|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|    |   **Приложение к проекту «Здоровый малыш-радость семьи».** **1. Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни** .Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!!! Чистота – залог здоровья. Чеснок да лук от семи недуг. Чистая вода – для хвори беда. В здоровом теле – здоровый дух. Если хочешь быть здоров – закаляйся.   **2.  Нестандартные приёмы .****Умывание**: можно использовать красивое, душистое или фигурками мыло, яркое полотенце. В процессе умывания читать детские потешки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Чище мойся, воды не бойся.  Нужно мыться непременно Утром, вечером и днём, Перед каждою едою, После сна и перед сном. Тёплою водою Руки чисто мою. Кусочек мыла я возьму И ладошки им потру. Ай, лады, лады, Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся.  | Тёплая водичка Умоет Тане личико, Пальчики – Антошке, Сашеньке – ладошки. Руки мой перед едой, Грязные руки грозят бедой. Водичка, водичка, Умой моё личико, Чтоб глазки блестели, Чтоб щёчки алели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.   |  |

 **Одевание:** читать интересные детские потешки: Раз, два, три, четыре, пять – Собираемся гулять. Завязала Катеньке Шарфик полосатенький. Наденем на ножки Валенки-сапожки И пойдём скорей гулять, Прыгать, бегать и скакать.  Вот они сапожки: Этот с правой ножки, Этот с левой ножки. Если дождик пойдёт, Наденем калошки. Этот с правой ножки, Этот с левой ножки.  **Причёсывание:** можно использовать фигурные расчёски, для девочек различные заколки, резиночки, бантики, интересные зеркальца и чтение потешек, поговорок:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что мы делаем расчёской? Тане делаем причёску. Что мы делаем расчёской? Вите делаем причёску. Витя в зеркало глядит: Нет вихров – приятный вид. Хоть с тобой я ссорюсь часто, Гребешок зубастый, Здравствуй! Без тебя нельзя сестричке Заплести свои косички. Без тебя пришлось бы брату Целый день ходить лохматым. | Мы не любим неопрятных, Не расчёсанных ребят, С ними даже поросята Подружится, не хотят. Чешу, чешу волосоньки, Расчёсываю косоньки! Уж я косу заплету, Уж я русу заплету, Я плету, плету, Приговариваю: «Ты расти, расти, коса – Всему городу краса».   |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вот и полдник подошёл, Сели дети все за стол. Чтобы не было беды, Вспомним правила еды: Наши ноги не стучат, Наши язычки молчат. За обедом не сори, Насорил – так убери. А у нас есть ложки Волшебные немножко. Вот – тарелка, вот – еда. Не осталось и следа.   | На моей тарелочке Рыженькая белочка, Чтоб она была видна, Все съедаю я до дна. Глубоко и мелко, Корабли в тарелке, Вот кораблик плывёт, Заплывает прямо в рот.  Бери ложку, бери хлеб, И скорее за обед. Час обеда подошёл, Сели деточки за стол.  |  |

 **Сон:** во время сна укрываем детей яркими одеялами, используем красивые, разной формы подушки, чтение потешек и поговорок:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тишина у пруда, Не качается вода. Не шумят камыши, Засыпают малыши.  Вот проснулся петушок, Встала курочка. Подымайся, мой дружок, Встань, мой Юрочка! Спят медведи и слоны, Заяц спит и ежик. Все вокруг спать должны, Наши дети тоже. | Спали-почивали, Весело ли встали? Ах ты, душечка! Ах ты, душечка! Ах ты, белая Моя подушечка. На тебя ложусь щекой, За тебя держусь рукой! Наступает ночка, Ты устала дочка. Ждет тебя кроватка, Спи дочурка, сладко. |  |

  3. **Загадки о здоровье**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Костяная спинка, Жесткая щетинка, С мятной пастой дружит, Нам усердно служит. (Зубная щетка) Дождик теплый и густой: Этот дождик не простой, Он без туч, без облаков, Целый день идти готов. (Душ) Не обижен, а надут, Его по полю ведут. А ударят – нипочем Не угнаться за… (Мячом)  | Его все гладят и купают, А он худеет, будто тает, Теряет форму, вид и вес И, наконец, исчезнет весь. Но он надежный ваш дружище, Общаясь с ним, мы станем чище. (Мыло) Лег в карман и караулит Рёву, плаксу и грязнулю, Им утрет потоки слез, Не забудет он про нос. (Носовой платок) Оля ядрышки грызет, Падают скорлупки. А для этого нужны Нашей Оле… (Зубки)  |  |

 **4. Физкультминутки** **«Божья коровка»**

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

        **«Зарядка»** Сказку мы слушали, песенку пели, Устали немножко, отдохнуть захотели. Мы присели: раз-два! Раз-два! Встали, наклонились: раз-два! Раз-два! Повернулись вправо: раз-два! Раз-два! Повернулись влево: раз-два! Раз-два! А сейчас на месте попрыгаем мы. Скоро мы вырастем вот до такой высоты! Дети выполняют движения в соответствии с текстом.  **5. «Пальчиковая гимнастика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять, Вышли пальчики гулять. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел,Этот резал,Этот ел, Ну а этот – лишь глядел!  |  Держат перед собой кулачек.Разгибают мизинчик. Разгибают безымянный пальчик.Разгибают средний пальчик.Разгибают указательный пальчик.Разгибают большой пальчик и щекочут ладошку. |  |

       **6.  Игры на двигательную активность** Шагают наши ножки.Бегите ко мне. |

Воробушки и автомобиль.

С кочки на кочку.

Солнышко и дождик.

Самолёты.

Догони мяч.

Догоню-догоню.

Зайка серый умывается.

Кто дальше .

Птички в гнёздышках.