль». «Догони меня». Физкультурное развлечение «Витаминки» Босохождение: «Бегали ножки по дорожке»	Консультация «Овощи и фрукты – полезные продукты»
10 декабря пятница	Беседа «О здоровье, о чистоте» Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «По кочкам» Игровая ситуация «Как правильно одеваться, чтобы не простудиться» Экспериментирование «Волшебное мыло» Чтение художественной литературы Л.Либерман «Микробы» Пальчиковая игра «Вышла курочка гулять»	Выставка стенгазеты «Расти и закаляйся»

Заключительный

- Оформление стенгазет «Расти и закаляйся»
- Физкультурно развлечение «Витаминки»

Беседа №1

Тема беседы: «Секреты здоровья»

Цель: Формировать представление о здоровье, выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения.

Материал: фрукты, овощи карточки, тарелка.

Ход беседы:

Воспитатель собирает детей и сообщает им, что в детский сад приехал Айболит, он ходит по группам и беседует с ребятами, сейчас придет к ним.

Айболит: Здравствуйте, дети, я приехал посмотреть на вас – какие вы, здоровы ли? Хочу рассказать вам о секретах здоровья. Здоровье надо беречь. Вот я спрашиваю вас: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? Почему же вы молчите? Не знаете?

Воспитатель: Знают, здоровье - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами.

Айболит: Правильно. (Детям) Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках.

Воспитатель: Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке. Много витаминов содержится во фруктах и овощах.

Воспитатель: Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке.

Игра «Фрукты-овощи»

Дети раскладывают фрукты и овощи по разным тарелкам.

Айболит: Открою вам секрет, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильными!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем-

Перед каждой едой,

После сна и перед сном!

А вдруг есть у вас такой ребенок, который и умываться-то толком не умеет?

Воспитатель: Я уверена, что таких детей, уважаемый Айболит, у нас нет.

Айболит: А как это проверить? Я придумал, вы ребята, должны ответить на мои вопросы. Вы решили умыться. А что для этого нужно? (Вода, мыло, полотенце.) -Как надо правильно открыть водопроводный кран? Так, чтобы брызги летели во все стороны?

-Что надо сделать сначала, прежде чем подойти к крану с водой? (Закатать рукава, чтобы не намочить рубашку или платье.)

Воспитатель: Покажите, как надо закатывать рукава. Вот так.

Как нужно мыть руки?

Воспитатель: Осталось закрыть кран, а полотенце повесить на место.

Айболит: Да, действительно, все дети умеют правильно умываться. Что же, за это их можно только похвалить. Самый главный секрет здоровья, нужно заниматься спортом и каждое утро делать зарядку.

Айболит: Для всех вас, ребята я приготовил сюрприз. Сегодня вы получите стакан витаминного сока от меня, для того чтобы расти крепкими и здоровыми. И перед тем как уйти я хочу вам пожелать здоровья и запомнить все секреты здоровья.

Итог:

Ребята, Айболиту пора уходить в другую группу, скажем ему спасибо за рассказ о секретах здоровья. А мы с вами сейчас постараемся вспомнить, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Делать зарядку;

Кушать витамины;

Мыть руки перед едой.

Беседа №2 Тема беседы: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов; расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться.

Материал: тарелка с фруктами и овощами (морковь, огурец, помидор, апельсин, банан, яблоко, груша)

Ход беседы:

Воспитатель спрашивает малышей:

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру) А где же мама (или др.) их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим. Воспитатель обращает внимание детей на тарелку фруктов и овощей:

— Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!

Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковь. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины

Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов —

Вкусных овощей и фруктов.

НОД «Витамишки для больного зайки»

Материал: игрушка - зайка Степашка, пластилин ярких цветов на каждого ребенка, салфетки, доски.

Ход занятия:

В. – Ребята к нам сегодня в гости пришёл зайка Степашка, давайте с ним поздороваемся. Зайка здоровается с каждым из детей.

В. Зайчик Степашка рассказал, что на улице стало холодно, дует сильный, неприятный ветер. При такой погоде можно и заболеть.

В. – Что же нам делать, зайка? Как нам с ребятами не заболеть.

З. Чтобы не болеть надо каждое утро умываться, чистить зубки, делать зарядку, а еще принимать витамины.

В. Ребята, а вы знаете, что такое витамины? (ответы детей).

