Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Детский сад «Теремок» с. Весёлое»

Красногвардейский район Белгородская область

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад

«Теремок» с. Весёлоё»

\_\_\_\_\_\_\_А. В. Алексенко

**проект**

**«В здоровом теле –**

**здоровый дух»**

**(МЛАДШАЯ ГРУППА)**

Подготовила воспитатель:

Дашевская Татьяна Николаевна

Весёлое 2017

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Жан Жак Руссо

**Актуальность темы:**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работы.

**Название проекта:** «В здоровом теле – здоровый дух»

**Тип проекта:** краткосрочный (01.11.2017г-01.12.2017г.)

**Продолжительность проекта:** 1 месяц.

**Участники проекта:** дети первой младшей группы, воспитатели, родители.

**Возраст детей:** 2**-**3 года.

**Целевые группы:** дети, педагоги, родители.

**Цель проекта** - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

•укрепление здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;

•привлечение семьи к участию в воспитательном процессе на основе педагогического сотрудничества;

•повышение педагогической компетентности родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

**Предполагаемые результаты реализации проекта:**

•повышение интереса детей к двигательной активности: участие в подвижных играх, физических упражнениях;

•формирование желания заниматься утренней гимнастикой, выполнять культурно-гигиенические процедуры.

**Этапы проекта**

**1 этап – подготовительный**

**Цели:**

•определение условий для здорового образа жизни в семье с помощью анкетирования родителей;

•проведение поисковой работы по подбору художественной литературы, музыкальных произведений и иллюстраций по теме проекта.

**Задачи:**

• обогащение развивающей среды по физическому воспитанию по теме проекта;

• ознакомление родителей с целями и задачами проекта;

• привлечение родителей к педагогическому сотрудничеству.

**2 этап – основной**

**Оздоровительные мероприятия:**

- ежедневная утренняя гимнастика;

- дыхательная гимнастика («К солнышку!», «Воздушный шар», «Дерево на ветру», «Часики», «Подуй на одуванчик»);

- пальчиковая гимнастика («Игрушки», «Моя семья», «Тесто», «Рыбка», «Капуста», «Котики»);

- прогулки и игры на свежем воздухе;

- релаксация перед сном («Тишина», «Ресницы опускаются…», «Дружные дети»);

- чтение перед сном;

-гимнастика после дневного сна;

-профилактика плоскостопия (ходьба босиком по массажным коврикам).

**Физическое развитие:**

Игра-экспериментирование «Чистящая вода»

Игра-эспериментирование "Грязные и чистые руки»

Гимнастика после сна «Просыпающиеся котята»

Профилактика плоскостопия (ходьба босиком по коврику)

Подвижная игра «Беги к тому, что назову»

Подвижная игра «У медведя во бору»

Подвижная игра «Мыши и кот»

Подвижная игра «Поезд»

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

**Социально-коммуникативное развитие:**

Дидактическая игра «Кукла делает зарядку»

Сюжетно-ролевая игра «Искупаем куклу Катю»

Дидактическая игра "Оденем куклу на прогулку»

Беседа «Правила безопасного поведения детей в группе»

Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»

**Познавательное развитие:**

Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Беседа «Друзья Мойдодыра»

**Речевое развитие:**

Дидактическая игра «Чистоплотные дети»

Дидактическая игра «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

Рассматривание картины «Дети делают зарядку»

Дидактическая игра «Узнай и назови овощи»

Дидактическая игра «Ты – моя частичка»

**Чтение художественной литературы:**

Русская народная поэзия: «-Куда бежите, ножки?», «Водичка, водичка, умой моё личико!», Водичка, водичка, умой моё личико!»; «Вот проснулись, потянулись», «Солнышко, солнышко, загляни в окошко», «Скок-поскок, раз — подскок!».

В.В. Маяковский «что такое хорошо и что такое плохо?»

С.Маршак «Мяч»

А. Барто «Девочка чумазая»

К.Чуковский «Федорино горе», Айболит», «Мойдодыр»

М. Пляцковский «Кто скорей?», «Галоша», «Глубока ли речка?»

З. Н. Александрова «Купанье», «Раз-два-три-четыре-пять!»

Е. А. Благинина «Почему они серые?»

А. П. Тимофеевский «Богатырская каша»

Б.Заходер «Муха-чистюха»

В. Г. Сутеев «Про Айболита и Чапкин портрет»

Г. Остер «Зарядка для хвоста»

Б. Заходер «Мишка-Топтыжка»

**Художественно-эстетическое развитие:**

Рисование «Мой весёлый звонкий мяч»

Музыкальная игра «У жирафа пятна»

Музыкальная игра «Варись, варись, кашка!»

Музыкальная игра «Где же наши ручки?»

Музыкальная игра «Вперед четыре шага»

Музыкальная игра «Пальчик о пальчик»

Музыкальная игра «Пяточка, носочек»

Танец «Танец маленьких утят»

**Музыка для релаксации перед сном:**

Клод Дебюсси «Нежность», «Лунный свет»

К.Глюк «Мелодия»

Л.Бетховен «Лунная соната»

А.Вивальди «Времена года»

Н. А. Римский-Корсаков «Море»

Ф. Шуберт «Серенада»

В.Витлин «Серенькая кошечка»

Т. Альбиони «Адажио»

П. И. Чайковский «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

**Музыка для пробуждения после дневного сна:**

Л. Боккерини «Менуэт»

Э. Григ «Утро»

Ф. Мендельсон «Песня без слов»

В. А. Моцарт «Сонаты»

М. Мусоргский «Рассвет на Москва-реке»

П. И. Чайковский «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»

**Работа по взаимодействию с родителями в рамках проекта:**

1. Анкетирование родителей по теме «Условия здорового образа жизни в семье».

На подготовительном этапе проекта среди родителей было проведено анкетирование по теме «Условия здорового образа жизни в семье».

В анкетировании приняло участие 15 человек.

