Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 12

ст.Должанская МО Ейский район

ПРОЕКТ

«БУДЬ ЗДОРОВ

МАЛЫШ»

Разработчик: воспитатель Хижняк С.В.

2013г

**Пояснительная записка.**

 Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом .

**Вид проекта:**

краткосрочный, практико-ориентировочный, групповой.

**Актуальность проекта.**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В.А.Сухомлинский.

**Цель проекта.**

Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни.

**Задачи проекта.**

1. Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего безопасного поведения.

 2. Обогащать представления о доступном ребёнку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного поведения.

 3.Расширять и углублять представления детей о правилах личной гигиены, путях охраны своего здоровья и способах безопасного поведения в различных ситуациях.

**Участники проекта.**

Воспитанники;

Воспитатели;

Родители.

**Ожидаемый результат.**

У детей сформированы культурно-гигиенические навыки для данного возраста. Закреплены представления о правилах личной гигиены; систематизированы знания детей о необходимости гигиенических процедур.

Сформирована потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.

**Формы работы.**

*С детьми:*

НОД;

Познавательные беседы;

Наблюдения;

Оздоровительные мероприятия;

Дидактические игры;

Сюжетно-ролевые игры;

Рассматривание иллюстраций;

Чтение художественной литературы;

Развлечения; *С педагогами:*

Консультации;

Методические рекомендации по ознакомлению детей с ОБЖ;

Родительский всеобуч;

Разработка дидактических игр;

Развлечений;

Бесед;

Оздоровительных мероприятий;

Подбор художественной литературы;

Изготовление картотек (пальчиковая, артикуляционная гимнастика; гимнастика после сна; подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические игры).

*С родителями:*

Создание фотоальбома «Здоровый малыш»;

Статьи в родительском уголке.

**Этапы осуществления проекта.**

I этап - подготовительный

II этап – собственно - практический

III этап – презентационный (выступление на педсовете)

**Срок реализации проекта.**

Сентябрь-декабрь

**План реализации проекта.**

***I этап - подготовительный***

*Сентябрь.*

Сбор художественной литературы: стихи, потешки, сказки, рассказы;

Подбор консультаций для родителей: «Как правильно одевать ребёнка на прогулку», Девять заповедей для родителей», «Гигиена девочек», «Гигиена мальчиков».

Родительский всеобуч: «Витамины», «Закаливание вашего ребёнка», «Физическое развитие ребёнка»; «Айболит советует».

Написание сценария развлечения «Мама, папа и я - любим спорт всегда»;

Изготовление картотек (пальчиковая, артикуляционная гимнастика; гимнастика после сна; подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические игры);

Разработка дидактических игр, бесед, оздоровительных мероприятий.

ИКТ

***II этап – собственно - практический***

Сентябрь- Ноябрь.

**НОД**

Художественное творчество. *Рисование*: «Идёт дождь», «Картошка и свекла», «Фрукты», « Заходите в гости к нам – витамины я вам дам!».

*Аппликация:* « Фрукты», «Ягоды и яблоки на тарелочке».

*Лепка: «*Картошка в мешке», «Гостинцы для зверят».

**Образовательная область «Физическая культура».**

НОД

*Спортивное развлечение* «Мама, папа и я - любим спорт всегда».

***Чтение художественной литературы в свободное от НОД время****.*

Произведений К.Чуковского: «Мойдодыр», «Федорино горе»,«Доктор Айболит».

Произведений А.Барто «Девочка- рёвушка», «Девочка- чумазая», «Мой мишка».

Заучивание потешки «Водичка, водичка ».

Просмотр мультфильма «Мойдодыр».

**Образовательная область «Здоровье».**

НОД «Встреча с доктором Айболитом».

*Беседы:*

«Если хочешь быть здоров», «Поведение за столом», «Личные вещи», «Мойдодыр», «Культурно- гигиенические навыки», «Полотенце пушистое», «Моё здоровье», «Полезная пища», «Витамины».

 *Дидактические игры*:

 «Оденем куклу Дашу на прогулку», Чудесный мешочек». «Чудо- фрукты», «Что, где растёт?», «Узнай и назови», «Чудо-овощи»,

Игровые ситуации: «Мы любим умываться». Чтение: А.Аким «Где живёт вода»; «Чистые ручки». Чтение К.Чуковский «Мойдодыр»; «Самые аккуратные». Чтение А.Барто «Девочка чумазая»; игровая ситуация «Что мы умеем». *Рассматривание:* сюжетных картин «К.Г.Н.», из серии «Детский сад».

*Наблюдения* « Время года», «Погода», «Одежда прохожих».

 **Образовательная область «Безопасность».**

*Беседы:*

«Правила поведения в детском саду», «Азбука безопасности», «Быть здоровым», «Время года и наша одежда». *Дидактические игры:* «Что мы знаем о вещах», «Уроки осторожности», «Сто бед», «Безопасность и мы».

 **Образовательная область «Социализация».**

*Сюжетно-ролевые игры:*

 «Семья»: сюжет «Одеваемся на прогулку», «Кормление кукол», «Укладывание спать», «День рождения у дочки», «Напоим кукол чаем».

 «Больница»: сюжет «На приёме у врача», «Вызов врача на дом»;

 «Парикмахерская»: сюжет «стрижка волос», «причёски»;

«Хозяюшка».

*Театрализованные игры:*

Игра-драматизация по произведению А.Барто «Девочка- чумазая».

*Подвижные игры.*

«Пузырь», «У медведя во бору», «Лохматый пёс», «Мой весёлый звонкий мяч»,«Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Самолёты», «Птички в гнёздышках», «Иди тихо», «По ровненькой дорожке», «Зайка серенький», «Игры с мячами».

 **Оздоровительные мероприятия:**

Утренняя гимнастика; гимнастика после сна; дорожки здоровья; пальчиковая, артикуляционная гимнастики; босохождение; обливание рук до локтей; прием в пищу фруктов, сока, фитоцидов; ароматизация помещений (лук, чеснок); прогулки на свежем воздухе.

**Работа с родителями:** Анкетирование родителей по теме: . «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье».

Создание фотоальбома «Здоровый малыш».

Участие в спортивном развлечении «Мама и я - любим спорт всегда».

***III этап – презентационный.***

Выступление на педсовете.

**Информационные ресурсы:**

Здоровьесберегающее пространство а ДОУ, Н.И. Крылова, издательство «Учитель», 2009г.

Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Е.Н.Крылова,М, «Просвещение», 1991г.

Играем с малышами. Григорьева Г.Г., М.,2003г.

Учимся быть здоровыми, Л.А.Теплякова, С.З.Шишова,М. 2001г.,

Занимательная физкультура в детском саду К.К. Утробина.- М.: ГНОМ и Д.,2005г.,

Оздоровительная гимнастика для детей(3-7лет), Л.И. Пензулаева.- М.: Владос,2002г.

Прогулки в детском саду. И.В. Кравченко,Т.Л. Долгова,М.,2011г.,Технология проектирования в ДОУ. М.: Сфера, 2006г.,К.Ю. Белая Формирование основ безопасности у дошкольников – М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.

**ПРИЛОЖЕНИЕ.**

**Непосредственно-образовательная деятельность**

**Художественное творчество. Рисование.**

**Тема: «Идёт дождь».**

**Программные задачи:** Учить детей передавать в рисунке впечатления от окружающей жизни, видеть в рисунке образ явления. Закреплять умение рисовать короткие штрихи и линии, правильно держать карандаш. Развивать желание рисовать.

**Материалы и оборудование:** Карандаши синего цвета, альбомные листы (на каждого ребёнка).

**Ход.**

**1.Организационный момент.**

Воспитатель: В дождливую погоду можно наблюдать, как капельки дождя оставляют след на стекле, послушать, как стучит дождь по стеклу.

Воспитатель: Любите ли вы дождливую погоду? (Ответы детей). Нет? А ведь дождик нужен деревьям, траве, цветочкам. Да и нам весело гулять по лужам, если на ногах резиновые сапожки. Давайте мы сегодня нарисуем дождик.

**2. Рисование «Идёт дождь».**

Воспитатель: А теперь посмотрите, у меня на рисунке дождь ещё не начался, хотя тучи уже закрыли солнышко. Вот первые капли дождя упали на землю. Кап- кап- кап *(воспитатель ритмично наносит карандашом штрихи, то ускоряя, то замедляя темп).* Дождик всё тише, вот совсем закончился, только на земле остались лужи. А какой дождик будет на ваших рисунках?

Дети рисуют капли дождя, сопровождая словами: «Кап- кап- кап». Воспитатель в процессе рисования контролирует, как дети держат карандаш, помогая тем, кто затрудняется в выполнении задания.

**3.Физминутка «Дождик».**

Приплыли тучи дождевые *Руки вытянуты, ладони вниз.*

Лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые, *Потряхивают руками, топают ногами.*

Пей рожь, пей! И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт,

А тёплый дождик неугомонный *Наклоняются, приседают.*

Льёт, льёт, льёт.

**4. Итог.**

Работы детей выставляются на стенде., воспитатель и дети находят рисунки с изображением сильного (« Ах, какой сильный дождь на рисунках у Даши и Саши!) и слабого дождя (« А здесь совсем слабый. Скоро солнышко выглянет из- за тучки).

**Художественное творчество. Аппликация.**

**Тема:** **«Ягоды и яблоки на тарелочке».**

**Программные задачи:** Формировать представления детей о полезной пище. Закреплять знания детей о форме предметов. Учить различать предметы по величине. Упражнять в аккуратном пользовании клеем, применении салфеточки для аккуратного наклеивания. Учить свободно располагать изображения на бумаге.

**Материалы и оборудование.**

Демонстрационный материал: корзина с фруктами и ягодами.

Раздаточный материал: вырезанные из альбомных листов тарелочки, заготовки яблок и ягод, клей, кисти, салфетки (на каждого ребёнка).

**Ход.**

**1.Организационный момент.**

Воспитатель: Осень дарит людям много подарков. Недавно осень подарила нам целую корзину красивых *(Дети отвечают: листьев).* Но листьями мы можем только любоваться. А есть у осени подарки, которыми мы можем полакомиться. Как вы думаете, что это? *(Дети: фрукты и ягоды).*

А теперь мы отправимся в сад, соберём яблоки и ягоды и положим их на свои тарелочки.

**Аппликация. «Ягоды и яблоки на блюдечке».**

Воспитатель показывает иллюстрацию «Ягоды и яблочки на тарелочке».

Воспитатель: «Что изображено? Какой формы яблоки и ягоды? Какого цвета? На чём лежат?

Перед детьми разложены яблоки и ягоды. Воспитатель предлагает каждому ребёнку положить (наклеить) эти яблочки и ягоды в тарелку. Показывает приёмы наклеивания форм.

**4. Физминутка: «Урожай в корзинке»**

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

**5. Итог.**

Дети рассматривают готовые аппликации.

Воспитатель: Вот сколько много яблок и ягод мы положили на тарелочки. Какие яблоки и ягоды? *(Большие и маленькие, красные и* зелёные*.)* Молодцы.

**Художественное творчество. Рисование.**

**Тема: «**Заходите в гости к нам – витамины я вам дам!».

**Программные задачи:** Продолжать знакомить детей с понятием «витамины», закрепить знания об овощах, фруктах, об их значении в питании. Учить детей рисовать и закрашивать округлые формы большого и маленького размера; учить правильно держать кисть, набирать краску на ворс, тщательно промывать кисть. Развивать речь и мышление.

**Материалы и оборудование:**

 Демонстрационный материал: игрушка зайчик-Степашка, муляжи фруктов и овощей.