В. Правильно, это такие маленькие шарики, которые хранятся в баночке.

В. А какого цвета бывают витамины? (ответы детей) белого, желтого.

- А еще витамины находятся во фруктах, овощах и ягодах. Сделаем с вами витаминную разминку:

Мы большой арбуз купили (руки круглые перед собой)

И домой скорей пошли

Там его мы долго мыли (руки перед собой, перебираем)

Вытирали как могли (руки вперед назад имитируя вытирание)

Разрезали вдоль полоски (ладони сложили вместе)

А потом и поперек

По рукам и подбородку

Сладкий сок арбузный тек.

В. Смотрите, это баночка для витаминов больному зайке. (показывает заранее заготовленные баночки из-под витаминов). В ней хранятся разноцветные витамины.

Давайте сделаем витамины и положим их в банку для зайки!

Воспитатель объясняет что нужно отщипнуть от целого куска пластилина маленький кусочек и раскатывая его между ладонями делать круглые витаминки. Вот, какие замечательные получились витаминки.

По окончании работы воспитатель с детьми показывают зайке витамины.

В. Ребята, какие красивые у вас получились витаминки! Предлагаю подарить их нашему зайке, чтобы он был здоровым и не болел.

НОД «Витамины для Мишутки»

Цели: познакомить детей с нетрадиционной техникой рисования (рисование палочками или ушными палочками, правильно и аккуратно использовать краски, обмакивать в них палочку. Продолжать учить ориентироваться на листе бумаги.

Закрепить умение рисовать пятнышки ватными палочками и пальчиками. Познакомить с новыми приёмами пальчиковой техники (ставить двуцветные отпечатки и цветовые «аккорды»). Познакомить с белым цветом. Показать разные оттенки синего цвета (без называния).

Развивать память и внимание детей, развивать художественное восприятие, развивать моторику рук, посредством прикладывания пальца руки к листу бумаги. Развивать чувство цвета и ритма.

Воспитывать внимание и интерес к здоровому образу жизни, воспитывать у детей аккуратность, усидчивость.

Предварительная работа: рассматривание шариков разных размеров, игры с шариками, опробование витамин, рисование предметов круглой формы.

Материал: мягкая игрушка медвежонок, вырезанный силуэт баночки (для витамин) на каждого ребенка, белая краска, салфетки (сухие и влажные), ушные палочки.

Ход НОД

1. Организационный момент.

Воспитатель: Ребята, вы слышите? Кто-то стучится в дверь (выходит и заносит медвежонок). Узнали, кто к нам в гости пришел (медвежонок). Сегодня у нас в гостях медвежонок!

Воспитатель: Ребята, посмотрите, с медвежонок, что-то не так, он почему-то грустит? (медвежонок чихает, кашляет)

Воспитатель: - Медвежонок ты что, заболел? (медвежонок здороваются с детьми и рассказывает что случилось):

- Я недавно гулял на улице, пошел дождик, стало много луж. Ну как не попрыгать по ним? А вечером я начал немного кашлять. Если я заболею, мама меня не выпустит гулять. Что же теперь делать, чтобы не разболеться?

Воспитатель: Ребята, а Миша хорошо поступил, прыгая по лужам, да еще и под дождем? Кто же может помочь ему? Кто вылечит Мишутку? (доктор)

- А у нас в группе есть доктор? Как он выглядит? Чем мы можем помочь мишке? (конечно, дать ему витамины).

- Не грусти медвежонок, ребята тебе помогут.

ОБЖ: ребята, можно брать витамины и лекарства детям? Кто может вам давать лекарства? (мама, врач)

Мотивация: сделаем витамины для медвежонка.

1. Основная часть.

Воспитатель: Медвежонок отдохни, и на нас ты посмотри! (обращается к медвежонку)

Пальчиковая игра «Салат».

Мы морковку чистим-чистим,

(Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой.)

Мы морковку трем-трем,

(Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад.)

Сахарком ее посыплем

(«Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками.)

И сметаной польем.

(Кулачком делают движение сверху вниз, как бы поливая.)

Вот какой у нас салат,

(Протягивают ладони вперед.)

Витаминами богат!

(Поглаживают ладошкой живот.)

Показ и объяснение воспитателя. Ребята усаживаются на рабочие места.

Воспитатель: А какую форму они имеют? Посмотрите на них (шар).