Все родители четко представляют, что значит вести здоровый образ жизни (это занятия спортом, правильное питание, отсутствие вредных привычек). Но тем не менее среди опрошенных вредные привычки (курение) есть во всех семьях. Только 40% семей делают утреннюю гимнастику (иногда делают – 27%, не делают - 33%).

Все семьи ежедневно проводят на свежем воздухе 1- 2 часа.

Среди проводимых закаливающих процедур родителями были выделены лишь прогулки, проветривание, хождение босиком.

Всегда соблюдают режим дня лишь 27% семей. 73% соблюдают его иногда.

В свободное время дома в подвижные игры играют 20% детей; в настольные игры – 80%; смотрят телевизор 67% детей.

2. Беседы о здоровом образе жизни.

3. Консультации для родителей «Что такое ЗОЖ?», «Быть здоровым здорово!», «Кое-что о витаминах», «Растим здорового ребёнка».

4. Стенгазета «Мы со спортом дружим!».

5. Памятка «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста».

6. Совместное создание развивающей среды по физическому воспитанию.

**3 этап – заключительный**

Обогащение уголка физической культуры (массажные коврики для профилактики плоскостопия).

Выставка работ детей.

Итоговое развлечение «Путешествие в лес», в ходе которого развивается двигательная активность, интерес к подвижным играм, внимательность, мышление.

**Результаты проекта**

Заметно возрос интерес детей к двигательной активности, участию в подвижных играх и физических упражнениях.

У детей сформированы желания заниматься утренней гимнастикой, выполнять культурно-гигиенические процедуры.

Закреплены знания детей о здоровом образе жизни.

Возрос интерес детей и родителей к здоровому образу жизни.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Картотека игр**

**Игры-экспериментирования**

**Игра-экспериментирование «Чистящая вода»**

Цель игры: получить или закрепить представления, что вода смачивает и очищает; сформировать умение (навык) мыть руки водой через практикование и экспериментирование с водой.

Материалы: широкая миска (желательно прозрачная) с водой, две салфетки: чистая и грязная; безопасная краска для нанесения на детские ладошки.

Ход игры:

Детям предлагается взять бумажную салфетку (чистую) и осторожно опустить ее в сосуд на поверхность воды. Вода намочила салфетку. Аналогичные действия совершаются с грязной салфеткой. Объясняется, что вода растворила грязь с салфетки и поэтому стала мутной. Затем на детские ладошки наносится краска. Дети опускают руки в воду и наблюдают, что будет с ладонями, рассматривают, как окрашивается вода, а руки становятся чистыми. Порассуждать с детьми, зачем мыть руки, можно ли ходить с грязными руками, почему это небезопасно.

**Игра-эспериментирование "Грязные и чистые руки»**

Цель игры: получить или закрепить представления, что вода очищает; сформировать и закрепить умение (навык) мыть руки через практикование и экспериментирование с водой; развитие мышления, интереса к экспериментам.

Материалы: две прозрачные миски, условная грязь (глина, краска).

Ход игры:

Предложить детям пополоскать руки в миске. Затем испачкать руки и снова пополоскать их. Сравнить воду по цвету. Подвести к выводу, что грязь с рук остается в воде, что вода смывает грязь и делает руки чистыми.

**Подвижные игры**

**Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Ход игры: Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

**Подвижная игра «Поезд»**

Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.

Ход игры: Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.

**Подвижная игра «Мыши и кот»**

Цель: приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Ход игры: Дети сидят на скамейках – это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет воспитатель. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбегать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замяукает. Воспитатель следит, чтобы все «мышки» выбегали и разбегались как можно дальше от «норок».

**Подвижная игра «Беги к тому, что назову»**

Цель: напомнить названия предметов, научить бегать «стайкой».

Ход игры: Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Педагог объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три. К … беги!» Дети стайкой бегут туда. Воспитатель идет за ними, не спешит, дает им время передохнуть. Хвалит, что все бежали правильно, и произносит: «Раз, два, три, к … *(другому месту)* беги!»

Затем игра повторяется.

**Подвижная игра «У медведя во бору»**

Цель: развивать у детей скорости реакции на словесный сигнал, развивать внимания; упражнять детей в беге.

Ход игры: Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».

**Дидактические игры**

**Дидактическая игра «Кукла делает зарядку»**

Цель: формирование положительного отношения к физкультуре.

Ход игры: Дети выполняют зарядку вместе с куклой.

**Дидактическая игра "Оденем куклу на прогулку»**

Цель: формировать умение различать предметы одежды в зависимости от времени года; развивать мелкую моторику рук; знакомить с последовательностью действий; формировать практические умения.

Ход игры (Вариант 1): Ведущий задаёт время года, а игроки одевают куклу в соответствующею одежду. Ведущий проверяет правильность выполнения задания, в случаи ошибок исправляет их, объясняя свои действия.

Ход игры (Вариант 2): Дети сами между собой договариваются, в одежду какого сезона будут одевать куклу. После выполнения задания объясняют свой выбор одежды.

**Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»**

Цель игры: развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. Научить детей за короткое время делить предметы на две категории: съедобное и несъедобное.

Ход игры: дети сидят на стульчиках полукругом. Воспитатель читает стихотворение. Если называется съедобный предмет - дети хлопают, несъедобный - топают.

Рано утром я проснулся –

Улыбнулся, потянулся.

И конечно же с утра съел арбуз (автобус, фокус, кактус, и т. п.)

А потом и вертолет (самолет, компот, бутерброд и т. п.)

А вчера я на обед съел - монет (котлет,омлет, винегрет, и т. п.)

Я еще люблю покушать мармелад (виноград, снегопад, Ленинград и т. п.)

А еще и чемодан, еле-еле прожевал.

Ко мне мама подошла- молоко скорей дала.

Не прошло и часа снова кушать захотел.

Положил себе в тарелку я с десяток голубей-

Ой, конечно голубцов.

Вот и случай был недавно,

У меня болел живот –

Хотя съел то я пирог, и дом, и розетку с утюгом,

Сладким яблочком заел, вот живот и заболел.