Раздаточный материал: Альбомные листы, краски гуашь, кисти, салфетки, баночки с водой (на каждого ребёнка).

**Ход.**

**1.Организационный момент:**

*Воспитатель:* Ребята, слышите, кто-то стучится (заглядывает за дверь). Смотрите - зайчик.

Здравствуй, Степашка! А что ты такой невеселый?

*Степашка:* Здравствуйте, ребята! Все болит от ушей до самого хвоста. Не знаю, что делать.

*Воспитатель:* Надо тебе помочь. Мы с ребятами знаем, чем ты заболел. Когда весь организм болит – значит, он ослаб, и обязательно для поправки нужны таблетки, только не те, которые продают в аптеке, а те, которые растут на грядках.

*Степашка:* Ну, несите скорее мне такие таблетки. Я сейчас лечиться буду.

*Воспитатель: (вносит поднос с овощами и фруктами)*.

Ребята, давайте поможем Степашке. Расскажем, какие же овощи и фрукты надо употреблять. (Ответы детей)

Правильно, во всех фруктах и овощах находятся много полезных …. Что?

(Витамины). Можно употреблять сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Ребята, а для чего нужны витамины?

*Дети:* Чтобы укрепился наш организм, было крепкое здоровье.

*Воспитатель:* Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться со всеми болезнями.

*Степашка:* Как здорово, давай я сейчас съем все витамины и выздоровею.

*Воспитатель*: Степашка, ты спешишь, не думаешь, что делаешь. Ребята, напомните, Степашке, что надо сделать, прежде чем начать есть фрукты и овощи. (Ответы детей)

*Дети:* Мыть руки мылом.

*Воспитатель:* Правильно. Не только руки надо мыть, но и фрукты и овощи. Запомнил, Степашка!

**2.Физминутка «Чистюли».**

*Воспитатель:* а теперь покажем Степашке, как мы умываемся.

Руки мыли – мыли,

Ушки мыли – мыли,

Глазки мыли – мыли,

Носик - мыли – мыли,

И теперь мы чистые,

Как зайчики пушистые.

**3.Практическая деятельность: Рисование «Заходите в гости к нам – витамины я вам дам!».**

*Воспитатель:* Степашка, а сейчас ребята нарисуют и подарят тебе много витаминов, чтобы ты не болел. Воспитатель в процессе рисования контролирует, как дети держат кисточку, как набирают краску на ворс, как промывают кисть, помогая тем, кто затрудняется в выполнении задания.

**4. Итог.**

Дети рассматривают готовые рисунки.

*Воспитатель:* Вот сколько много фруктов и овощей мы нарисовали для Степашки. Какие овощи и фрукты? *(Большие и маленькие, красные и* зелёные*.)* Молодцы.

*Степашка:* Вот какие вы молодцы! Всё умеете, всё знаете: где растут овощи и фрукты, какого они цвета, какой формы. И что их надо мыть перед едой, и какие они полезные. Ребята, а за то что вы мне нарисовали так витамин я вас угощу очень полезными фруктами. Я их уже помыл. Теперь вы помойте руки и угощайтесь на здоровье. А я пойду к другим детям.

(Степашка прощается с детьми и уходит) .

**Художественное творчество. Рисование.**

**Тема** « Картошка и свекла».

**Программные задачи:** Научить детей рисовать и  закрашивать округлые формы: развивать умение работать с кистью.

**Демонстрационный материал:** натуральные овощи, Зайчик игрушка.

**Раздаточный материал:** альбомный лист, гуашь, кисть, стаканчик с водой, салфетки.

**Ход занятия.**

Воспитатель держит игрушечного зайку и рассказывает историю                   (М.Ю.Картушной)

Вот я вижу на опушке

Стоит Зайкина избушка

Зайка, Зайка. Выходи

На ребяток погляди!

Мне сегодня очень грустно

Съесть хотел я лист капустный

И пришли на огород

Где капуста растёт

А там козы побывали

И капусту всю стевали

Вот сижу теперь и плачу,

Ведь теперь голодный зайчик.

Зайка, зайка, не реви

Лучше в гости приходи

Урожай у нас богатый

Угостят тебя  ребята!

Игра “Собери овощи” ребята собирают овощи и называют их.

Перед детьми альбомный лист. Рассматривается картофель и рисуется   ввиде  круга и закрашивается. Потом огурец. После показа дети приступают к самостоятельному выполнению.

В конце исполняется песня и обыгрывается «В огороде заинька»

В огороде заинька                                руки перед грудью, согнутые

В огороде маленький                          приседаем

Он капусту грызет,                               отводят в сторону левою руку

Он морковку берет,                            отводят в сторону правую руку

Скок скок                                               2 хлопка

Побежал в лесок                               (Вос. ль даёт зайчика одному из         детей)

                                                                                                       (Н.Френкль)

**Художественное творчество. Аппликация.**

**Тема:** **«Фрукты».**

**Программные задачи.**

* Расширять и активизировать словарь [по теме](http://50ds.ru/vospitatel/1035-zanyatie-v-podgotovitelnoy-k-shkole-gruppe-po-teme-v-gostyakh-u-narodnoy-igrushki.html).
* Продолжать [знакомить детей](http://50ds.ru/psiholog/3055-kak-poznakomit-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-konventsiey-o-pravakh-rebenka.html) с обобщающим понятием «фрукты».
* Учить образовывать относительные [прилагательные](http://50ds.ru/vospitatel/6932-prityazhatelnye-prilagatelnye.html) и согласовывать их с существительными в роде и числе.
* Учить [составлять](http://50ds.ru/psiholog/8306-rekomendatsii-po-obucheniyu-doshkolnikov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-viii-vida-umeniyu-sostavlyat-rasskazy-po-kartinke.html) простые осложнённые однородными членами предложения.
* [Развивать](http://50ds.ru/psiholog/3062-kak-razvivat-poznavatelnuyu-aktivnost-detey-doshkolnogo-vozrasta.html) мелкую и общую моторику, зрительное внимание, восприятие, логическое мышление,
* Развивать творческие способности.

**Оборудование:**корзина, муляжи фруктов, изображения банок с наклейками фруктов, волшебный мешочек для дидактической игры, заготовки для аппликации на каждого ребенка, крашеные ватные диски.

**ХОД ЗАНЯТИЯ.**

**1. Организационный момент**

Дети входят в групповую комнату, проходят на ковер и встают в круг.

Дидактическая игра «Назови фрукты»

**2. Знакомство с темой**

Стук в дверь. На пороге стоит корзинка.

– Что это? (Корзинка). Посмотрите какая она? (Большая). Ребята, а как вы думаете, что можно положить в нее? (Ответы детей).Ой, а тут письмо с загадками. Послушайте:

1. Я на лампочку похожа
И на Ваньку-встаньку тоже.
У меня румяный бок,
А откусишь – брызнет сок. (Груша)

2. Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (Яблоко)

3. Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики –
Из далёкой Африки. (Апельсин)

4. Кафтан на мне зеленый,
А сердце, как кумач.
На вкус, как сахар сладок,
На вид – похож на мяч. (Арбуз)

Достать фрукты из корзины на поднос.

– Молодцы, ребята! Все загадки отгадали.
– Что это? Как можно назвать одним словом?(Фрукты)
– Ребята, где растут фрукты? (На деревьях)
– Деревья, на которых растут фрукты называются фруктовые.  (Фруктовые –это слово повторить хором). Фруктовые деревья растут в саду.

**3. Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

– Посмотрите какой «чудесный»мешочек!. В нем много разных фруктов. Хотите узнать, какие там фрукты? Даша, подойди ко мне. Опусти руку в мешочек, возьми фрукт, но не вытаскивай.  Сначала  попробуй  угадать, какой он?  (Круглое,  овальное, кислое, сладкое, маленькое, большое).
– Ребята, а сейчас давайте мы  с вами отдохнем и прогуляемся по саду.

**4. Физминутка «Садовник»**

Мы вчера в саду гуляли,                                       Идут по кругу, взявшись за руки.
Мы смородину сажали.                                       «Выкапывают»  яму и «сажают» в нее куст.
Яблони белили мы известью, белилами.           Движения правой рукой вверх, вниз.
Починили мы забор,                                            «Ударяют» молотком.
Заводили разговор.

**5. Дидактическая игра Варенье».**

– Посмотрите, к нам прилетела Пчелка. Она наварила варенья!

(на фланелеграф выкладываются изображения банок с наклейками фруктов)

– Варенье из яблок как называется ? (Яблочное)
– Варенье  из груш? (Грушевое)
– Варенье из лимонов? (Лимонное)
– Варенье из апельсинов (Апельсиновое)

– А как вы думаете можно сварить варенье сразу из двух или трех фруктов? Варенье, сваренное  из дух-трех  фруктов, например, из яблок и груши, называется **ассорти**. (Повторить хором).

**Аппликация из ватных дисков**

– Ребята давайте поможем пчелке сварить варенье ассорти. Посмотрите, здесь уже наклеина банка, а  вам нужно будет приклеить яблоко, грушу  и сливу. Сейчас я вам покажу ребятки как надо наклеить. Обмакнуть кисточку в клей, намазать место для фрукта на картоне, прижать тряпочкой. Давайте сами попробуйте приклеить.
– Все ребятки приклеяли фрукты. Посмотрите, какое вкусное варенье у нас получилось. Пчелка осталась довольная за помощь. Молодцы!

**Подвести  итог занятия.**

**Образовательная область «Здоровье».**

**Непосредственно- образовательная деятельность.**

 **Тема: «Встреча с доктором Айболитом».**

**Задачи.**

1. Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.

2. Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц.

3. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям.

**Оборудование:**

Предметы личной гигиены, корзиночка, дорожка здоровья для закаливания, магнитофон с записями песен.

**Ход:**

*Воспитатель:* - Дети, посмотрите, к нам гости пришли. Давайте улыбнёмся и скажем: - Здравствуйте! Доброе утро!

-Ребята, я с вами хочу поиграть. Я сегодня буду доктором Айболитом.

-И сегодня мы с вами поговорим о здоровье.

- Что такое здоровье? (выслушиваю ответы детей)

Правильно! Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее у человека и все у него получается.

- Кто хочет из вас быть здоровым? Поднимите руки.

- А почему вы хотите быть здоровыми? Чтобы не болеть!

Но для того, чтобы быть здоровым необходимо укреплять своё здоровье.

А начнём мы укреплять здоровье - с рук. Поиграем с пальчиками.

**Пальчиковая гимнастика «Светит солнышко в окошко».**

-Сначала слова игры скажем громко, потом тихо.

Светит солнышко в окошко *(открываем кулачок и закрываем)*

Светит в нашу комнатку показать *(«домик»)*

Мы захлопаем в ладоши хлопаем в ладоши

Очень рады солнышку! *(покачивание ладошек в стороны)*

- Скажите дети мне, а что мы ещё можем сделать для своего здоровья? (Нужно закаляться)

- Верно, закаляться! Я предлагаю вам пройтись по нашей волшебной дорожке, укрепить свои ножки.

- Давайте скажем волшебные слова:

*Я здоровье берегу,*

*Сам себе я помогу.*

**Звучит весёлая музыка. Дети ходят по дорожке здоровья.**

- А ещё дети, чтобы быть всегда здоровым, нужно следить за чистотой.

У меня есть волшебная корзиночка, в которой живут загадки. Отгадайте их:

*Айболит* читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов.

**Отгадывание загадок**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

**(Мыло)**

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей.

**(Расческа)**

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

**(Зубная щетка)**

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось

Нет сухого уголка.