Воспитатель: Правильно, ребята. Они круглые, как шарики, поэтому мы будем рисовать с вами кружочки (вначале рисуем витамин одним цветом - синим)

Усложнение: 2 цвета- синий и белый

Воспитатель показывает и объясняет приемы работы, а также напоминает детям о посадке за столом: спинка прямая, ножки вместе, рукава необходимо засучить.

Воспитатель: Рисовать сегодня мы будем ватными палочками. Для этого обмакнем палочку в краску и сделаем отпечаток на баночке (воспитатель показывает приемы выполнения рисунка).

В баночку мы складываем витаминки, начиная снизу, располагая друг за другом. Вот какая получилась витаминка у меня! Вот еще одна. Нужно заполнить всю баночку.

- Теперь вы попробуйте заполнить баночки витаминками. Будьте аккуратны! После того, как вы закончите рисовать, грязную палочку положите на сухую салфетку.

(Дети начинают рисовать. Воспитатель в процессе рисования помогает детям, испытывающим затруднения.)

1. Окончание работ. Минутка любования.

По окончании работы дети вместе с медвежонок рассматривают баночки с витаминами.

Медвежонок: Как много витамин! Я теперь точно не буду болеть! Спасибо, ребятки, вы настоящие друзья! Я больше не буду прыгать по лужам. За вашу помощь предлагаю поиграть со мной.

Играем в подвижную игру «Медведь и дети»

Физкультурное развлечение "Витаминки"

Цель: развивать движения в разнообразных формах двигательной активности.

Программное содержание.

1. *Образовательные задачи* - закреплять умения выполнять ходьбу и бег не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
 - упражнять в ходьбе на носочках, на пяточках,
 - упражнять в беге на носках,
 - упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;
2. *Развивающие задачи* - развивать у детей ориентировку в пространстве, координацию движений.
3. *Воспитательные задачи* - воспитывать интерес к физкультурным занятиям;

-вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и упражнениях.

Оборудование: Резиновые мячи («витаминки») в корзине, обручи, канат, разноцветные пластиковые шарики, музыкальная фонограмма.

Ход занятия. (Дети стоят в рассыпную вокруг воспитателя).

Посмотрите, какую посылку нам прислали из академии здоровья. В этой красивой корзине витаминки, которые нам нужны для здоровья.

Одну витаминку я возьму и наше занятие начну. Музыка звучит, витаминка ходить, бегать и прыгать нам велит.

I часть (под музыку)

Различные виды ходьбы: ходьба на носках - прямые руки вверх, ходьба на пятках – руки на поясе

Различные виды бега: бег в рассыпную, бег по кругу.

Следующая витаминка предлагает с нею поиграть, свою ловкость с мячом показать.

II часть Общеразвивающие упражнения с мячом

1.«Мяч вперед». И. П. : ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 3 раза.

2. «Выше мяч». И. П. : сидя на пятках, мяч опущен. Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть опустить. Повторить 3 раза.

3.«Мячик отдыхает». И. П. : ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу. 6-8 подпрыгиваний, ходьба вокруг мяча. Повтор 2 раза.

А вот эта витаминка – начало тренировки, чтобы стали вы сильными и ловкими.

Основные движения (круговая тренировка – 3 круга).

1. Ходьба с высоким подниманием колен.

2. Прыжки из обруча, в обруч на 2-х ногах с продвижением вперед.

3. Ходьба по канату (пяточки – носочки).

. А теперь пора нам поиграть, шарики цветные в корзинки собирать.

Подвижная игра «Разложи шарики по цвету» (под музыку).

III – часть Последняя витаминка – превратит вас в весенний ручеек.

Медленная ходьба «змейкой» в одной колонне, держась за руки с шипением: «Ш-ш-ш».

Витаминки дали вам здоровье и радость. На пользу движения, музыка, смех. Здоровье теперь в порядке у всех!

Какие вы, ребята, молодцы! Все справились с заданиями витаминок!

Совместная деятельность с элементами экспериментирования

«Волшебное мыло»

Цель: Дать детям представления о свойствах воды и мыла (*мыльная вода пенится*).

Оборудование: мыло жидкое и твёрдое, тазик с водой, пластиковые прозрачные стаканчики, коктейльные трубочки.

Ход занятия

Воспитатель сидит перед детьми за столом, на котором стоит таз с водой, стаканчики прозрачные, пластиковые, коктейльные трубочки и мыло жидкое и твёрдое.