Вам советую друзья без сметаны есть нельзя –

Борщ, жакет, салат, машину,

А сосульки просто диво – сладки, вкусны и красивы.

Никогда я не скучаю, сладким чаем запиваю.

Чтоб и дальше меня слушать дайте грушу мне покушать.

Можно даже мышку, только красивую.

Вот и пить я захотел, уж давно кисель не ел.

Все вокруг мне говорят надо фрукты кушать –

В них витаминов куча – это А, и Б, и гайка-

Ведь не то что балалайка.

Может шутят все вокруг-

Светофор ведь лучший друг.

Нет, конечно же друзья каша лучшая еда.

Ешьте щи и винегрет, рыбу, курицу, омлет.

Ведь голодными друзья – быть в саду никак нельзя!

**Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное» (с мячом)**

Цель игры: развивать внимание, умение сосредотачиваться на определенном предмете, быстроту мышления. Научить детей за короткое время делить предметы на две категории: съедобное и несъедобное.

Оборудование: скамейка либо стулья по одному для каждого из участников, небольшой резиновый мяч средних размеров.

Ход игры. Игроки занимают свои места, рассаживаясь на скамейке либо на стульях. Ведущий встает напротив, повернувшись к ним лицом. Ведущий называет вслух какой-либо предмет, событие или явление, при этом одновременно бросая мяч одному из участников. Если данное понятие обозначает съедобный предмет, то игрок должен поймать мяч. Если названный ведущим предмет несъедобен, то ребенок должен оттолкнуть мяч, демонстративно не поймав его и отказываясь ловить. Тот из игроков, который по невнимательности поймает мяч на несъедобный предмет либо, наоборот, оттолкнет от себя названный съедобный, временно меняется местами с ведущим до наступления промаха или ошибки следующего участника.

**Дидактическая игра «Чистоплотные дети»**

Цель игры: воспитывать культурно-гигиенические навыки, активизировать словарь детей с помощью употребления в речи понятий «предметы личной гигиены».

Ход игры. Воспитатель предлагает детям рассказать о том, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми.

Педагог произносит поочередно слова: руки, волосы и т.д. Дети: для каждого слова называют ассоциативный ряд.

Например: руки – мыло; зубы – щетка, паста зубная, полотенце; волосы - расческа, ножницы, шампунь; тело - ванная, полотенце, душ; лицо – мыло и т.д.

**Дидактическая игра «Узнай и назови овощи»**

Цель игры: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя.

Ход игры: воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт), а дети должны назвать этот овощ (фрукт).

**Дидактическая игра «Ты – моя частичка»**

Цель игры: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

Материал: мяч

Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т. д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот.)

**Дидактическая игра «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»**

Цель игры: расширять знания детей о витаминах, закреплять знания об овощах, фруктах и ягодах, расширять словарный запас детей.

Ход игры: Ведущий (педагог) говорит: «Ребята, витамины помогают нам сохранить здоровье и не заболеть. 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. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?»

**Сюжетно-ролевая игра «Искупаем куклу Катю»**

Цель игры: учить объединять игры единственным сюжетом: сначала куклу надо раздеть, выкупать, одеть, уложить спать; прививать культурно-гигиенические навыки.

Оборудование: ванночка, мыло (кирпичик), мыльница, полотенце, ковшик, кукла Катя (она испачкана).

Ход игры:

Воспитатель обращается к детям:

- Тук – тук раздается звонкий стук. Кто-то в гости спешит. Кто-то в двери стучит… Это кукла Катя к нам пришла.

Показывает куклу Катю (она перепачкана).

Воспитатель обращается к кукле:

- Ах, ты, девочка чумазая! Где ты носик так измазала?

Воспитатель предлагает искупать куклу:

- Наша куколка Катя испачкалась. Надо ее выкупать. Где у нас ванночка с водичкой?

- Какая нам нужна водичка? (теплая)

- А кто принесет мыло куколке? (просит детей принести мыло)

- А мочалку? (просит детей принести мочалку)

- Полотенце? (просит детей принести полотенце)

- Все готово. Ребята помогите, пожалуйста, Кате раздеться (раздевают Катю, проговаривая, какую одежду снимают).

- Начнем мыть Катю. Куда надо посадить куклу? ( в ванночку)

- А сейчас ребята, что будем делать? (помоем Кате голову чистой, тепловой водой, помоем ручки, ножки)

- Теперь намылим Кате голову, мылом и помоем водичкой.

Когда мытье куклы закончено, воспитатель предлагает ребяткам вытереть ее полотенцем.

- Кукла стала чистой. Давайте теперь оденем куколку Катю.

Затем куклу одевают в правильной последовательности, проговаривая, что одевают. Укладывают куклу спать.

**Картотека гимнастик**

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Части утренней гимнастики, продолжи-тельность** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Примечание** |
| **1** | **Вводная часть**  **(1 мин. 30 сек.)** | Построение в колонну по одному  Ходьба в колонне по одному  Ходьба на носках «Мы большие»  Ходьба на пятках  Оздоровительный бег  Ходьба врассыпную  Дыхательное упражнение «Каша кипит» И.п.: одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» и выпячивая живот.  Построение в полукруг. | 15 сек.  15 сек.  10 сек.  25 сек.  15 сек.  10 сек.  (5 раз) | За воспитателем |
| **2** | **Общераз-вивающие**  **упражнения**  **(5 мин.)** | * «Ладони к плечам»   И. п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки вниз.  1 – руки к плечам,  2 – вперед,  3 – к плечам,  4 – и.п.   * «Часы бьют»   И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 - наклон вперед-вниз, сказать «бум»*;*  2 - и.п., руки на пояс (вдох).   * «Зайчата».   И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади.  1 – прижать колени к себе, обхватив руками, опустить голову (выдох);  2 – вернуться в и.п. (вдох).   * «Лягушонок».   И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-2 – присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква»;  3-4 – вернуться в и.п.   * «Подпрыгивание».   И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс.  10 подпрыгиваний с хлопками перед собой в чередовании с ходьбой на месте. | 5 раз по 10 сек.  5 раз по 10 сек.  5 раз по 10 сек.  5 раз по 10 сек.  3 раза по 30 сек. | Ноги не сги-бать.  Ноги не сгибать.    Дыхание произвольное. |
| **3** | **Заключи-тельная часть**  **(1 мин.)** | Дыхательное упражнение «Воздушные шары» **-** руки через стороны вверх (вдох через нос), хлопок над головой - «шарик лопнул», руки через стороны вниз, произнося «с-с-с-с» - «шарик спустился»  Ходьба в колонне по одному. | 5 раз  20 сек. |  |

**Дыхательная гимнастика**

**Дыхательная гимнастика «К солнышку!»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Руки к солнцу поднимаю,

И вдыхаю, и вдыхаю,

Ну, а руки опускаю,

Воздух тихо выдыхаю.