**(Полотенце)**

- Молодцы! Все загадки отгадали!

-А кто мне скажет, для чего нужны все эти предметы?

-Правильно, чтобы быть здоровыми и красивыми. Ведь это предметы личной гигиены.

- В любое время года надо заниматься физкультурой и спортом. Я предлагаю вам поиграть в игру «Солнышко и дождик».

**Звучит музыка. Игра «Солнышко и дождик».**

*Айболит* - А кто из вас знает пословицы о здоровье? Расскажите всем.

«Если хочешь быть здоров – закаляйся! »

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! »

- Давайте покажем, как мы закаляемся водой.

**Потешка«Водичка, водичка»**

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели

И смеялся роток,

И кусался зубок!

*Айболит* -Лобик мыли? Щечки мыли? Ушки мыли? Ручки мыли? Все помыли? Чистые и здоровые! Молодцы!

Кто в дни болезней всех полезней,

И лечит нас от всех болезней?

Дети:- доктор

*Айболит* – Да, всех излечит исцелит – добрый доктор Айболит.

-Доктора не бойтесь, дети!

Он добрее всех на свете!

*Айболит* –Мы можем сами себе помочь и укрепить здоровье. Соблюдать режим дня, правильно питаться, употреблять в пищу витамины и, конечно же, детям необходим сладкий сон.

*Воспитатель (снимает халат доктора Айболита):*- Вы сегодня отлично поиграли. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Доброго вам всем здоровья!

**Беседа**

Культурно- гигиенические навыки.

**Цель:** Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

**Ход беседы**

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля.

Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник,

                     Знаменитый Мойдодыр,

                     Умывальников начальник

                     И мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, да волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей.

*(Расческа)*

 Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. *(Душ)*

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

**Беседа**

**Тема:** Витамины.

**Цель:** Дать знания об овощах, познакомить с понятием *витамины,* вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

**Ход беседы.**

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими.

Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходит.

 **Беседа:** Полезная и вредная пища.

**Цель:** Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье.

**Ход беседы.**

*Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.*

**Воспитатель:** Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

**Беседа « Мойдодыр»**

**Цель:**

Продолжать воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки; расширять представления детей о том, на сколько важно следить за чистотой своего тела, рук, лица и т.д

**Ход беседы:**

Воспитатель обращает внимание детей на иллюстрацию «Мойдодыра»:

— Малыши, 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.

**Беседа**  **«Витамины»**

**Цель:** Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться. Формировать представления о полезной пище.

**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 муляжи 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 морковку. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят 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.

— 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)

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

И с болезнями не знайся.

— 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!

**Беседа**

**"Полотенце пушистое"**

 Цель: Формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, насухо вытираться личным полотенцем, вешать его на своё место.

Ход.

Детям показывается картинка с изображением мыла.

В: (загадывает загадку)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло.)

Мы продолжаем с вами говорить о туалетных принадлежностях.

Туалетные принадлежности дома находятся в ванной комнате. В детском саду туалетные принадлежности находятся в умывальной комнате. Пойдемте в умывальную комнату и посмотрим, какие туалетные принадлежности там есть.

Дети рассматривают и называют туалетные принадлежности, находящиеся в умывальной комнате.

Одному из детей предлагается выполнить поручение, например вымыть руки.

Ребенок должен взять нужный предмет (мыло) и выполнить заданное действие.

В процессе выполнения действия остальным детям задается вопрос:

— Дети, что делает Саша? ( Подкатил рукава до локоточков и моет руки.)

После выполнения действия задается вопрос:

— Дети, что сделал Саша? (Вымыл руки.)

--- Что нужно сделать потом (вытереть руки личным полотенцем и повесить его на своё место)

В: Дети, вы хотите быть красивыми, здоровыми? Для этого надо ухаживать за собой: умываться, чистить зубы, купаться, причесываться. Тогда вы будете красивыми и здоровыми.

**ЭТИКЕТ ДЛЯ КАРАПУЗОВ**

 *Сегодня мы поговорим о том, как надо вести себя во время еды. Можешь разучить эти коротенькие стишки-правила, чтобы потом рассказывать их своим друзьям.
Итак...*

|  |
| --- |
| **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ**Аккуратно кушай хлеб -Это кухня, а не хлев.Не вертись юлой на стуле,Головой не лезь в кастрюлю.Супчик кушай аккуратно,Не выплевывай обратно.Пей чаек, не проливая!Что за лужица большая?Что за грохот? Что упало?Маша за столом мечтала.Не корми котлетой кошку,А сама поешь немножко.Вытирай салфеткой ротИ не капай на живот.Ложкой ешь кисель и кашу,Суп, пюре и простоквашу.Вилкой можно брать картошку,Мясо, рис... Не надо ложкой!Ручкой можно брать пирог,Глазированный сырок.И скажи спасибо всем,У кого ты пищу ел.  |

**Дидактические игры.**

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

Цель: Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

Ребята, помочь сохранить здоровье и заболеть можно с помощью витаминов. 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?

**Дидактическая игра «Узнай по запаху»**

Цель: развивать у детей обоняние. Познакомить с ароматерапией.

Некоторые растения помогают человеку не только, когда он их проглотит. Есть такие растения, которые помогают даже своим запахом. Мы с вами делали чесночные кулоны (резаный чеснок в пластиковом яйце от Киндер-сюрприза с отверстиями, на ленточке). Запах чеснока защищает от гриппа и простуды.
Вот мята. Ее запах восстанавливает силы, помогает справиться с кашлем.
А это лаванда. Ее запах помогает уснуть.
Это кожура любимого вами фрукта. Какого? Апельсина. Ее запах поднимает настроение, улучшает аппетит.
Это хвоя какого растения? Сосны. Ее запах успокаивает и помогает справиться с кашлем.
Это комнатное растение вам знакомо. Как оно называется? Запах герани устраняет беспокойство, повышает работоспособность, внимание.
(Детям предлагается определить некоторые растения по запаху).

**Дидактическая игра «Наполни баночку витаминами»**

Цель: развивать мелкую моторику кистей рук, учить располагать изображение равномерно по всей поверхности.

Детям предлагается нарисовать «витамины»  – кружочки с помощью трафаретной линейки. Можно налепить пластилин на картон, вырезанный в форме баночки, а сверху надавливанием заполнить горошинами – «витаминами».

**Дидактическая игра «Что где растет».**

Цель: расширять и уточнять представления детей об овощах и фруктах, развивать память, речь, внимательность.

Материал: вырезанные овощи и фрукты, макет дерева, макет огорода.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям по очереди подойти к столу и взять один овощ или фрукт, назвать его, определить, где он растет и соответственно положить на макет огорода или повесить на макет дерева. Например: ребенок берет яблоко и говорит: «Это яблоко, оно растет в саду на дереве», потом подходит к макету дерева и вешает вырезанный фрукт на него.

**Дидактическая игра «Где живут витамины».**

Цель: учить детей отбирать только те картинки, на которых нарисованы полезная для здоровья пища; развивать внимательность, память, мышление.

Материал: игрушечный медвежонок; предметные картинки с изображением овощей, фруктов, цитрусовых, мороженого, конфет, печенья, торта и тому подобное.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям «полечить» мишку не таблетками, а витаминами. Для этого нужно выбрать только те картинки с изображением продуктов, в которых «живут» витамины. Дети поочередно или группами подходят и выбирают картинки, называют предмет, а остальные дети знаками показывают согласны ли они с тем, что там «живут» витамины или нет. Если задание выполнено правильно, то ребенок кладет картинку у медвежонка.

**Дидактическая игра «Узнайте по описанию».**

Цель: совершенствовать знания ребенка об овощах и фруктах; учить находить предмет по описанию; развивать внимательность, дисциплинированность.

Материал: муляжи овощей, фруктов и цитрусов.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям найти тот предмет, который он опишет.

Воспитатель. Круглое, желтое, с красным бочком, бывает кисло-сладким, растет на дереве, полезное. Ребенок выходит, выбирает среди муляжей яблоко, показывает его детям, а дети знаками отвечают: согласны они или нет.

 **Дидактическая игра «Чудесный мешочек».**

Цель: закреплять умение детей называть овощи и их цвет; развивать зрительную память, внимание.

Материал: «волшебный мешочек», овощи.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям по очереди извлечь из «волшебного мешочка» овощ, назвать его и цвет. Воспитатель может предложить, не глядя в мешочек, найти то, что он скажет. Поочередно играют все дети.

**Дидактическая игра «Оденем куклу Дашу на прогулку»**

*Цель:* развивать у детей умение подбирать одежду для разного сезона, научить правильно называть элементы одежды, закреплять обобщенные понятия «одежда», «обувь», воспитывать заботливое отношение к окружающим.

Оборудование: куклы, одежда для всех периодов года (для лета, зимы, весны и осени, маленький шкафчик для одежды и стульчик.

Ход игры:

В гости к детям приходит новая кукла. Она знакомится с ними и хочет поиграть. Но ребята собираются на прогулку и предлагают кукле идти с ними. Кукла жалуется, что она не может одеваться, и тогда ребята предлагают ей свою помощь. Дети достают из шкафчика кукольную одежду, называют ее, выбирают то, что нужно сейчас одеть по погоде. С помощью воспитателя в правильной последовательности они одевают куклу. Затем дети одеваются сами и выходят вместе с куклой на прогулку. По возвращении с прогулки дети раздеваются сами и раздевают куклу в нужной последовательности, комментируя свои действия.

**Образовательная область «Безопасность».**

  **Беседа:** Моё здоровье.

 **Цель:** Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры,

 физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью

 сна восстанавливаются силы. Формировать представления о

 ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:** Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здороваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

Опишите здорового человека. Какой он? *(Ответы детей.)* Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели.*(Ответы детей.)* Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? *(Ответы детей.)* Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. *(Ответы детей.)*

Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? *(Ответы детей.)*Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?

Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

**Воспитатель:** Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? *(Ответы детей.)* Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

**Беседа: Быть здоровым.**

**Цель:**  Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными.

**Ход**

 В центре круга находится воспитатель. Он показывает движения, читает текст стихотворения, дети повторяют за воспитателем.

Мы проснулись рано утром (шагают на месте),

Потянулись бодро, шумно (поднимаются на носки, разводят руки через стороны вверх);

Чтобы сон ушел- зевнули,

Головой слегка тряхнули ( выполняют наклоны влево- вправо. Отводят руки к плечам).

Разбудил нас бег на месте ( бегут на месте ),

К ванне побежали вместе ( выполняют упр. «пружинка». Руки на поясе.)

Умывались и плескались. Зубы  вычистить пытались, ( выполняют круговые движения ладонями около лица).

Причесались аккуратно ( гладят ладонями голову от макушки к вискам ).

Приоделись все опрятно ( выполняют руками 2 раза движения от груди вниз, опускают руки к бедрам ).

Не хотим мы больше спать,

Будем весело играть! ( упр. « пружинка», хлопают в ладоши).

- Вот какие молодцы! А сейчас садитесь на стульчики.

- Раз, два, три, четыре, пять,

Вышло солнышко опять!

- Раз, два, три, четыре, пять

Вышла Оля погулять.  ( Воспитатель  показывает  куклу.  Волосы взлохмаченные, грязная).

Воспитатель: « Вот так Оля! Ты забыла умыться что ли ?»

Воспитатель: « Вышли звери в огород,

Встали дружно в хоровод.

Окружили Олю!

Не узнали что ли?!»

( Воспитатель берет в руки по очереди мягкие игрушки и говорит за них). Говорит собака Оле: « Гав, гав, гав! Ты б пошла умыться что ли!»