Воспитатель: Здравствуйте, ребяташки, девчонки и мальчишки.

Посмотрите, что есть у меня на столе! Скажите пожалуйста, что здесь лежит?

Дети отвечают что видят.

Воспитатель: Молодцы! Это - : мыло. Какое оно?

Дети: Твёрдое, круглое, белое.

Восп.: А это мыло какое?

Дети: Жидкое.

Восп.: Ребята, скажите для чего нам нужно мыло?

Дети: Чтобы умываться, быть чистыми, чтобы не было микробов, мылом можно стирать.

Восп.: Ребята, а из мыла можно сделать вот такую мыльную пену, хотите я вас научу?

Дети: Да.

Восп.: Подходите к столу.

(дети подходят к столу)

Восп.: Ребята, а что у вас в стаканчиках.

Дети: Вода.

Восп.: Какая вода?

Дети: Прозрачная.

Восп.: Я налью в стакан с водой жидкое мыло, возьму трубочку и хорошо размешаю. Какая вода стала?

Дети: Мыльная.

Восп.: Воды обыкновенной

В стаканчик набери.

Пускать из мыльной пены

Мы будем пузыри.

Соломинку простую

Сейчас возьму я в рот,

Воды в неё втяну я,

Потом слегка подую

В соломинку и вот,

Сияя гладкой плёнкой,

Растягиваясь в ширь,

Выходит нежный, тонкий,

Раскрашенный пузырь.

Восп.: А вы хотите сделать мыльную пену? Возьмите трубочки, опустите в свои стаканчики с мыльной водой, только эту воду пить нельзя, а теперь подуйте. Что получилось?

Дети: Пузыри, пена.

Восп.: Вот какие вы молодцы! Какая красивая пенка у вас получается!

Теперь вы можете научить маму и папу делать мыльную пену.

Понравилось наше занятие? Спасибо!

Сюжетно ролевые игры «В больнице».

Цель: учить детей уходу за больными и пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, расширять словарный запас: ввести понятия «больница», «больной», «лечение», «лекарства», «температура», «стационар».

Игра-ситуация. «Зайка заболел» №1

Воспитатель-врач разыгрывает диалог с зайкой- пациентом (игрушка).

В р а ч. Больница открывается. Я — врач. Кто пришел ко мне на прием?

Пациент-зайчик (жалобно). Я - доктор.

В р а ч. Садитесь, больной. Что у вас болит?

Пациент. У меня кашель, болят ушки.

Врач. Давайте я вас послушаю. Дышите глубже. (Слушает больного трубкой.) Вы сильно кашляете. Покажите уши. Уши воспалились. А теперь надо измерить температуру.

Возьмите градусник. Температура высокая. Вам надо пить лекарство. Вот это. (дает флакон.) Наливайте в ложечку и пейте каждый день. Вы поняли?

Пациент. Да. Я буду пить лекарство, как вы велели. Спасибо, доктор. До свидания.

Игра-ситуация «К нам приехал доктор» №2

Воспитатель показывает на сидящие на диване игрушки — зайку, мишку, куклу, ежика— и говорит: <(Какая очередь в больнице! Зверья- та, вы все заболели? Но доктор уехал к больным, а больше врачей нет. Что делать? Нам срочно нужен доктор. Кто будет лечить больных? Лена, ты будешь доктором? Полечишь больных зверюшек? Надевай халат.

Теперь ты доктор. Зови больных в кабинета.

«доктор»> слушает больных, смотрит горло, дает лекарства.

Воспитатель. доктор, у нас в больнице есть кабинет, где греют ушки, носик. Я — медсестра, делаю уколы. Ваши больные будут приходиться ко мне.

Проводится прием больных. Медсестра помогает врачу: выписывает рецепт, греет приборами уши, нос, делает уколы.

Воспитатель говорит: <(Я должна уйти домой, моя работа закончилась. Кто будет медсестрой? Оля, иди работать за меня. Приводите к Оле кукол лечиться. Она делает уколы хорошо, совсем не больно.

Игра продолжается.

Подвижные игры

«Беги, лови мяч!»

Цель: Упражнять детей в беге и ходьбе за ведущим, развивать у детей внимание, выдержку.

Ход игры

Дети стоят на одной стороне комнаты свободной группой. Воспитатель с большим красивым мячом в руках стоит перед ними. Подбрасывая мяч вверх, и ловя его, воспитатель отступает от детей и приговаривает:

Играю раз, играю два,
Играю три, беги – лови!