(Движения выполняются по тексту)

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру**»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Дыхательная гимнастика «Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

**Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**Пальчиковая гимнастика**

**Пальчиковая гимнастика «Игрушки»**

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я с игрушками играю: *(Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)*

Мячик я тебе бросаю, *(Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)*

Пирамидку собираю, *(Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)*

Грузовик везде катаю. *(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)*

**Пальчиковая гимнастика «Моя семья»**

Цель: развитие мелкой моторики.

Разжимаем поочередно пальцы из кулачка, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка.

Этот пальчик – бабушка.

Этот пальчик – папочка.

Этот пальчик – мамочка.

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья! (Вращаем разжатой ладошкой)

**Пальчиковая гимнастика «Тесто»**

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Тесто мы месили. *(Сжимаем кисти рук)*

Мы пирог лепили*. (Ладошки «лепят»)*

Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп

Слепим мы большой пирог! *(разводим руки)*

**Пальчиковая гимнастика «Рыбка»**

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Рыбка в озере живет. *(Ладошки соединены и делают плавные движения)*

Рыбка в озере плывет.

Хвостиком ударит вдруг, (*Ладошки разъединить и ударить по коленкам)*

И услышим мы – плюх, плюх! *(Ладошки соединить у основания и так похлопать)*

**Пальчиковая гимнастика «Капуста»**

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Мы капусту рубим, рубим *(Ладошки движутся параллельно друг другу)*

Мы морковку трем, трем *(Кулачки трут друг друга)*

Мы капусту солим, солим *(«солим» щепоткой)*

Мы капусту жмем, жмем *(Пальчики сжимаем и разжимаем)*

**Пальчиковая гимнастика «Котики»**

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Раз, два, три, четыре.

Жили котики в квартире (Дети держат сжатый кулачок)

Первый котик был большой, (Выставляют большой палец)

Любопытный был второй, (Расправляют указательный палец)

Третий – танцевать умел, (Средний палец)

А четвертый песни пел. (Безымянный)

Ну, а пятый хоть и мал,

Сказки детям сочинял. (Мизинец)

Дружно жили котики -

Мягкие животики. (Гладят себя по животику)

**Гимнастика после дневного** **сна**

**Гимнастика после сна «А теперь мы все проснулись…»**

А теперь мы все проснулись,

С боку на бок повернулись. *(повороты с одного бока на другой)*

Ручки к солнышку подняли,

С ним немножко поиграли. *(руки вверх, встряхивание кистей)*

По дорожке вслед за солнцем,

Быстро, быстро побежали. *(езда на велосипеде)*

Сели на кроватки, ножки свесили и нюхаем цветочки. *(ровное дыхание через нос).*

**Гимнастика после сна «Просыпающиеся котята» (с элементами самомассажа)**

Дети и воспитатель выполняют движения по тексту.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,

Вот и выспались ребята!

**Релаксация перед сном**

**«Тишина»**

Цель: расслабление всех мышц, общая релаксация.

- Тише, тише, тишина!  Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать.

Ляжем тихо на кровать

 И тихонько будем спать.

**«Ресницы опускаются…»**

Цель: расслабление всех мышц, общая релаксация.

Ресницы опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем (2раза)

Сном волшебным засыпаем…

Тяжелеют, засыпают (2раза)

Шейка не напряжена…

А расслаблена она….

Ротик чуть приоткрывается (2раза)

Дышится легко, ровно, глубоко….

Мы чудесно отдыхаем, глазки крепко закрываем (2 раза)

**«Дружные дети»**

Цель: расслабление мышц.

Дети лежат.

«Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите.».

**Профилактика плоскостопия**

**Упражнение ««Просыпающиеся котята»**

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка,

Еле слышно - топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

*Бесшумная ходьба на цыпочках.*

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой».

*Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу.*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

*Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше.*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

*Громко мяукают и убегают на стульчики.*

**Самомассаж стоп**

И. п. - сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ногой.

**Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»**

Уважаемые родители, приглашаем Вас принять участие в анкетировании

«Условия здорового образа жизни в семье»

Ф. И. ребёнка, возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что вы считаете здоровым образом жизни? (Дайте определение)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?(Да, нет, иногда)

3. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет)

4. Используете ли полученные знания в воспитании Вашего ребенка? (Да, нет, иногда)

5. Соблюдаете ли Вы режим дня? (Да, нет, иногда)

6. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику? (Да, нет, иногда)

7. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? Обозначьте их. (Да, нет)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (полноценное, питание, предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)

9. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет)

10. Как закаливается Ваша семья? (прогулки, проветривание, контрастные обливания, хождение босиком, дыхательная гимнастика, другое) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Регулярны ли в вашей семье закаливающие процедуры?

12. Сколько времени Ваша семья ежедневно проводит на свежем воздухе?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Озеленён ли Ваш дом? (Да, нет, частично)

14. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? (Да, нет, иногда)

15. Какими видами спорта занимается Ваша семья? (Перечислите)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? (Да, нет) Если да, то какое?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17. Чем занят Ваш ребенок в то время, когда он не в детском саду (по вечерам в будни и в выходные дни)? (подвижные игры; настольные игры; телевизор; компьютер, другое)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. Часто ли болеет Ваш ребенок? (Да, нет, затрудняюсь ответить)

19. Каковы причины болезни Вашего ребенка? (недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность, другое) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20. Считаете ли Вы, что Ваша семья ведёт здоровый образ жизни? (Да, нет, иногда. Обоснуйте) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата……………………….