 ( Так озвучивает утку, кошку).

Воспитатель: « Лишь свинья от смеха давится: « Как мне эта Оля нравится! Она красива, как и я!»»

Воспитатель: « Ребята, а вы тоже грязные выходите гулять?»

Дети: «Нет!»

Воспитатель: « Перед тем, как выйти на улицу, нужно обязательно посмотреть на себя в зеркало, все ли в порядке».

 Воспитатель обращается к Оле: « Посмотри  на себя в зеркало. Ты, наверно, умываться не умеешь?»

Оля: «Не умею».

Воспитатель: « Ребята, научим Олю умываться? А что нужно, чтобы научить Олю умываться?»

Дети: «Вода, мыло, полотенце».

Выносим кувшин с водой. Тазик, мыло, полотенце.

Воспитатель: « Давайте представим, что перед вами настоящая раковина с умывальником. Но что надо сделать перед тем, как открыть кран с водой?» Дети: «Надо закатать рукава, чтобы не намочить платье, рубашку».

Воспитатель: « Правильно! Дима, покажи Оле, как нужно закатывать рукава. А ты, Оля, смотри внимательно».

Чтение потешки:

 «Руки с мылом надо мыть,

Рукава нельзя мочить.

Кто рукавчик не засучит,

Тот водички не получит».

Воспитатель: « Рукава закатали, теперь покажем Оле, как  надо мыть руки. Одна ладошка моет другую. Паша, покажи, пожалуйста, Оле как ты моешь руки. Молодцы!»

Чтение потешки:

«Водичка, водичка,

Умой мое личико,

 Чтобы щечки краснели,

Чтобы глазки блестели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок».

Воспитатель: « Вот мы умылись, вытерлись полотенцем. Оля теперь чистая. Осталось ее причесать».

 (Подводим Олю к зеркалу).

Воспитатель: « Теперь ты чистая и красивая! Ведь, если человек всегда ходит чистый, то он помогает своему здоровью. А вы, ребята, запомнили, как правильно умываться?»

Дети: «Да!»

 Воспитатель: Ребятки ответьте пожалуйста:

«1.Полотенцем мы что делаем?

 2. Расческа для чего нам нужна? А если мы не будем пользоваться расческой, то все будут лохматые, правильно?

3.Зубная щетка для чего? А вы умеете чистить зубы? Как вы чистите зубы покажите пожалуйста.

   4.Нужно ли пользоваться мылом? Как намыливают ручки?

Воспитатель: «Молодцы! А еще я вам скажу:

Умываться по утрам, после  сна. Мойте руки, лицо и шею. Мойте руки и ноги перед сном каждый день. Мойте руки после игр, прогулки, туалета».

Воспитатель: « Будем аккуратными и чистыми?»

Дети: «Конечно!»

Воспитатель благодарит детей за работу.

**БЕСЕДА «ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ» (В СТИХАХ).**

ПО УТРАМ ПРОСЫПАЙСЯ ВОВРЕМЯ.

В сад, как знает детвора,

Ходят с самого утра.

И, хотели, не хотели,

Нужно быстро встать с постели,

Не скандалить, не кричать

И на маму не ворчать.

Научиться надо, братцы,

Вам с улыбкой просыпаться.

Новый день пришел опять -

Эй, друзья, пора вставать

В ДЕТСКОМ САДУ НЕ ПЛАЧЬ

Мама белого Котенка

В детский садик привела.

Но пушистого ребенка

Успокоить не могла

Стал мяукать он, цепляться

Лапкой за ее подол,

Не хотел в саду остаться,

В группу он никак не шел.

Мама-Кошка торопилась

И, сказав печально: <Ах!>,

От Котенка отцепилась

И сама ушла в слезах.

Нет, не стоит так, ребята,

Громко плакать и кричать:

Мама ведь спешит куда-то,

Мама может опоздать.

Мамы вас всех очень любят,

Долгожданной встречи ждут,

О детишках не забудут

Обязательно придут!

ВО ВСЕМ  СЛУШАЙСЯ ВОСПИТАТЕЛЯ.

Наш Котенок разревелся

В раздевалке, на полу

Под скамейкою уселся.

Два часа сидел в углу.

Воспитательница Утка

Утешала, как могла,

Но режим в саду - не шутка

И она к другим ушла.

А Котенок слышал группу,

Слышал игры, шутки, смех.

Наконец решил, что глупо

В угол прятаться от всех.

- В группу и меня примите,

Я ревел в последний раз!

Тетя Утка, извините!

Обещаю слушать вас.

Да, не стоит быть упрямым,

Я скажу вам не тая,

Воспитатель вам как мама,

Группа - новая семья.

Н Е ПРЯЧЬСЯ ОТ

ВОСПИТАТЕЛЯ.

Лисичка в уголке играла

И спать ложиться не желала.

Тихонько где-то затаилась

И в тихий час не появилась.

Звать, воспитательница стала

Шалунья ей не отвечала.

Куда она могла деваться?

Пришлось слегка поволноваться.

Лисичку все же отыскали,

Сердито очень отругали,

Сказали: - В прятки не играй,

Позвали - сразу отвечай.

Ну а теперь бегом в кровать,

Давно пора ложиться спать

СНАЧАЛА ПОДУМАЙ, ПОТОМ СДЕЛАЙ.

Слон малины захотел

И зубную пасту съел:Ведь на ней была картинка -

Земляничка и малинка!

Потерял он аппетит,

У него живот болит:

Пасты нет теперь зубной -

Проглотил ее больной!

Если хочешь что-то съесть,

Надо надписи прочесть,

После дать себе ответ:

Польза будет или вред?

ЕСЛИ ЧТО-ТО БОЛИТ, СКАЖИ ВОСПИТАТЕЛЮ.

Утенок очень грустным был,

Но ничего не говорил,

А лишь сидел, молчал, вздыхал,

Друзей не слушал, не играл.

Тут тетя Утка подошла,

Она спросила: - Как дела?

А почему унылый вид?

Наверное, что-нибудь болит?

Сидит Утенок сам не свой,

Качает тихо головой,

Его понять никто не может,

А может, врач ему поможет?

Друзья, когда вы заболели,

То не молчите, в самом деле,

Все должен воспитатель знать,

Чтоб к вам скорей врача позвать.

ПОМОГАЙ ДРУЗЬЯМ МИРИТЬСЯ

Котята смеялись, Котята играли

И вдруг неожиданно ссориться стали,

Но подбежавшая Мышка сказала:

- Не надо детишки!

Не надо сердиться,

Ругаться и злиться.

Я вам предлагаю

Быстрей помириться.

А этой большущею банкой варенья

Скорее отметят, друзья, примиренье!

Прошу вас, ребята,

Совсем не забыть,

Поссорился кто-то -

Спишите мирить!

БЕРЕГИТЕ ИГРУШКИ.

Заяц с куколкой играл -

Платье куклы разорвал.

Взял потом себе машинку -

Разобрал наполовину.

Мячик маленький нашел -

Этот мячик проколол.

А когда конструктор взял -

Все детали растерял!

Чем играть теперь другим?

Нет, не надо быть таким!

Вы игрушки берегите

И заботливо храните.

НА ПРОГУЛКЕ НЕ ПАЧКАЙСЯ.

Дождь на улице опять,

Под дождем пришлось гулять.

Луж вокруг полным-полно,

Но зверюшкам все равно.

Скачут, бегают, играют,

В лужах лодочки пускают.

На прогулке от зверят

Брызги в стороны летят.

Все промокли, извозились,

Два часа потом сушились!

- Нет, мы больше не пойдем

На прогулку под дождем!

 НЕ ХОДИ В МОКРОЙ ОДЕЖДЕ.

Возились зверюшки в снегу, как мальчишки,

Промокли и варежки их, и штанишки.

В сушилку бы нужно им все положить,

Они ж позабыли штаны просушить.

На улице холод, зима и мороз,

Замерзнут зверюшки, их жалко до слез!

Сушите одежду, советую вам,

Чтоб в мокром потом не идти по домам.

СТАРАЙСЯ ВЫГЛЯДИТЬ ОПРЯТНО.

Что такое быть опрятным?

Значит чистым, аккуратным,

Что штаны не знали дыр.

Это брюки, а не сыр.

Но, бывает, у детишек

Лезет майка из штанишек,

На коленях по дыре

От сражений во дворе.

Так знакомый Поросенок

Проводил свой день в саду,

Очень пачкался ребенок

Попе с мамой на беду.

Мама сына баловала,

Утром чисто одевала,

Приходила забирать -

Не могла его узнать!

За сынка она стыдится,

Так, ребята, не годится!

 ПЕРЕД ЕДОЙ МОЙ РУКИ С МЫЛОМ.

Мышка плохо лапки мыла:

Лишь водичкою смочила,

Мылом мылить не старалась -

И на лапках грязь осталась.

Полотенце - в черных пятнах!

Как же это неприятно!

Попадут микробы в рот -

Может заболеть живот.

Так что, дети, постарайтесь,

Чаще с мылом умывайтесь!

Надо теплою водой

Руки мыть перед едой!

УЧИСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ.

За столом щенок Антошка

Рыбу ел столовой ложкой,

Вилкой суп пытался кушать -

Не хотел советов слушать.

И хотя вовсю старался,

Так голодным и остался.

Ну куда это годится!

Всем пора бы научиться

Кушать вилкой, кушать ложкой,

А не делать, как Антошка.

 УМЕЙ ЕСТЬ НЕ СПЕША И АККУРАТНО.

Медвежонок хлеб жевал -

Крошки хлебные ронял.

Говорил с набитым ртом -

Что? Не мог понять никто.

После взялся за компот -

Стол облил и свой живот!

Все над ним хохочут звонко,

Застыдили медвежонка:

- Ты не знаешь? За столом

Надо есть с закрытым ртом,

Не спешить, не говорить,

Крошки на пол не сорить.

После встать из-за стола

В шубке чистой, как была.

НЕ БАЛУЙСЯ ЗАСТОЛОМ.

 За столом сидела Белка,

Перед ней была тарелка,

В ней из хлеба, масла, сала

Белка дом сооружала.

Так, друзья, не поступают

И с едою не играют.

За столом едят, друзья,

Баловаться здесь нельзя!

А поели - вы свободны,

И играйте как угодно.

НЕ ПРИВЕРЕДНИЧАЙ И ЕШЬ ВСЕ, ЧТО ДАЮТ В ДЕТСКОМ САДУ.

 За столом Кроты сидят,

Нос воротят, не едят:

- Эту кашу не хотим!

Черный хлеб мы не едим!

Дайте лучше чаю нам,

Бедным маленьким Кротам!

Я напомню об одном:

Не кривляйтесь за столом,

Не капризничайте тут -

Ешьте все, что вам дадут!

ПОМОГАЙ МЛАДШЕМУ ВОСПИТАТЕЛЮ НАКРЫВАТЬ НА СТОЛ.

В группе завтракать хотят,

Все вокруг помочь спешат

На столы носить посуду.

Только Ёж сказал: - Не буду!

Не пойду я, посижу,

И на вас я погляжу

Не желаю помогать,

Лучше просто подождать.

Неприятно это всем.

Все Ежа не уважают.

Сам он маленький совсем,

А какая лень большая!

ПОМОГАЙ МЛАДШЕМУ ВОСПИТАТЕЛЮ УБИРАТЬ ПОСУДУ СО СТОЛОВ.

Все поели, поднялись

И к игрушкам разошлись.

Стали дети развлекаться.

Кто же будет убираться?

Кто посуду унесет?

Кто столы потом протрет?