Услышав последние слова, дети бегут к воспитателю с намерением поймать мяч, воспитатель сам ловит мяч и говорит: «не поймали - бегите обратно». Дети возвращаются на свои прежние места.

«Зайка серый умывается»

Цель: Продолжать учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры:

Дети становятся в круг. Зайка в центре. Дети говорят зайцу слова:

Зайка серый умывается,
Видно в гости собирается,
Вымыл носик, вымыл хвостик,
Вымыл ухо, вытер сухо.

Затем, заяц подпрыгивая на двух ногах идёт к кому-нибудь в гости. Тот к кому заяц подошёл становится на его место.

«Пузырь»

Цель: Научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Ход игры:

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой,
Оставайся такой, да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!». Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь!» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося звук: «Ш-ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

Текст произношу медленно, чётко, привлекая детей повторять слова за мной.

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

«Медведь и пчёлы»

Цель: закреплять в речи произношение звука ж; формировать умение сочетать образно-игровые движения с произношением текста.

Ход игры.

Выбирается «медведь», остальные дети «пчелы».

«Медведь» находится в берлоге (специально отведенном месте).

«Пчелки» летают по площадке, педагог говорит:

В ясный, солнечный денёк,
Весело порхая,
Собирает мёд
Пчёлка полевая.
У пчелы полно забот:
Над цветком пчела кружит,
Добывать ей надо мёд,
Про дела свои жужжит –
Жу-жу-жу-жу.
Друг за другом полетели –
ж-ж-ж,
Дружно песенку запели –
ж-ж-ж:

Дети «пчелы» произносят:

- Я устали не знаю – ж-ж-ж,
Среди цветков летаю – ж-ж-ж,
И мёд там собираю – ж-ж-ж.

Педагог предупреждает «пчелок»:

Осторожно, пчёлки!
Здесь медведь за ёлкой.
В улей улетайте
И свой мёд спасайте.

«Медведь» выбегает из берлоги и догоняет «пчелок».

«По кочкам»

Задачи. Совершенствовать умение влезать на предметы и спускаться с них (высота предметов увеличивается постепенно: 10—15—20 см). Поддерживать самостоятельность, интерес к действию.

Содержание игры. На полу размещается 2—3 ящика или куба шириной 40—60 см и высотой 25—20 см (кочки). Между кочками можно разместить мягкие дорожки или поролоновый мат (болото).

Воспитатель предлагает детям пойти в гости к мишке или зайчику. Дети отправляются в путь, а на пути встречается болото. Они взбираются на кочки и спускаются с них, таким образом переходя болото и попадая к мишке или зайчику. С мышкой можно поиграть в догонялки или в прятки, а затем вернуться через болото по кочкам домой. Необходимо соблюдать правило: с кочки нельзя прыгивать, надо спокойно спускаться.

Подвижная игра «Догони меня».

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.

Описание: Дети сидят на стульях на одной стороне площадки. «Догоните меня!» - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем воспитатель говорит «догоните меня!», и бежит в противоположную сторону. Дети снова его догоняют. После двух раз дети садятся на стулья и отдыхают, затем продолжают игру.

Правила:

Бежать за воспитателем только после сигнала «Догоните меня!».

Варианты: Внести мягкую игрушку и догонять ее. Убегать от игрушки.

Комплексы утренней гимнастики
Комплекс №1

I часть. Вводная

И. п.: стоя.

1 — ходьба стайкой за воспитателем

Зашагали ножки — Топ, топ, топ!

Прямо по дорожке — Топ, топ, топ!

Вот как мы умеем — Топ, топ, топ!

Ну-ка, веселее — Топ, топ, топ!

Топают сапожки — Топ, топ, топ!

Это паши ножки — Топ, топ, топ!

2 — темп движения меняется

И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Переваливаются с ноги на ногу.

Быстро, ножки, топчите,

Детки, весело пляшите.

Быстро, ножки, топчите,

Детки, весело пляшите. *(Топают ногами. Повторить 2-3 раза.)*

3—бег вокруг обруча за воспитателем

А теперь бегом, бегом,

Вокруг обруча кругом.

Вокруг обруча кругом -

Мы бегом, бегом, бегом.

Вокруг обруча бежали,

Наши ноженьки устали.

Постоим мы, отдохнем,

Упражнения начнем.