Спасибо за уделённое время!

*«Наш организм для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся» (К. Купер)*

**Консультация для родителей «Что такое ЗОЖ?»**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.

2. Соблюдение режима.

3. Оптимальный двигательный режим.

4. Полноценный сон.

5. Здоровая гигиеническая среда.

6. Благоприятная психологическая атмосфера.

7. Закаливание.

Основной задачей для родителей является формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также дозирования времени пребывания ребенка перед экраном.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству.

Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!

**Консультация для родителей «Быть здоровым здорово!»**

Здоровый образ жизни – это особое умение грамотно сочетать правильное питание, личную гигиену, физические нагрузки, отдых. Чтобы помочь вашему ребенку быть бодрым, крепким и веселым, составьте для него распорядок дня, которому следуйте и сами.

Утро хорошо начинать с зарядки. Пусть это станет общей игрой: двигайтесь под музыку, приседайте, наклоняйтесь, прыгайте! Постепенно приучайте ребенка к спорту, находя полезные сезонные занятия: зимой – лыжи и коньки, летом – плавание, ролики, бег…

В вопросах питания придерживайтесь принципов сбалансированности и соблюдения рациона. Самую калорийную пищу ребенок должен получать на обед: супы, мясные или рыбные блюда с гарниром. Завтрак и ужин, наоборот, не должны быть перегружены и могут включать молочные продукты, овощи, фрукты, каши и запеканки. Не забывайте про напитки (воду, морсы, соки, компоты).

Пешие прогулки на свежем воздухе и походы помогут ребенку стать более выносливым.

Не забудьте уделить особое внимание тому, как одет ваш ребенок. Выбирайте натуральные материалы и старайтесь не укутывать, а грамотно утеплять. Учитывайте, что дети более подвижны, а значит, тратят больше энергии.

Для восстановления сил и отдыха каждому ребенку необходим здоровый крепкий сон (у дошкольников он может составлять 10-14 часов в сутки в зависимости от активности и режима.

**Консультация для родителей «Кое-что о витаминах»**

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка.

Обычно врачи рекомендуют принимать витамины в том случае, когда человек не получает их в достаточном количестве из продуктов питания. Дефицит витаминов в организме может наступить зимой и ранней весной при условии, что человек получил недостаточное их количество летом и осенью из ягод, фруктов и овощей. Самой распространенной формой нехватки витаминов является гиповитаминоз.

Если ребенок себя хорошо чувствует, правильно питается, анализы и осмотр специалиста не выявили никаких недостатков, то такой ребенок не нуждается в дополнительном приеме поливитаминов или других препаратов. Детям необходимо полноценное, рациональное питание, которое включает в себя мясные и молочные продукты, овощи и фрукты, а также различные крупы и злаки. Если вы и ребенок соблюдаете режим питания, то утомляемость следует лечить не витаминами, а уменьшением нагрузок, свежим воздухом и отдыхом на природе.

Витамины – это хорошо. Без них невозможна гармоничная, полная, активная жизнь. Если в пище отсутствуют витамины или некоторые из них, то есть риск развития серьезных и опасных заболеваний. К счастью, мы сейчас круглый год можем в достатке употреблять в пищу те продукты, в которых содержатся различные витамины.

Прием витаминных комплексов нужен только тогда, когда врач обнаружил конкретную проблему. Чтобы покрывать суточную потребность организма в витаминах, необходимо разнообразить рацион. Особенно это касается детского питания.

Будьте здоровы!

**Консультация для родителей «Растим здорового ребёнка»**

Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В домашних условиях необходимо продолжать формирование привычек, вырабатываемых в детском саду: умываться; следить за состоянием рук, мыть их перед дневным сном; пользоваться туалетной бумагой; чистить зубы и полоскать рот после еды; правильно применять предметы индивидуального пользования: расческу, полотенце, носовой платок и др.

Взрослые должны хвалить ребенка за проявление самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур.

Необходимо обеспечить правильное освещение тех мест в квартире, где ребенок рисует, читает книги. Он должен правильно сидеть у телевизора не более 15 – 20 минут, на расстоянии 2 – 2,5 м от экрана прямо перед ним.

Для формирования правильной осанки родители должны приучать ребенка контролировать позу за столом.

В выходные дни желательно соблюдать режим дня. Хорошо ввести семейную традицию занятий спортом, приобщать ребенка к ходьбе на лыжах, катанию на коньках, на велосипеде, спортивным играм, плаванию.

Нет ничего лучше, если в семье сохраняется радостная, эмоционально – положительная атмосфера, существуют и поддерживаются традиции семейных праздников, а родители содействуют духовному обогащению дошкольника: совместно посещают театры, концерты, цирк.

Здоровье ребенка всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить с детства бережно относиться к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

* поддержание физического здоровья,
* отсутствие вредных привычек,
* правильное питание,
* толерантное отношение к людям,
* радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух”.

**Памятка «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»**

Внимание стопам нужно уделять постоянно.

Тесные носки и колготки недопустимы. У обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

Ребенку необходимо как можно больше двигаться.

Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно.

Рекомендуем вам несколько подвижных игр. Игровые упражнения следует выполнять без обуви.

**Игровое упражнение «Великан и карлик»**

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются , присев на корточки.

**Игра « Лошадка»**

Двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени: шагом, рысью. Затем поднимают язык вверх и звонко щёлкают им.

**Игровые упражнения** (И.п. сидя, руки в упоре сзади)

**1. «Ёжик».**

Стопа опирается на массажный мячик (можно теннисный).

Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

**2. «Перенеси мяч ногами».**

Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево. Сделать то же упражнение в обратном направлении(4-6 раз в каждую сторону).