Чтобы мухи не водились

И на крошки не садились,

Ну-ка быстренько, без слов,

Убираем со столов!

И с посудою, как можем,

Нашей нянечке поможем!

УМЕЙ ИГРАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

Все игрушки разобрали,

Белке не хватило.

Все вокруг нее играли,

А она грустила.

Но грустить ей надоело -

Белка принялась за дело:

Стулья сдвинула в кружок,

Стала строить теремок.

Прибежали все зверюшки,

Белке стали помогать,

Принесли свои игрушки -

В теремок хотят играть.

С Белочки пример берите:

Нет игрушек - не грустите,

Игры выдумайте сами

Из того, что под руками!

НЕ ОБИЖАЙ НИКОГО ВОКРУГ.

Как-то серого Волчонка

Взяли Зайчики в игру.

Перессорил всех Волчонок

И обидел детвору.

Он хвалился и дразнился,

И обманывал Зайчат,

И теперь его Зайчата

Даже видеть не хотят!

Это ссора. Вот досада!

Обижать друзей не надо,

Не нужны нам злые ссоры,

Слезы, споры и раздоры.

ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ.

Если на дворе тепло,

Солнце с неба припекло

И дождя не будет вроде -

Одевайся по погоде!

Куртку на меху отложим!

Плащ тебе не нужен тоже!

Будешь бегать и играть

И на солнце загорать!

Надо всем всегда стараться

По погоде одеваться.

ПОСЛЕ ТУАЛЕТА ОБЯЗАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ.

Милый друг, запомни это -

Руки после туалета

Вымой теплою водой.

Чтобы не попали в рот,

Чтоб не заболел живот,

Чтоб с тобой, мой друг, беда

Не случилась никогда!

УЧИСЬ ЛАДИТЬ С РЕБЯТАМИ.

Раньше маленький Пингвин

Был совсем-совсем один,

Он с другими не играл

И поэтому скучал.

Но теперь он изменился.

Он со всеми подружился,

Веселиться и хохочет,

Уходить домой не хочет.

Ведь с друзьями интересно -

Это каждому известно!

РЕШАЙ СПОРЫ СЛОВАМИ, А НЕ КУЛАКАМИ.

Играть с Енотом не любили.

Не раз Еноту говорили,

Что в споре кулаки мешают:

Они проблемы не решают!

Енот понять и не пытался.

Чуть что - он сразу с кем-то дрался.

И вот теперь один сидит,

Вздыхает тяжко и грустит.

Никто с ним больше не играет,

К себе его не приглашает.

Все просто, если разобраться:

Не надо вам с друзьями драться!

НЕ СТЕСНЯЙСЯ ОТПРОСИТЬСЯ В ТУАЛЕТ.

Зайчик крепко спал сначала.

Вдруг проснулся, ясно стало -

В туалет пора сходить.

Не осмелился спросить,

Можно выйти или нет,

Чтобы сбегать в туалет.

Он молчал, терпел, старался,

Крепко за живот держался,

Зубы сжал что было сил -

Но кроватку промочил!

И живот потом болел.

Так зачем же он терпел?!

Это вредно, в самом деле!

Если очень захотели,

То беды здесь, право, нет

Отпроситься в туалет.

Воспитатель никогда

Не захочет вам вреда.

НЕ ДРАЗНИСЬ И НЕ ОБЗЫВАЙСЯ.

Обезьянка-задавака

Всех вокруг дразнила:

Зайцу, Белочку, Собаку,

Льва крокодила.

Обзывалась как попало,

Брызгалась из лужи -

И теперь одна осталась,

С ней никто не дружит.

Обезьянка, будь умнее,

Лучше постарайся

Стать приветливей, добрее

И не обзывайся!

Будут все с тобой дружить,

Веселее станет жить.

СПИ ВО ВРЕМЯ ТИХОГО ЧАСА.

Поиграли Звери дружно,

После спать ложиться нужно.

Наступает тихий час,

Тишина нужна сейчас.

Даже если вы не спите,

То лежите, не шумите,

Не мешайте другу спать

И спокойно отдыхать!

ВЫСПАЛСЯ - СПОКОЙНО ПОДОЖДИ ПОДЪЕМА.

На исходе тихий час,

Крепкий сон ушел от вас.

Если вам уже не спится,

Все ж не стоит веселиться,

И не надо баловаться

И подушками кидаться.

По кроватям прыгать лихо.

Полежите лучше тихо.

Чтобы перья не летели,

Как февральские метели.

Полежите, помолчите

И подъема подождите.

СОБИРАЯСЬ НА ПРОГУЛКУ, ОДЕВАЙСЯ ПОБЫСТРЕЕ.

Пора на прогулку! Спеши одеваться!

Но начал Бобренок так долго копаться!

Уже все оделись, ушли погулять,

А после успели вернуться опять,

А он все сидит в раздевалке: - А я ?

Вы что, без меня погуляли, друзья?

Чтоб не отстать

От веселых друзей,

Учись одеваться,

Мой друг, побыстрей!

НЕ БЕРИ В РОТ ГРЯЗНЫЕ ПРЕДМЕТЫ.

На прогулке рыжий Кот

Потянул конфету в рот,

Что валялась на дороге.

После были все в тревоге:

Так болел его живот,

Что попал в больницу Кот!

Грязь - вредна, она опасна,

В ней - микробы! Это ясно?

НЕ УХОДИ ИЗ ДЕТСКОГО САДА ОДИН, ДОЖДИСЬ РОДИТЕЛЕЙ.

Зайчик мамы не дождался

И домой засобирался:

- Мне совсем недалека,

Добегу один легко!

Тетя Утка не пускает,

Зайцу строго объясняет:

- Никогда, прошу, друг мой,

Не ходи один домой!

Лучше маму подожди,

Только с мамой уходи!

УХОДЯ ДОМОЙ, ОТПРОСИСЬ У ВОСПИТАТЕЛЯ.

Вот и вечер на подходе.

За зверюшками приходят

Мамы, папы, дяди, тети,

Вы сейчас домой пойдете.

Воспитатель должен знать:

Вас пришли уже забрать?

Сообщили? Хорошо.

До свиданья! День прошел.

НЕ УХОДИ ИЗ ДЕТСКОГО САДА С НЕЗНАКОМЦАМИ.

Случай такой был у нас, говорят:

Волк за Козленком пришел в детский сад.

Козлика вызвал, сказал: - Не грусти,

Мама просила тебя привести.

Ну не задерживайся, Козлик, пойдем

К братьям козлятам

В ваш маленький дом.

Но не случилась большая беда,

Козлик ему не поверил тогда.

Взрослых позвал на подмогу скорей,

Сразу сбежал из детсада злодей!

Нельзя уходить из детсада с чужими!

Лишь со знакомыми, лишь со своими!

ЛЮБИ ДЕТСКИЙ САД - ТВОЙ ВТОРОЙ ДОМ!

Детки в садике живут,

Здесь играют и поют,

Здесь друзей себе находят,

На прогулку с ними ходят.

Вместе спорят и мечтают,

Незаметно подрастают.

Детский сад - второй ваш дом,

Как тепло, уютно в нем!

Вы его любите, дети,

Самый добрый дом на свете!

1 ПО УТРАМ ПРОСЫПАЙСЯ ВОВРЕМЯ.

2В ДЕТСКОМ САДУ НЕ ПЛАЧЬ О МАМЕ.

3 ВО ВСЕМ СЛУШАЙСЯ ВОСПИТАТЕЛЯ.

4 НЕ ПРЯЧЬСЯ ОТ ВОСПИТАТЕЛЯ.

5 СНАЧАЛА ПОДУМАЙ, ПОТОМ СДЕЛАЙ

6 ЕСЛИ ЧТО-ТО БОЛИТ, СКАЖИ ВОСПИТАТЕЛЮ

7 ПОМОГАЙ ДРУЗЬЯМ МИРИТЬСЯ

8 БЕРЕГИТЕ ИГРУШКИ

9 НА ПРОГУЛКЕ НЕ ПАЧКАЙСЯ.

10 НЕ ХОДИ В МОКРОЙ ОДЕЖДЕ

11 СТАРАЙСЯ ВЫГЛЯДИТЬ ОПРЯТНО.

12 СТАРАЙСЯ ВЫГЛЯДИТЬ ОПРЯТНО

13 ПЕРЕД ЕДОЙ МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

14 УЧИСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ

15 УМЕЙ ЕСТЬ НЕ СПЕША И АККУРАТНО

16 НЕ БАЛУЙСЯ ЗА СТОЛОМ

17 НЕ ПРИВЕРЕДНИЧАЙ И ЕШЬ ВСЕ, ЧТО ДАЮТ В ДЕТСКОМ САДУ.

18 ПОМОГАЙ МЛАДШЕМУ ВОСПИТАТЕЛЮ НАКРЫВАТЬ НА СТОЛ.

19 ПОМОГАЙ МЛАДШЕМУ ВОСПИТАТЕЛЮ УБИРАТЬ ПОСУДУ СО СТОЛОВ.

20 УМЕЙ ИГРАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

21 НЕ ОБИЖАЙ НИКОГО ВОКРУГ

22 ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ.

23 ПОСЛЕ ТУАЛЕТА ОБЯЗАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

24 УЧИСЬ ЛАДИТЬ С РЕБЯТАМИ

25 РЕШАЙ СПОРЫ СЛОВАМИ, А НЕ КУЛАКАМИ

26 НЕ СТЕСНЯЙСЯ ОТПРОСИТЬСЯ В ТУАЛЕТ

27 НЕ ДРАЗНИСЬ И НЕ ОБЗЫВАЙСЯ

28 СПИ ВО ВРЕМЯ ТИХОГО ЧАСА

29 СПИ ВО ВРЕМЯ ТИХОГО ЧАСА

30 ВЫСПАЛСЯ - СПОКОЙНО ПОДОЖДИ ПОДЪЕМА.

31 СОБИРАЯСЬ НА ПРОГУЛКУ, ОДЕВАЙСЯ ПОБЫСТРЕЕ.

32 НЕ БЕРИ В РОТ ГРЯЗНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

33 НЕ УХОДИ ИЗ ДЕТСКОГО САДА ОДИН, ДОЖДИСЬ РОДИТЕЛЕЙ.

34 УХОДЯ ДОМОЙ, ОТПРОСИСЬ У ВОСПИТАТЕЛЯ

35 ЛЮБИ ДЕТСКИЙ САД - ТВОЙ ВТОРОЙ ДОМ!

**Дидактические игры.**

**Дидактическая игра «Источники опасности»**

***Цель:***закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формировать умения выбирать картинки предметов по описанной ситуации, воспитывать чувство товарищества

***Правило:*** не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.

***Материал:*** макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки)

***Ход игры:*** воспитатель отворачивается, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами.

**Дидактическая игра «Что мы знаем о вещах»**

***Цель***: расширять представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память; воспитывать чувство сотрудничества

***Материал:*** карточки с изображением пореза, ожога, ушиба руки и пожара, картинки с изображением различных, бытовых предметов.

***Ход игры:*** в игре принимают от 2 до 4 детей, каждый из них берёт себе по картинке с изображением «травмы». Воспитатель поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Участники должны догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей карточкой и взять картинку. При отборе ребёнок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила общения с ними.

**Дидактическая игра «Игра - дело серьёзное»**

***Цель:***упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр по картинкам,закреплять знания о том, какими предметами можно играть.

***Материал***: картинкис изображением различных  предметов (опасных и неопасных), два обруча

***Ход игры:***Воспитатель предлагает детям разложить картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают картинки с изображением предметов, с которыми можно играть, во второй – картинки с изображением предметов, с которыми нельзя играть, и объясняют свой выбор.