II часть.

Общеразвивающие упражнения

1. И. п.: стоя, рука вверх.

наклоны рук вправо-влево.

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветерок еще подул,

Вправо-влево их нагнул.

2.И. п.: стоя, рука на поясе.

Выполняют наклоны вперед.

Мы — красивые цветочки,

На лужайках мы растем,

Если ветер вдруг подует,

Мы головки вниз нагнем.

3.И. п.: лежа на спине.

Свободные движения рук и ног

Жук упал и встать не может,

Очень жалко нам жука.

Ждет он, кто ему поможет?

Сам не может встать пока.

4. И. п.: лежа на животе, упор на локти.

Поднимают и опускают голову

Повернулся на животик —

Вот теперь он может встать.

Только он теперь не хочет,

Хочет с солнышком играть.

5.И. п.: стоя.

Низко наклоняются на выдохе.

Солнца лучик прилетал,

С нами весело играл.

Мы в деревья превратились —

Дружно солнцу поклонились.

III часть.

Подвижная игра «Догоните зайку».



Пальчиковая гимнастика

Солнцу улыбались. кивают головками
«Падал снег на порог. дети плавно опускают руки сверху вниз
Кот слепил себе пирог. показывают как пекут пирог
А пока лепил и пек,
Ручейком пирог утек. делают волнообразные движения руками
Пирожки себе пеки грозят указательным пальцем
Не из снега – из муки». покачивают пальцем из стороны в сторону

9.«Сорока – белобока»

дети на ладошке «варят» кашу

Кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала,

поочередно загибают пальцы с мизинца

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала!

показывают большой палец

Ты воды не носил,

грозят указательным пальцем большому пальцу

Дров не рубил,

Кашу не варил –

Тебе нет ничего!

Дидактическая игра «Угадай на вкус!»

Предложить детям закрыть глаза, и угадать какой фрукт или овощ они сейчас съели.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах.

Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке.

Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!



Пальчиковая игра «Пирожки».

Раз, два, три, четыре
Ловко тесто замесили.
Раскатали мы кружки.
И слепили пирожки,
Пирожки с начинкой,
Сладкою малинкой,
Морковкой и капустой,
Очень-очень вкусной.
Из печи достали,
Угощать всех стали.
Пахнет в доме пирогами.

Итог:

-Что нужно кушать, чтобы быть здоровыми?

-Где содержатся витамины?

По окончанию беседы все дети садятся за столы и угощаются овощами и фруктами.

Дидактическая игра «НАЙДИ ТАКОЙ ЖЕ предмет».

Задачи: Учить детей сравнивать предметы, находить в них признаки сходства и различия; воспитывать наблюдательность, смекалку, связную речь.

Материал: Круги большие, круги маленькие.

Ход игры.

Приготовьте 5 больших и 5 малых кругов. Смешайте круги, покажите их ребенку со словами:

«Эти круги разные». Покажите сначала большие, затем маленькие круги по одному («Это круги большие, а это маленькие»).

Большие круги складывай в одну сторону, а маленькие – в другую.

Свои действия поясняйте. Приложите два маленьких круга друг к другу, подчеркните, что они одинаковые.

При сортировке третьей пары кругов спросите, куда нужно класть большой, а куда – маленький круг.

Ребенок раскладывает круги. Как варианты можно использовать квадрат и треугольник, круг и квадрат.

Загадки и поговорки о здоровье

Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная, сладкая. (морковь)

Вверху зелено,
Внизу красно,
В землю вросло. (свёкла)

Я румяную матрёшку
От подруг не оторву,
Подожду пока матрёшка
Упадёт сама в траву. (яблоко)

Без счёту одежек
И все без застёжек. (капуста)

Наши поросятки
Выросли на грядке,
К солнышку бочком,
Хвостики крючком.
Эти поросятки
Играют с нами в прятки. (огурцы)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне. (мыло)

Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу,
От болезней сберегу. (вода)

Когда едим – они работают.
Когда не едим – они отдыхают.
Не будем их чистить – они заболят. (зубы)

Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (зубная щётка)

Болен – лечись, а здоров – берегись.
Чистая вода – для болезни беда.
Чистота – залог здоровья.
Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
Кто аккуратен – тот людям приятен.