**3. «Подними мяч».**

Мячик зажат между стопами. Не сгибая колени, поднять ноги, удерживая их в таком положении на счет 1 -3, опустить (8-10 раз).

**4. «Подними платок».**

Захватить платок пальцами правой ноги, поднять, затем разжать, чтобы платок упал. Опустить ногу. То же сделать левой ногой (по 6-8 раз каждой ногой).

**5. «Растяни ленточку».**

Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (4-5 раз).

**6. «Сборщик».**

Собирать пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу, и складывать их в кучку. Затем упражнение выполняется другой ногой.

**Игровое упражнение «Художник»** (И.п.: сидя на стуле)

Пальцами одной ноги, захватывая карандаш, рисовать на листе бумаги разные фигуры, придерживая лист другой ногой. Затем упражнение выполняется другой ногой.

**Игровые упражнения** (И.п.: стоя)

**Разные виды ходьбы:**

* На носках с различным положением рук (вверх, в стороны, на плечах);
* На пятках, руки за спиной в замке внизу или за головой;
* На внешней стороне ступы («Мишка косолапый»);
* По ребристой доске босиком, руки в стороны;
* По канату прямо и боком;
* По мягкой поверхности – прыгать на носках;
* По колючей поверхности – переступать с пятки на носок;

**Массаж стоп**

Поглаживание и растирание (основанием ладони, полусогнутыми пальцами) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени – от стопы к коленному суставу

Уважаемые родители! Уделяйте должное внимание укреплению стоп ребенка!

**Конспект НОД (рисование) в первой младшей группе**

**«Мой весёлый звонкий мяч»**

Цели деятельности педагога: формировать представления детей о круглой форме предметов, учить рисовать кистью круг и закрашивать его линиями, направленными в одну сторону (сверху вниз или слева направо), располагать рисунок в центре листа, развивать умение работать кистью, развивать интерес к результату своей работы, упражнять в выполнении упражнений с мячом.

Материалы и оборудование: коробка, мячи разных размеров и цветов (мячи по количеству детей, корзина с игрушками, мольберт, листы бумаги, гуашь, кисточки, стаканы с водой, салфетки.

Воспитатель. Сегодня утром у дверей нашей группы я нашла большую коробку *(Воспитатель ставит коробку на стол)*. Мне очень хочется узнать, что там лежит. А вам, ребята? *(Ответы детей)*. Чтобы узнать, что лежит в коробке, мы должны отгадать загадку:

Умею прыгать и катиться,

А если бросят – полечу.

Кругом смеющиеся лица.

Все рады круглому … *(мячу)*.

Воспитатель. Как вы догадались, что это мяч? *(Ответы детей)*.

Воспитатель открывает коробку и достаёт мяч.

Воспитатель. Мяч может скакать, прыгать, катиться. Мяч имеет круглую форму. А вот у нас стоит корзина с игрушками. Все игрушки в ней перемешались. Помогите мне разложить игрушки и отберите себе мячи. *(Каждый ребёнок получает мяч)*. А зачем нам так много мячей? Что мы с ними будем делать? Давайте вспомним, как можно играть с мячом.

Упражнения с мячом:

• *«Мяч вверх»* — исходное положение ребёнка стоя, чуть раздвинув ноги, держа в руках мячик, кидает его кверху и затем ловит.

• *«Мяч об пол»* — бросает с усилием мяч об пол и ловит с отскока двумя руками.

• *«Наперегонки с мячом»* — катнуть мячик вперёд, догнать его катящимся.

• *«Бодай мяч»* — ползти на четвереньках, катить мяч головой.

• *«Мяч в корзину»* — Дети встают у линии и бросают мяч в корзину. Расстояние примерно 3-4 шага.

Воспитатель. Вот какая чудесная игрушка! Как интересно и весело с ней играть! Посмотрите, какие красивые мячи у нас есть. А давайте попробуем их нарисовать. Для рисования нам нужна кисточка, которую мы сначала должны смочить в воде. Затем на кисть нужно набрать немного краски, снять её излишки о край баночки. Вот теперь я могу рисовать свой мяч.

Воспитатель на мольберте показывает приёмы рисования фигуры мяча и способы его раскрашивания, декламируя стихотворение С. Я. Маршака *«Мой весёлый, звонкий мяч»*:

Дети рисуют и раскрашивают рисунки. Воспитатель контролирует приёмы работы и оказывает помощь детям, испытывающим затруднения.

Рефлексия:

Дети с помощью воспитателя размещают свои рисунки на стенде.

Воспитатель. Посмотрите, сколько у нас красивых разноцветных мячей появилось! *(Воспитатель даёт положительную оценку каждой работе)*. Ребята, что мы сегодня делали? Что мы научились рисовать? Расскажите, как мы будем играть с мячом. *(Ответы детей)*.

**Развлечение «Путешествие в лес»**

**Задачи:**

• Продолжать формировать способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослыми;

• Развивать двигательную активность, интерес к подвижным играм, внимательность, мышление;

• Приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях и играх;

• Способствовать воспитанию дружеского отношения детей друг к другу;

• Создавать атмосферу радости.

**Материал:** деревья из цветного картона (для имитации леса), герои –зайчонок, зайчиха, медведь, белочка, волк, домик зайчика.

**Ход развлечения:**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами отправимся в лес. Ребята, а кто живет в лесу? *(Ответы детей)*. Путь у нас неблизкий, поэтому мы поедем на паровозике. Прицепили вагончики. Я- паровозик, а вы- вагончики. Поехали. (Музыка *«Паровозик»*, дети движутся по кругу)

Воспитатель: Мы ехали, ехали и в лес мы приехали!

Послушайте, а кто это так красиво поет? *(Фонограмма пение птиц в лесу)*

Дети: Птички.

Воспитатель: Отгадайте, кто еще живет в лесу?

Маленький, беленький

Прыгает ловко любит морковку?

Дети: Зайчик.

Воспитатель: Ну-ка, детки выходите, как зайчата, поскачите!