**Дидактическая игра «Сто бед»**

***Цель*:**закрепить представления об опасныхситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развивать внимание; воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему

***Материал:***картинки с изображениемдетей в опасной ситуации

***Ход игры:***несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней  изображено, почему такое случилось с ребенком, что он сделал неправильно, что теперь делать ребёнку.

**Дидактическая игра «Подбери Танюшке игрушку»**

 Цель: закреплять представление о предметах быта, которыми можно/ нельзя играть; [развивать внимание](http://planetadetstva.net/pedagogam/srednyaya-gruppa/didakticheskie-igry-na-razvitie-vnimaniya.html); воспитывать чувство взаимопомощи.

 Материал: игровая карта с изображением девочки и «веселых человечков»; картинки с изображением различных предметов.

 Описание: Воспитатель предлагает помочь Танюшке выбрать из предметов, показываемых «веселыми человечками» те, которыми можно играть; объяснить, почему нельзя играть остальными.

**Дидактическая игра «1,2,3, что может быть опасно — найди»**

 Цель: закрепление представления об источниках опасности в доме, развитие сообразительности, внимания.

 Материал: макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы

 Описание: ведущий отворачивается и считает до 3-5, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны, затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами.

**Образовательная область «Социализация».**

**Конспекты сюжетно-ролевых игр.**

**Сюжетно-ролевая игра «Больница»: сюжет «На приёме у врача»**

*Цель****:***  продолжать знакомить детей с профессиями врач и медсестра;  вызвать интерес к профессиям медицинских работников; развивать речь детей и обогащать словарный запас; помогать детям налаживать взаимодействия в совместной игре;  воспитывать чуткое и внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения, формировать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

Оборудование:  медицинские  карточки по количеству детей,  игрушечный фонендоскоп,  шпатель, зеркало ЛОРа, градусник, зелёнка,  стол,  2  белых  халата для врача и медсестры,  2 белых шапочки,  вата,  бинт,  шприц.

Ход игры.

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

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

Пациент-зайчик (жалобно).Я - доктор.

В ра 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.

 **Сюжетно-ролевая игра «Больница»: сюжет «Вызов врача на дом».**

Цель**:**разнообразить ролевое участие детей в игре с куклой; способствовать обогащению сюжета детских игр; развивать речь детей и обогащать словарный запас; помогать детям налаживать взаимодействия в совместной игре;  воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; формировать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

Материал и оборудование: шпатель, фонендоскоп, градусник, лекарства (используются предметы заместители); сумка доктора, халат, колпак (в 2-З экземплярах).

Ход игры.

*Воспитатель сообщает детям, что её дочка заболела.*

- Надо уложить Катю в постель и вызвать доктора. Я сама буду доктором. У меня есть халат, колпак и инструменты.

-Даша, а ты хочешь быть доктором?

-Вот тебе тоже халат, колпак и инструменты. Давай вместе лечить кукол, начнём с моей дочки Кати. Давай послушаем её. Что для этого нужно? *(трубка.)*

-Слышишь, как бьётся Катино сердечко: "Тук-тук-тук"?

-Дыши, Катя. Теперь ты, Вова, попроси Катю глубоко дышать.

-Сейчас поставим Кате градусник. Вот так. Теперь посмотрим её горло. Где же ложечка?

-Катя, скажи: «А-а-а».

-Видишь, Вова, горло у Кати красное и температура высокая. Дадим ей лекарство.

-Теперь Катя пусть поспит.

**Сюжетно-ролевая игра «Семья»: сюжет:** **«У куклы Кати сегодня день рождения».**

Цель: познакомить детей с правилами сервировки стола, с правилами поведения за столом, со столовой посудой; учить правильно находить и отбирать посуду для чаепития;

продолжать обогащать содержание игр; способствовать объединению детей для совместных игр; обогащать словарный запас; воспитывать желание соблюдать нормы поведения за столом, уважительное отношение к друг другу.

Оборудование: чайная посуда, скатерть, кукла в нарядном платье, образные игрушки (мишка, заяц, бочонок с медом, морковка). Можно использовать предметы-заместители.

Ход игры:

Воспитатель говорит, что у куклы Кати сегодня день рождения и она приглашает в гости. Советует детям подумать, что они подарят Кате, чем порадуют её. Подсказывает, что они могут прийти в гости с мишкой и принести бочонок мёда или с зайкой, который подарит Кате вкусную сладкую морковку.

Затем воспитатель предлагает детям помочь Кате красиво накрыть стол для гостей, пpигoтoвить чай.

Дети собираются на день рождения.

При повторении игры можно отметить день рождения мишки, зайки, кота и др.

**Сюжетно-ролевая игра «Семья»: сюжет:** **«Напоим кукол чаем».**

*Цель:* расширить знания детей о способах и последовательности сервировки стола для чаепития; закрепить знания о чайной посуде, воспитывать внимательность, заботливость, ответственность, желание помочь; расширить словарный запас: ввести понятия «сервировка», «посуда», «сервис».

*Оборудование:* Куклы, столовые предметы –чашки, блюдца, салфетки, скатерть, столик, стульчики.

Ход игры:

Воспитатель сообщает детям о том, что кукла Даша предлагает прийти к ней на чаепитие. Дети берут игрушки, идут в гости к Даше. Даша предлагает всем чай с тортом и просит помочь ему накрыть стол. Дети активно участвуют в этом, с помощью воспитателя сервируют стол в процессе игры.

**Сюжетно-ролевая игра «Семья»: сюжет:** **«Одеваемся на прогулку».**

*Цель:* развивать у детей умение подбирать одежду для разного сезона, научить правильно называть элементы одежды, закреплять обобщенные понятия «одежда», «обувь», воспитывать заботливое отношение к окружающим.

Оборудование: куклы, одежда для всех периодов года (для лета, зимы, весны и осени, маленький шкафчик для одежды и стульчик.

Ход игры:

В гости к детям приходит новая кукла. Она знакомится с ними и хочет поиграть. Но ребята собираются на прогулку и предлагают кукле идти с ними. Кукла жалуется, что она не может одеваться, и тогда ребята предлагают ей свою помощь. Дети достают из шкафчика кукольную одежду, называют ее, выбирают то, что нужно сейчас одеть по погоде. С помощью воспитателя в правильной последовательности они одевают куклу. Затем дети одеваются сами и выходят вместе с куклой на прогулку. По возвращении с прогулки дети раздеваются сами и раздевают куклу в нужной последовательности, комментируя свои действия.

**Сюжетно-ролевая игра «Семья»: сюжет:**  **«Стирка кукольного белья»**

*Цель:* учить объединяться по двое-трое для самостоятельных игр; способствовать становлению сюжетно игры с куклами, прививать культурно-гигиенические навыки.

Материал и оборудование**:** ванночка, мыльница, мыло ( предмет-заместитель), утюг; кукольное бельё; стойка для развешивания белья; гладильная доска.

Ход игры:

*Воспитатель обращается к детям:*

-Мы с вами купали кукол и забыли постирать их грязное бельё. Что нам для этого нужно?

(*Воспитатель расставляет предметы так, чтобы было удобно стирать вдвоём (втроём). Можно стирать всем вместе в одном большом тазу или отдельно в маленьких тазиках - главное, чтобы дети находились рядом).*

*Когда всё необходимое для стирки готово, педагог спрашивает:*

-Можно стирать бельё?

-Ничего не забыли принести? *(нельзя, потому что не принесли воды).*

-Какая нам нужна вода? *(тёплая).*

-Давайте принесём воды и нальём её в таз *(в тазы).*

*Затем воспитатель показывает, как надо стирать бельё. Дети повторяют действия взрослого. Выстиранное бельё складывают в отдельные тазики.*

*По совету воспитателя дети выливают грязную воду и наливают чистую холодную, для полоскания белья. Затем педагог поясняет:*

-Когда бельё выстирано, выполоскано, его надо отжать, встряхнуть (показывает) и повесить сушить.

*Дети повторяют все действия взрослого. После того как бельё развешено, воспитатель предлагает убрать всё на место и приготовить утюги, чтобы погладить высохшее бельё.*

*В конце игры педагог говорит:*

-Вот какое чистое стало кукольное бельё. Надо его сложить в шкаф. Наши дочки привыкли к порядку.

*Игру можно повторить 2-3 раза с различными детьми. Воспитатель поощряет самостоятельные объединения малышей для игры.*

 **Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская»**

Цель:

1.  Закреплять знания детей о работе парикмахера, о правилах поведения в парикмахерской; формировать дружеские взаимоотношения в игре.

Материал: расчески, заколки, резинки, стол, стул, зеркало, ножницы.

Ход игры:

Дети, кто из вас был в парикмахерской? Что вы там видели? Что там делают люди? Кто там главный?

Давайте, мы сейчас с вами отправимся в парикмахерскую.

Это «Парикмахерская»

Здесь светло и интересно:

Зеркала, духи и кресла,

Зал большой,

Но видно, даже

Лучше, чем у вас в трельяже.

Я сейчас буду парикмахером, а вы клиентами.

(заходит первый клиент)

-Что желаете?

-Прическу.

-Какую?

(ребенок отвечает, воспитатель делает прическу, заходит следующий клиент и т. д.)

А сейчас парикмахером будет Настя.

Вот и первый клиент.

-Что желаете?

Кукла Маша говорит, что ей нужна красивая прическа, т. к. она идет на день рождения.

(парикмахер причесывает, делает прическу)

Следующий клиент.

Кирилл просит его подстричь

(парикмахер подстригает)

Кирилл говорит спасибо.

Теперь парикмахером будет Юля. Заходит первый посетитель (Кто то из детей. Парикмахер причесывает.)

Игра продолжается.

Дети, нам пора возвращаться. Вам понравилось в парикмахерской? А что именно понравилось? Теперь вы знаете, что делают в парикмахерской и для чего туда ходят взрослые и дети.

**Театрализованная игра**

 **по произведению А.Барто «Девочка- чумазая».**

Цель: учить детей из несложных действий создавать сюжет; способствовать объединению детей в совместной деятельности; формировать у детей чувство уверенности, привлекать к активному участию в игре.

**Ход игры:**

Взволнованно вбегает Петрушка

Петрушка: Что мне делать? Что мне делать? Никак не могу вспомнить!

Воспитатель: Погоди, Петрушка! Ты, сперва, поздоровайся с ребятами, а потом мне все расскажешь.

Петрушка: Ах, да! Здравствуйте, дети! (кланяется). Как будто со всеми поздоровался. Понимаете, я никак не могу вспомнить…

Воспитатель: А что тебе нужно?

Петрушка: Мне нужен один предмет. Ну, такой, обыкновенный…(трёт лоб)

Воспитатель: Может быть стакан?

Петрушка: Нет! Знаете, это такой предмет, для здоровья…

Воспитатель: Хлеб, масло, молоко?

Петрушка: Нет, нет, это не молоко!.. Оно не белое, а цветное…

Воспитатель: Наверное, флажок?

Петрушка: Зачем мне флажок… Оно приятно пахнет…

Воспитатель: Духи? Одеколон? Цветок?

Петрушка: Неверно!…Знаете, такое нужное, на умывальнике…

Воспитатель: Мочалка? (К детям). А вы не подсказывайте, пусть сам догадается.

Петрушка: И как я мог забыть? Такое полезное… На масло похожее…

Воспитатель: (смеётся) Маргарин?

Петрушка: (обиженно). Что вы смеётесь? Не хотите мне помочь…

Воспитатель: Ты не сердись, Петрушка. Я давно догадалась, но мне хочется, чтобы ты сам вспомнил.