Артикуляционная гимнастика

Упражнения для развития мышц губ

Упражнение для щёк «Воздушный шарик»:

- Попросите малыша надуть обе щеки: «Надувайся, пузырь, надувайся, большой!»
 - Затем аккуратно нажмите указательными пальцами на надутые щеки ребенка: «Лопнул пузырь!»
- Звук, который при этом получится, не оставит равнодушным никого!
- Теперь учимся надувать левую, затем правую щеку. Это непросто, поэтому скорых результатов не ждите.

Упражнения для языка

1. «Домик для язычка»

- Попросите кроху широко открыть рот, показать пасть крокодила.
- Теперь с открытым ртом пробуем высунуть язык.
- Держим язык 2-3 секунды, не закрывая рот
- Убираем язычок, рот закрываем.
- Следует повторить упражнение 3-5 раз.

Консультация для родителей «Здоровье — это здорово!»

Ни для кого не секрет, что здоровье – это самое главное, что есть у человека. Ещё Цицерон, великий древний философ, говорил о том, что здоровый нищий счастливее больного короля. И это действительно так, и об этом всегда нужно помнить. Для родителей важно помнить, что основы здоровья, «базовые кирпичики», закладываются с детства. И у детей должно формироваться представление о здоровье, как об одном из важных ценностей в их жизни. Очень важно, чтобы ребенок сам понимал, что быть здоровым, это значит быть всегда в центре чего-то красочного, необычного, не пропускать столько интересных событий, тем самым мотивируя его на здоровое состояние.

Родителям важно знать, что здоровый образ жизни – это понятие не временное (от случая к случаю), а постоянное. И включает оно в себя несколько компонентов:

- прогулки, занятия физкультурой (*зарядка, подвижные игры с детьми, занятия в спортивных секциях*);
- рациональное здоровое питание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- своевременное посещение врача (и не только, когда ваш ребенок уже заболел, но и в качестве профилактических осмотров).

Прошло лето, сейчас осень, а впереди – зима. И, конечно же, невозможно будет оградить детей от перемен температур, сырости, холодного ветра, сквозняков. А для этого нам нужно вспомнить еще об одном важном компоненте здорового образа жизни, как закаливание. Но здесь важно помнить, что закаливание – это ответственный шаг, начинать его нужно только хорошо информированным в этой области родителям, потому что при закаливании нужно учитывать и возрастные особенности детей, и психологическое состояние ребенка. Конечно же, будет необходима консультация врача. А родителям нужно будет настроиться, что закаливание – это процесс длительный, проводить закаливающие процедуры необходимо во все времена года. И проводиться они должны только при желании ребенка. А вот создать это настроение, это желание – это виртуозный, титанический труд родителей. И не нужно думать, что это будет легко и просто. И тут возникает ещё один момент, о котором необходимо поговорить. Это – личный пример родителей. Невозможно будет объяснить родителям, что поддерживать здоровье – это очень важно, если сами родители своим личным примером и личным участием не докажут это. Необходимо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но очень значимые для здоровья ваших детей шаги. И все увидят, что результат обязательно будет, что все ваши старания не пройдут даром!

Планируйте и не отступайте от своих планов, тем самым вы будете прививать своему ребенку организованность, обязательность, он будет учиться на вашем примере дорожить своим здоровьем и всячески поддерживать его

Консультация для родителей

«Прогулки и их значение для укрепления здоровья детей»

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Анкета для родителей

«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ»

Цель: Выявление знаний родителей по вопросам воспитания здорового ребенка в семье и методов оздоровления, которые родители готовы поддержать в домашних условиях.

1. Ф.И .ребенка, возраст

2. Часто ли болеет Ваш ребенок, какие тяжелые заболевания, травмы перенес?

3. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни? Поясните.

4. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

5. Находясь на больничном, регулярно ли Вы выполняете назначения врача? _____
6. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? Какой?

7. Какой вид закаливания Вы применяете дома?(Отметить)
 - систематическое проветривание
 - дыхательная гимнастика
 - прогулка на свежем воздухе в любое время года
 - хождение босиком по «чудо-коврику»
8. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

9. Делаете ли Вы дома зарядку? _____
10. Чем занят Ваш ребенок вечером и выходные дни?(Отметить)
11.
 - подвижные игры
 - настольные игры
 - телевизор
 - компьютер
12. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?
 - дыхательная гимнастика
 - закаливающие процедуры
 - элементы самомассажа

СПАСИБО ЗА СОТРУДНЕЧЕСТВО!