Дети прыгают под музыку. (Веселая музыка, можно детскую песню *«Солнечные зайчики»*)

Воспитатель: Ребята, а давайте поиграем и поищем зайку.

Логоритмическая игра:

Вышли дети на лужок. *(шагают на месте, руки на поясе)*

Заглянули под кусток. *(присели)*

Увидали зайчика. *(Манят пальчиками)*

Поманили пальчиком.

Ушки длинные у зайки. *(показывают ручками ушки у зайчика)*

Из кустов они торчат.

Он и прыгает, и скачет. *(прыгают)*

Веселит он всех ребят.

Воспитатель: Зайка, зайка, вылезай-ка! *(Появляется зайчик)*

Воспитатель: А вот и наш зайчик, ребята, но почему то он какой-то грустный.

Воспитатель: Что ты зайка, здесь сидишь?

Почему ты так грустишь?

Зайка: Я наверно потерялся и без мамочки остался.

Где ты мама, где ты мама, не могу тебя найти,

За тобой скакал я мама, сбился я совсем с пути!

Воспитатель: Не грусти зайчик, давай мы с ребятами поможем найти твою маму! Поможем, ребята?

*(Отправляются по лесу паровозиком под музыку)*

Воспитатель: Кто-то ветками трещит

Кто-то к нам сюда спешит.

Отгадайте, кто же это?

Косолапый, неуклюжий

Любит мед, не любит стужу,

До весны привык храпеть

Как зовут его? *(медведь)*

Воспитатель: Ребятки, покажите, как ходят мишки. Ручки раскрыли, идем медленно переваливаемся, как медвежата неуклюжие.

Воспитатель: Подскажите, а где спит наш мишка? *(В берлоге)*

Давайте попробуем найти берлогу мишки?

Логоритмическая игра:

Вот стоит большая ёлка, *(делают крышу над головой)*

А на ней растут иголки, *(растопыривают пальчики)*

Также есть на елке шишки, *(фонарики)*

А внизу берлога мишки *(ходят как медведи)*

Дети ищут берлогу мишки. Находят.

Воспитатель: Мы по лесу шли, шли,

К тебе, мишенька, пришли.

Ребята, давайте покажем мишке танец.

Танец под музыку *«Мишка с куклой бойко топают»*

Дети: Мишка, а где живет зайка?

Мишка: Не знаю.

Воспитатель: Мишенька ходил гулять, он устал и хочет спать!

Воспитатель: У кого же нам спросить, где живет зайка?

Посмотрите, кто это к нам сюда пришел? *(Появляется белочка)*

Белочка: Здравствуйте, ребята!

Меня все белочкой зовут

Скачу по веткам там и тут!

Ребята, а вы любите играть? *(Да)*

Белочка: Я приготовила для вас игру «Хоровод». Поиграем?

Подвижная игра «Хоровод»:

*Дети за ведущим (белкой) проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.*

Вокруг деревьев и кустов, среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!

До того мы закружились, что на землю повалились.

Бух!

*При произнесении последней фразы выполняются приседания.*

Воспитатель: Спасибо, тебе белочка за хорошую игру, а ты не знаешь случайно, где живет зайчик?

Белка: Не знаю. Мне пора бежать, орешки собирать. До свидания!

Воспитатель: Ребята, давайте посмотрим, кто спрятался за этой елочкой?

Волк, волчок, шерстяной бочок.

Через ельник бежал, да и к деткам прибежал. *(Появляется волк – на выбор -игрушка или наряженный взрослый/ ребенок)*

Воспитатель: Волк хочет с нами поиграть. Поиграем с волком?

Игра «Волк и козлята»:

Волк: А куда бегут козлята?

Дети: Погулять, Погулять. *(гуляют)*

Волк: А чего хотят козлята?

Дети: Поиграть, поиграть!

Затем волк ловит детей. *(Повторить 3-4 раза)*

Волк: Ох, как я устал!

Дети: Волк, а где живет зайка?

Волк: А вон стоит его домик. *(Показывает на домик зайки)*

Дети: Спасибо!

Подходят к домику. Там сидит мама-зайчиха.

Зайчиха: Ну, зайчишка, хватит бегать.

Тебе давно пора обедать.

Я пирожков напекла.

Воспитатель: А у нас ребята тоже могут пирожки печь! Ребята, давайте покажем, какие вкусные мы умеем печь пирожки!

Пальчиковая гимнастика «Пирожки»:

Быстро тесто замесили, *(сжимать и разжимать кулачки)*

На кусочки разделили, *(кулачки в стороны)*

Раскатали все кусочки *(ладошки вперед назад)*

И слепили пирожочки. *(защипываем кончиками пальцев)*

Пирожки с вареньем *(лепят пирожки)*

Всем на удивленье! *(ладошки вперед - как подать)*

Зайчиха: Молодцы, ребята! Спасибо, что помогли зайчику отыскать дорогу домой!

Воспитатель: Ну вот, ребята, как хорошо, что зайчик нашел свою маму. А сейчас наше путешествие в лес заканчивается. Нам нужно отправляться в детский сад! Скажем всем до свидания! До новых встреч!

Дети с воспитателем уходят паровозиком под музыку.

**Картотека бесед**

**Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»**

Задачи. Учить детей следить за своим здоровьем, заботиться о нём. Закрепить с детьми части тела человека и расширять представление детей об упражнениях для разных частей нашего тела. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, ежедневно делать утреннюю гимнастику.

Ход беседы:

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми?

Ответы детей.

Воспитатель. В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

Дети. Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Воспитатель. Давайте вместе сделаем зарядку.

Физкультминутка.

Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота.

Ну-ка, делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

На носочках потянулись.

Как пружинки мы присели,

А потом тихонько сели.

Воспитатель. Ребята, вы чувствуете себя бодрыми после зарядки?

Воспитатель. Утром обязательно надо делать зарядку и тогда у вас будет хорошее настроение весь день. Зарядка даёт человеку силу, энергию, бодрость и красоту.