Петрушка: Оно такое…(трёт себе лицо и уши). Им трут и тут и там и получается белая пена… Вспомнил! Им умываются… Опять забыл! Да что же это такое?...( после паузы) Мыло! Мыло!

Воспитатель: Вот тебе, Петрушка, мыло. А зачем оно тебе?

Петрушка: Есть у меня соседка – Девочка чумазая. Я хочу ее помыть. Мила! Милочка! Иди сюда!

Входит Девочка чумазая.

Ребенок:

Ах ты, Девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки,

На локтях дорожки!

Девочка:

Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала,

Вот они и загорели!

Ребенок:

Ах, Девочка чумазая,

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный.

Девочка:

Я на солнышке лежала,

Нос кверху держала,

Вот он и загорел.

Ребенок:

Ах ты, Девочка чумазая,

Где ты пятки так измазала?

Девочка:

Я на солнышке лежала.

Пятки к верху держала,

Вот они и загорели.

Петрушка:

Ой ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем все до капли.

Ну-ка, дайте мыло!

Мы ее ототрем.

Девочка кричит и пытается убежать. Появляются мыло и мочалка. Начинают ее мыть. Петрушка помогает: поливает их из пустой лейки.

Воспитатель:

Громко девочка кричала,

Как увидела мочалу

Царапалась, как кошка.

Девочка: (кричит)

Не трогайте ладошки!

Они не будут белые:

Они же загорелые!

Петрушка: А ну, покажи ручки! А ладошки-то отмылись .

Воспитатель:

Оттирали губкой нос –

Разобиделась до слез.

Девочка:

Ой, мой бедный носик

Мыло не выносит!

Он не будет белый:

Он же загорелый.

Петрушка: А нос тоже отмылся. А ну, покажи носик! Чистый носик! Теперь надо помыть ножки!

Девочка: (кричит)

Ой, боюсь щекотки!

Уберите щетки!

Не будут пятки белые:

Они же загорелые.

Петрушка:

А пятки тоже отмылись.

Вот теперь ты белая

Совсем не загорелая.

Это была грязь!

Девочке дают зеркало. Она смотрит и весело смеется.

**Подвижные игры.**

**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 – «гнёздышки». 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 гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

**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.

Описание. 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 «По ровненькой дорожке»**

***Цель:*** развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

*Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:*

По ровненькой дорожке,        *Идти шагом.*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам,        *Прыгать на двух ногах с*

*продвижением вперёд.*

По камешкам, по камешкам…

В ямку – бух!        *Присесть на корточки.*

*Подняться.*

*Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:*

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

*По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п*

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

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

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».

**Подвижная игра «Самолёты»**

***Цель:*** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Воспитатель предлагает детям приготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

**Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

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

Описание. 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 «Мой весёлый звонкий мяч»**

***Цель:*** учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

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

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

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».

**Подвижная игра «Пузырь»**

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

Описание. 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 при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

**Подвижная игра «Птички в гнёздышках»**

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

Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

**Подвижная игра «Догони меня»**

***Цель:***учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Описание. Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места.

Указания к проведению. Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно его поймать. Не следует и слишком быстро бежать за детьми, так как они могут упасть. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда дети подбегут к воспитателю, надо отметить, что они умеют быстро бегать. При повторении игры воспитатель может менять направление, убегая от детей.

**Подвижная игра «Воробушки и кот»**

***Цель:*** учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнёздышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнёзда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

**Подвижная игра «Мыши в кладовой»**

***Цель:*** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять детей в подлезании, в беге и приседанию.

Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.

 **Спортивное развлечение : «Мама и я любим спорт всегда »**

**Цель:** 1. Создать бодрое и радостное настроение у детей и их родителей.

2. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу реакции.

3. Осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей.

**Материалы и оборудование:**
- большие мячи (2 шт)
- обручи (2 шт)
- конусы (4шт.);
- мешочки для метания (4 шт)
-маленькие мячи (4 шт)

**Ход развлечения:**

 **Ведущий:** Добро пожаловать, гости дорогие! Начинаем наш спортивный праздник, в котором принимают участие наши шустрые дети и их любимые мамочки. Встречаем участников нашего праздника.

Звучит спортивный марш, под аплодисменты входят команды – участницы. Выстраиваются в две шеренги для приветствия.

Команды: «Облачко» и «Солнышко»
Выстраиваются и приветствую друг друга.

1) Надо спортом заниматься
И привычку завести
Умываться, не бояться
Физкультурой заниматься
И здоровыми расти!!!

2) Стать чемпионом – все мы знаем –
Задача сложная для всех
Соревноваться начинаем
И твердо верим в наш успех!!!

**Ведущий:**Вот и встретились наши команды.
Пожелаем им успехов!
А сейчас проведем как и полагается перед эстафетами разминку.

Разминка «Самолёты»

Командам приготовиться.

**Ведущий:** команды, на старт!
 **Соревнования**

1. «Кто быстрее перенесёт мячи»-перенос мячей из корзины в корзину.

2. «Пингвин с мячом»-прыжки с мячами с одного края площадки на другой.

3. «Большие мячи» - прокатывание большого мяча до конуса и обратно.

4. «Попади в обруч» - бросание мешочка в обруч на расстоянии.

5. «Кто быстрее передаст мяч» - передача мяча в шеренге.

Подводится итог соревнований. Команды выстраиваются в зале. Ведущий подводит итоги.

Желаю, чтоб крепкими смелыми стали
И в космос далекий бесстрашно летали
Чтоб вами отчизна могла бы гордиться
Храбрости с детства надо учиться.

 Ребята желаю вам дальнейших успехов!
Пусть все невзгоды пройдут стороной
Пусть все желания ваши исполнятся
А физкультура станет родной!

Награждение участников соревнований: вручение памятных сувениров .

**Консультации для родителей.**

**Культурно-гигиенические навыки, их значение в развитии ребёнка**

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт непросто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение! Психическое развитие - процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сенситивными, и период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как развитие воли. Малыш ещё ничего не умеет делать, поэтому всякое действие даётся с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитатель покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Очень тяжело встать рано утром, да ещё и самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки: Мама это сделает лучше, да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребёнку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: "Застегните", "Завяжите", "Оденьте".

Для того чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия.

Так для ребёнка важным становится качество выполнения действия, он учится доводить начатое дело до конца, удерживать цель деятельности, не отвлекаться. И теперь уже не взрослый напоминает ему о необходимости того или иного действия, а сам он по своей инициативе его сам совершает, контролирует его ход. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ эстетического вкуса.

Так, девочка начинает приглядываться к себе, сравнивать, насколько она изменилась, когда её причесали, завязали бантики. Важно, чтобы взрослый при совершении бытовых процессов ненавязчиво обращал внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности. Складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. Ребёнок постепенно переходит к контролю над своим внешним видом.

Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника. Трёхлетний малыш уже может дать моральную оценку действиям человека или героя сказки. Пока она ещё основана на переносе общего эмоционального отношения ребёнка к человеку или персонажу: нравится, значит хороший, не нравится, значит плохой.

В четыре-пять лет у детей начинаются складываться моральные понятия "хорошо", "плохо". Дети относят к ним поступки других людей и на этом основании оценивают поведение. Надо помнить, что ребёнку трудно оценить сложные поступки, гораздо легче бытовое поведение.

Взаимосвязанно с формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия вместе с взрослым, а потом самостоятельно. В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия. И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Теперь он радуется не тому, что он вымыл руки, а тому, что он аккуратный: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!"

Дети 3-4 лет только начинают осознавать правила поведения, но ещё не видят скрытых за ними нравственных норм, часто не относят этих правил к другому.

Воспитателю надо помнить, что об активном освоении правил поведения свидетельствует появление жалоб-заявлений, адресованных взрослому. Малыш замечает нарушение правил другими детьми и сообщает об этом. Причина подобных высказываний ребёнка в стремлении убедиться, что он правильно понимает правила поведения, получить поддержку со стороны взрослого. Поэтому к таким жалобам следует относиться с большим вниманием. Подтвердите, что малыш правильно понимает общественное требование, и подскажите, как нужно поступить, если он замечает его нарушение.

**Советы воспитателя для родителей**

Аппетит ребенка раннего возраста, его сон, настрое­ние и поведение во время еды во многом зависят от пове­дения взрослых и от отношения к этому детей.

Неправильные приемы взрослых при организации пи­тания могут привести к закреплению отрицательных при­вычек у детей.

***Совет первый. «Я — сам»***

С полутора лет большинство детей умеют есть самостоя­тельно. Вы можете лишь докормить малыша другой ложкой - так, чтобы он не очень замечал, что ему помогают. А пить чай из чашки, из стакана дети умеют обычно еще раньше - к году.

Настает день, когда малыш начнет протестовать про­тив того, что вы ему помогаете. «Сам! Сам!» - скажет он. Что ж, сам так сам. От вас потребуется определенное тер­пение: в первое время некоторое количество пищи ма­лыш будет размазывать по лицу, по нагруднику, по столу. Ничего не поделаешь - должен же он научиться есть са­мостоятельно. Зато вы избежите капризов за едой.

Если с этой точки зрения мы взглянем на бытующий еще в некоторых семьях обычай развлекать малыша за едой, то поймем, в чем его вред: внимание сосредоточивается не на еде, а на чем-то интересном, к ней отношения не имеющем, еда же становится действием либо механиче­ским, не вызывающим радости и удовольствия, либо - что еще хуже - неприятной процедурой, которую прихо­дится терпеть ради того, чтобы тебя позабавили.

Чтобы малышу было интереснее есть, позвольте ему брать в руку то, что можно взять, - блинчик, пирожок, крутое яйцо. Когда ребенок станет старше, на третьем году, он уже сможет участвовать в приготовлениях к еде: поста­вить на стол тарелку, чашку, принести ложки, достать салфетку, которую вы ему повяжете.

***Совет второй. «Аккуратно и опрятно»***

Предоставив малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо - вытрите его салфеткой, прольет что-нибудь на стол - наготове должна быть специальная тряпочка. Наводить порядок вы будете не молча, а проговаривая свои действия. Это важно для развития речи. С раннего возраста ребенка следует приучать к правильной, красивой сервировке стола, воспитывать умение есть чисто, аккуратно. Удобная посуда, ее смена для каждого блюда, красивая клеенка, на которой не должно быть кро­шек, в большой мере способствуют воспитанию аккурат­ности.

***Совет третий. «Соблюдение правил»***

Детей на третьем году жизни надо приучать к соблюде­нию правил поведения за столом: есть спокойно, не от­влекаясь, не выходить из-за стола, пока не закончил есть; уметь спокойно подождать, пока дадут следующее блюдо; выражать свои просьбы словами; говорить «спасибо» пос­ле еды; убирать свою салфетку; ставить на место стул и т.п. Шалости за столом недопустимы, их надо прекращать сразу. Если увещевания не помогают, следует спокойно сказать малышу: «Я вижу, ты есть не хочешь. Что же, иди играй». Не злоупотребляйте запретами. И в то же время не разре­шайте малышу делать за столом все, что он захочет.

Запреты необходимы тогда, когда избежать их нельзя, и то, что однажды запрещалось, не должно и в дальней­шем разрешаться.

***Совет четвертый. «Если ребенок не ест»***

Что же делать, если вас тревожит недостаточный, пло­хой (подкрепленный точным подсчетом того, что ребенок действительно съедает) аппетит малыша?