Ребята, как вы думаете, зарядку нужно делать только утром?

Ответы детей.

Воспитатель. Конечно, ребята, зарядку нужно делать в любое время. Вспомните, когда мы рисуем, устают пальцы рук и мы делаем пальчиковую гимнастику. Если долго бегать, устают ноги, если долго сидеть, устаёт спина. Для каждой части нашего тела есть специальные упражнения. А какие части тела у человека вы знаете?

Дети. Голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги, пальцы, глаза, уши.

Воспитатель. Мы знаем много упражнений для разных частей тела, делаем их на занятиях, на прогулке, в играх. Сейчас мы сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева, громко быстро отвечай!

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий… (потолок).

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Воспитатель. Ребята, о чём мы сегодня говорили?

Дети. Об утренней зарядке, её нужно делать обязательно каждый день. Надо делать упражнения для разных частей тела. Учили гимнастику для глаз.

Воспитатель. Зачем нужно делать зарядку?

Дети. Она укрепляет здоровье, даёт силу, красоту, бодрость и хорошее настроение.

Воспитатель. Ребята, не забывайте делать зарядку!

**Беседа «Друзья Мойдодыра»**

Задачи: продолжать воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки; расширять представления детей о том, как важно следить за чистотой своего тела.

Наглядный материал: иллюстрация «Мойдодыр», конверт с письмом-стихотворением, зубная щетка.

Ход беседы:

Воспитатель обращает внимание детей на иллюстрацию «Мойдодыра»:

— Ребята, вы знаете, кто это? (выслушать ответы детей, уточнить их) А вы знаете, я сегодня получила письмо от Мойдодыра (показывает конверт). Сейчас я открою конверт и прочитаю его.

«Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно какой водою:

Кипяченной, ключевою,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем —

Перед каждою едою,

Перед сном и после сна!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите — не беда!

И чернила и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чаще

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям.

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто

До свиданья! Мойдодыр.

(Ю. Тувим)

Воспитатель с детьми обсуждает прочитанное. Дети отвечают на вопросы «Почему нужно соблюдать правила личной гигиены?», «Как правильно умываться?», «Когда необходимо мыть руки?», «Нужно ли чистить зубы?», «Как правильно чистить зубы?» и т.д.

Воспитатель объясняет и наглядно показывает детям, как правильно мыть руки (используя личный пример).

Воспитатель объясняет и наглядно показывает детям, как правильно чистить зубы (используя зубную щетку).

Воспитатель. Ребята, о чём мы сегодня говорили?

Ответы детей.

Воспитатель. Зачем нужно мыть руки, умываться, чистить зубы?

Ответы детей.

Воспитатель. Ребята, я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо!

**Беседа «Правила безопасного поведения детей в группе»**

Цель: формирование у детей безопасного поведения в групповых помещениях.

Ход беседы:

Воспитатель с детьми обсуждает следующие правила безопасного поведения детей в групповых помещениях.

Правила безопасного поведения детей в игровой комнате:

В свободное время дети используют по желанию игровые центры, не допуская скопления (не более 4 человек в каждом центре)

Правила поведения во время игр:

Нельзя бросаться игрушками, кубиками, толкать друг друга, стараться избегать конфликтов.

Нельзя приносить в группу, использовать в играх предметы, принесенные из дома: стекло, колющие или режущие предметы, спички, зажигалки и др.

Нельзя приносить в группу лекарства и конфеты.

Настольно-печатные игры и конструкторы после использования убирать в коробки и относить на место.

Нельзя брать с собой детали от этих игр и другие мелкие предметы.

Во время игр нельзя вставать на стулья и столы, ползать под столами.

При проведении подвижных игр в групповой использовать только ту территорию, которую определил воспитатель; не толкаться, не кричать, не мешать в игре другим детям выполнять правила игры.

При обнаружении ломаной или треснувшей детали отдать ее воспитателю.

Не брать в рот (в нос, ухо) детали. Если кто из детей заметил такое, обязательно сказать воспитателю.

При нанизывании бус и шнуровке не допускать наматывание на палец в несколько слоев шнура.

Нельзя терять, бросать, брать домой мелкие детали конструкторов, чтобы сохранить игру в целости.

Аттрибуты сюжетно-ролевых игр использовать только по назначению.

Телевизор или магнитофон включает только воспитатель.

Дверь моечной групповой посуды не открывать без разрешения воспитателя.

Правила поведения в умывальной и туалетной:

В умывальной комнате и туалете одновременно могут находиться не более 5-6 человек.

Обязательно выполнять правила гигиены в туалете: пользоваться бумагой, смывать водой унитаз, мыть руки с мылом, вытирать полотенцем только чистые руки.

Нельзя бегать, прыгать, брызгаться водой, трогать уборочный инвентарь, бросать мелкие предметы и игрушки в унитаз и доставать их оттуда; виснуть на перегородках между унитазами, самостоятельно пользоваться душем.

Рот полоскать только водой из стаканчика, но не пить ее. Водой из крана полоскать рот нельзя.

Правила поведения в спальне:

Перед сном сходить в туалет, помыться и прополоскать рот.

Не держать во рту, в руках или карманах пижам конфеты, мелкие игрушки, детали от мозаик и пр.

Нельзя бегать между кроватями, размахивать одеждой, покрывалами, одеялом, бросаться подушками.

**Список литературы:**

1. Галанова Т. В. «Развивающие игры с малышами до трех лет. Популярное пособие для родителей и педагогов». Ярославль, «Академия Развития», 2007 - 240 с.
2. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. «Игры и развлечения детей на воздухе». Москва, «Просвещение», 1983 - 224 с.
3. Тимофеева Е. А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: пособие для воспитателя». Москва, «Просвещение», 1986. - 67 с.
4. Васильева Н. Н., Новоторцева Н. В. «Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов». Ярославль, «Академия развития», 1996. - 208 с.
5. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду. Пособие для воспитателя». Москва, издательство «ГНОМ и Д», 2000. - 96 с.
6. . Использование интернет – ресурсов.