Прежде всего попытайтесь выяснить причины. Возмож­но, ребенок время от времени отказывается от еды пото­му, что он устал или расстроен чем-нибудь. Предложите ему спокойно: «Ты устал, давай-ка я покормлю тебя». Если малыш продолжает отказываться от еды - не настаивай­те, предложите ему отдохнуть, но без упреков, без выго­вора и угрозы: «Ну, не хочешь есть, не надо, поешь по­том».

***Совет пятый. «Терпение»***

Дети раннего возраста еще не могут соотнести свои воз­можности с потребностями (ребенку кажется, что он может сделать все, а у него не получается). Это вызывает не­гативную эмоциональную реакцию ребенка. Взрослым не надо сердиться на него, расценивая все как каприз. Не надо настаивать на беспрекословном послушании без уче­та этой особенности. Иначе ребенок может дойти до нерв­ного напряжения. Важно проявлять терпеливое, ровное отношение к ребенку, сохранять положительные эмоции у детей.

Надо помнить, что все навыки формируются и закреп­ляются постепенно в процессе многократного повторения. Поэтому нельзя считать, что если ребенок сегодня само­стоятельно ест, то завтра он сможет это сделать без помо­щи и напоминаний. Требовать от детей раннего возраста самостоятельности в еде без участия взрослого нецелесо­образно. Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение к ребенку.


### Консультации для родителей

#### Формирование культуры трапезы

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, А. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

* можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
* нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
* попросить малыша только попробовать блюдо,
* замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

###### НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

* Последовательность блюд должна быть постоянной.
* Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
* Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
* Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
* Не надо разговаривать во время еды.
* Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

###### ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

* Громких разговоров и звучания музыки.
* Понуканий, поторапливания ребенка.
* Насильного кормления или докармливания.
* Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
* Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

###### КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА (из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

###### СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве *(например, неограниченные дозы варенья иди мороженого)*. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, ни-какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

###### СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

*Бульон с яичными хлопьями*

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, 1/2 морковки, 1/2 луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

*Свекла, тушенная в сметане*

На 4 порции: 2 свеклы. На 100 г готового соуса: 1/4 стакана мясного или овощного бульона, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут.

*Салат из моркови, зеленого горошка и яблок*

На 300 г моркови: 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.

*Зефир яблочный*

На 4 порции: 4 печеных антоновских яблока, '/ 2 стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

Приятного аппетита!

### Консультация для родителей

### «Физическое развитие ребёнка»

     Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

**Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни**

   Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

**Физическое развитие ребенка: с чего начать?**

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

**Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников**

Физическое воспитание детей — один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых — дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных маечках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

**А если малыш не посещает детский сад?**

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

# Консультация для родителей «Как одевать ребенка на прогулку»

В разное время года любую маму волнует вопрос как правильно одевать ребенка на прогулку? Давайте разберемся с этим вопрос. На самом деле все не так сложно, если соблюдать основные правила:

1) Ребенка нельзя излишне кутать, чтобы он не вспотел.

2) Ребенка нельзя одевать слишком легко, чтобы избежать переохлаждения.

Однако эту золотую середину следует подбирать маме для своего малыша индивидуально, так как у каждого человека свой температурный баланс.  Чтобы вам научится правильно одевать ребенка на прогулку выполняйте следующие рекомендации:

1) В зимнее время сначала оденьтесь сами, а потом оденьте ребенка. Прогулки в это время года должны быть  активными, больше двигайтесь, играйте в снежки, лепите снеговиков. Не пугайтесь, если во время прогулки у ребенка холодный нос, ручки или щечки -  все это  не является признаком переохлаждения. Ориентируйтесь на его поведение, если малыш чувствует себя хорошо, он доволен, весел, то гуляйте на здоровье.

2) Время прогулки в зимнее время увеличивайте постепенно, начните с 20 минут. Возвращаясь домой, обязательно проверьте не вспотел ли ребенок, в том числе ручки и ножки. Удобнее одевать на ребенка несколько тоненьких кофточек или, чем один толстый свитер. Так вам будет легче регулировать количество детской одежды, и в случае необходимости добавить или убрать еще одну кофточку. Если вспотели ножки, замените носочки на более тонкие. Хорошо, что сейчас имеется на выбор и [элитная детская одежда](http://www.maminugolok.ru/shop/detskaya-odezhda/page1.html), и одежда по доступным ценам, причем благодаря интернет-магазинам, чтобы сделать покупки не нужно тратить время на поездки с малышом, и выбрать то, что вам нужно в удобное время, например, пока ребенок спит.

3) Когда зима только начинается или мороз совсем не сильный (до - 10 градусов), то при условии, что большинство современных малышей ходят в очень удобных и полюбившихся мамам комбинезонах на синтипоне (или других наполнителях) будет достаточно одеть на ребенка маячку и хлопчатобумажную кофточку (батник).

4) При морозе от -10 до -15 градусов следует одеть еще одну кофточку (можно тоненький шерстяной свитер), более теплые носки и варежки.

5) На прогулке при морозе от -15 до -20 градусов детская одежда остается прежней, но время прогулки лучше уменьшить.

6) Многие родители считают обязательным одевать на голову капюшон. Это неверно, так как очень часто голова ребенка потеет, что может служить причиной простуды.

7) Еще одно зимнее заблуждение, обвязывание ребенка шарфом. Шарф - это защита шеи и горлышка ребенка. Он не согревает воздух, поэтому не нужно завязывать ребенку нос и рот, вы только затрудняете дыхание. Ребенок начинает дышать ртом и вот это как раз и опасно. Так как именно при дыхание носом работают предусмотренные природой защитные механизмы организма - согревание холодного воздуха и защита от бактерий. Кроме того, под шарфиком накапливается влага, что только усиливает охлаждение кожи.

8) Детская одежда летом должна быть свободной, из легких натуральных тканей. Обязателен головной убор. Если ребенок вспотел во время прогулки, обязательно оботрите его. Помните, что из-за несовершенства системы терморегуляции маленькие дети тяжелее переносят жару, чем холод. Обязательно берите с собой воду.

9) Не допускайте попадания прямых солнечных лучей на малыша. Солнечные ванны полезны, но ребенку достаточно и солнышка, которое будет попадать на него в тени.

10) Очень частое летнее явление потница - результат перегрева ребенка. Порой в наше жаркое лето очень тяжело создать комфортные температурные условия, поэтому своевременно реагируйте на появление сыпи и не ждите когда она пройдет сама. Во время жары пот попадает на пострадавшие очаги кожи и еще больше раздражает ее. Используйте специальные крема, обтирайте малыша отваром ромашки.

11) Осенью и весной на ребенке должна быть следующая **детская одежда** - демисезонная курточка (или комбинезон), тоненькие перчатки, сапожки или ботиночки. Не забывайте, что осенью после лета, нам кажется, что очень холодно, а весной после зимы - сразу тепло. Именно весной и осенью мы чаще всего одеваем детей не правильно, кутаем или наоборот резко раздеваем, не давая организму адаптироваться в новых погодных условиях. Проверяйте правильность одевания после прогулок так как было написано ранее - ребенок не должен потеть. Это признак того, что он одет слишком тепло.

**Консультация для родителей « Гигиена мальчиков».**

Ещё один совет, относящийся к родителям мальчиков – соблюдать гигиену одежды. То, что одежда должна соответствовать росту ребёнка, нигде не давить и быть, по возможности, из натуральных тканей – ясно многим. В случае мальчиков, одно из главных требований гигиены одежды – одевать ребёнка по сезону.

Те, кто водит ребёнка в детский сад, наверняка, не раз наблюдал, как одевают некоторых детей на прогулку в холодное время года: сверху - неимоверное количество кофточек и свитеров, снизу – трусики, колготки, гамаши, да и ещё какоё-нибудь комбинезон на тройном синтепоне. Такая форма одежды очень вредна для здоровья мальчика – перегревать «низ» не менее опасно, чем застудить. К тому же, мальчики подвижны и, бегая на улице, моментально потеют в таком наряде – а это уже чревато простудными заболеваниями. В общем, очень важно одевать ребёнка адекватно погоде, а не «на всякий случай» или потому что «на календаре-то - зима».

Проблема гигиены мальчиков школьного возраста в вопросе одежды имеет обратную сторону: мальчишки стесняются одевать под брюки тёплые штанишки даже в мороз, но сейчас можно найти в магазинах брюки с утеплением, желательно такие, чтобы в помещении в них было не жарко.

Процесс роста организма человека очень сложен, но ответственные родители могут положительно влиять на рост и развитие своих сыновей, заранее приучив их следить за чистотой своего тела: правильному уходу за полостью рта, кожи, волос и т.п. Особенно понадобятся эти навыки мальчикам переходного возраста, когда перестраивается и взрослеет весь организм. Мальчику-подростку необходимо рассказать об особенностях этих изменений, деятельности различных органов в период возмужания, возрастной гигиене мальчиков. Некоторые родители стесняются говорить на эти темы с детьми, но ведь существует множество книг на подобную тему – купите их сыну. Не надо пугать ребёнка болезнями – надо просто доступно объяснять. Это касается и приобретения вредных привычек (в основном курения) запугиванием и угрозами вы мало чего добьетесь, а вот доступный рассказ о том, как именно курение влияет на растущий организм, наверняка заставит мальчика задуматься.

Очень часто гигиену мы понимаем, в основном, как соблюдение чистоты, но есть и много других условий, без которых говорить о правильной гигиене мальчика невозможно. Итак, в главные правила гигиены мальчиков (помимо личной гигиены) входит:

1. Соблюдение режима дня.

2. Разумное чередование отдыха и труда.

3. Рациональное питание.

4. Закаливание организма.

5. Физические упражнения.

**Консультация для родителей «Гигиена одежды девочки».**

Для правильного развития девочки очень важна гигиена одежды. Она должна быть лёгкой и соответствовать времени года. Девочке следует носить колготки, которые предохраняют наружные половые органы от загрязнения.

Нижнее белье должно быть выполнено только из натуральных материалов. К примеру, хлопка или льна. Синтетические материалы не позволяют коже дышать. Кроме этого, искусственные волокна ткани не могут впитывать выделения, которые происходят у девочек, в результате они скапливаются и натирают кожу, вызывая воспаление.

Одежда малышки всегда должна быть свободной:  не стягивать область половых органов, не сковывать движения. Запрещено стирать одежду и белье ребенка вместе с вещами взрослых.

**Анкета для родителей.** **«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»**

Уважаемые родители!

Просим вас принять участие в опросе по теме: «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье».

1. Образование родителей (подчеркнуть) :

Высшее, среднее- специальное, среднее

2. Сколько детей в Вашей семье?

1 2 3 более

3. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

- Папа \_\_\_

- Мама \_\_\_

4. Имеется ли в доме спортивный снаряд? Кокой?

Да \_\_\_

Нет\_\_\_

5. Соблюдает ли ребенок дома режим дня?

Да Нет Иногда

7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?

Да Нет Иногда

8. Соблюдает ли Ваш ребенок правила личной гигиены?

Да Нет Иногда

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Укажите какие.

Да \_\_\_

Нет \_\_\_

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? Укажите какие.

Да \_\_\_

Нет \_\_\_

Иногда \_\_\_

11. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?

\_\_\_

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

Папа Мама Всей семьей

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

Да Нет Иногда

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых?

Да Нет Иногда

15. Какими видами деятельности обычно занимается ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни? Возможно несколько вариантов ответа:

• подвижные игры;

• настольные игры;

• просмотр телепередач;

• чтение книг;

• конструирование;

• музыкально-ритмическая деятельность;

• изобразительная деятельность;

• спортивные