Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №3 «Радуга» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей закрытого административно-территориального образования поселок Солнечный Красноярского края

**Проект во второй младшей группе:**

 **«Будь здоров малыш!»**



Воспитатели: Ковалева Н. Н.

Степанова А. А.

2016 г.

**Содержание**

Актуальность проекта…………………………………………………………….3

Тип проекта……………………………………………………………………..…3

Вид проекта…………………………………………………………………….….3

Цель проекта………………………………………………………………………3

Задачи проекта…………………………………….………………………………3

Целевая аудитория…………………………………………………….…………..4

Практическая значимость………………………………………………………...4

План по реализации проекта …………………………..……………………...…4

Ожидаемые результаты…………………………………………………..……….8

Приложение 1 ………………………………………………………………..…...9

Приложение 2……..……………………………………………………….….…11

Приложение 3……………………………………………………………….……13

Приложение 4…………………………………………………………….………15

Приложение 5………………………………………………………………….…20

Приложение 6……………………………………………………………….……23

Приложение 7…………………………………………………………….………25

Приложение 8………………………………………………………………….…27

Приложение 9……………………………………………………………….……29

Приложение 10………………………………………………………….……..…32

Приложение 11 ……………………………………………………………….….33

Приложение 12……..…………………………………………………….…..…..35

Приложение 13…………………………………………………………….…..…36

Приложение 14………………………………………………………….……..…38

Приложение 15………………………………………………………………...…39

Приложение 16………………………………………………………………...…41

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

           Здоровье не купишь, никто не продаст,

                   Его берегите, как сердце, как глаз.

                                                      (*Ж. Жабаев)*

**Актуальность:**

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

**Тип проекта:**познавательно-игровой

**Вид проекта:**краткосрочный, 1 месяц.

**Цель проекта:**приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

- дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

- дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека;

- укрепление и охрана здоровья детей;

- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

**Целевая аудитория:**дети второй младшей группы МКДОУ №3 «Радуга».

**Практическая значимость:**

 Данный опыт работы может быть использован педагогами дошкольных общеобразовательных учреждений, педагогами дополнительного образования.

**План по реализации проекта:**

- организационный (накопление знаний, разработка комплексов упражнений с описанием проведения, организация предметно – развивающей среды);

- практический (использование здоровьесберегающих технологий с детьми);

- заключительный (обсуждение, анализ результатов, перспективы).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Вид образовательной деятельности** | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Работа с родителями** | **Интеграция** |
| С 9 по 31марта | Ежедневная профилактическая работа  | Утренняя гимнастика, физминутки, гимнастика после сна, «минутки шалости», «минутки тишины», психогимнастика, ходьба по массажным дорожкам. (физминутки, минутки «шалости», минутки «тишины» - дети вытягивают из предложенных одну) | Индивидуальные беседы и консультации | Образовательные области:«Здоровье»;«Безопасность»; «Физическая культура»;«Социализация»;«Познание»;«Коммуникация;«Чтение худ. литературы» |
| 9 марта(среда) | БеседаИгры Занятие | «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»- сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»;- подвижные: «У медведя во бору», «Мышеловка».- чтение худ. литературы  К. Чуковский «Федорино горе». | Консультация «Физическое оборудование своими руками». |
| 10 марта (четверг) | БеседаИгрыПсихогимнастика | «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!»-п/и: «Мяч в ворота», «Воробышки и автомобиль», ср/и «Айболит».«Остров плакс» | Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пищи,  о значимости совместной двигательной деятельности  с детьми. |
| 11 марта(пятница) | БеседаЗанятиеИгры | Рассматривание иллюстраций о здоровье, обсуждение;Чтение худ. литературы:С. Михалков «Трезор»- п/и: «Мышеловка».;- сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека». | Сбор материалов для выставки совместных работ детей и родителей «Мы здоровью скажем ДА!» |
| 14 марта(понедельник) | ЗанятиеИгрыПсихогимнастика | Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;-дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?».-подвижные: «У медведя во бору», «По желанию детей».«Шарик» | Сбор материалов для выставки совместных работ детей и родителей «Мы здоровью скажем ДА!» | Образовательные области:«Здоровье»;«Безопасность»;«Физическая культура»;«Социализация»;«Познание»;«Коммуникация»;«Чтение худ. литературы»«Конструирование» |
| 15 марта(вторник) | ЗанятиеИгры | Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;- «Виды спорта», «Лохматый пес» | Организация выставки «Мы здоровью скажем ДА!» «Психогимнастика» |
| 16 марта(среда) | ЗанятиеИгрыПсихогимнастика | чтение худ. литературы  К. Чуковский «Айболит».Ср./и: «Пункт скорой помощи»«Зернышко» |
| 17 марта(четверг) | БеседаИгры | «Какие бывают врачи?» (окулист, дерматолог, оториноларинголог, педиатр, хирург, стоматолог и т. д)Строительная игра «Построй больницу», «Пункт скорой помощи». |
| 18 марта(пятница) | ЗанятиеПсихогимнастика | Аппликация «Добрый доктор Айболит» «Остров плакс» | Картотека «Пословицы и поговорки о здоровье». |
| 21 марта(понедельник) | Игры Занятие | Д/И «Фрукты или овощи»Загадки о здоровье, гигиене, лекарствах. | Картотека «Минутки шалости».Сбор материалов для стенгазеты «Спорт в моей жизни» | Образовательные области:«Здоровье»;«Безопасность»; «Физическая культура»;«Социализация»;«Познание»;«Коммуникация;«Чтение худ. литературы»«Рисование» |
| 22 марта(вторник) | Игры Занятие | - сюжетно-ролевая: «Больница»;- п/и «Догони мяч»чтение худ. литературы  К. Чуковский «Мойдодыр»; | Картотека «Минутки тишины».Сбор материалов для стенгазеты «Спорт в моей жизни» |
| 23 марта(среда) | Игры ЗанятиеПсихогимнастика | Ср.и «Пункт скорой помощи»П/И «У медведя во бору»Чтение стихотворений о здоровом образе жизни и о здоровье детей «Веселая пчелка» | Картотека«Психогимнастика»Сбор материалов для стенгазеты «Спорт в моей жизни» |
| 24 марта(четверг) | БеседаИгры  | «Зачем нужна зубная щетка, и почему она у каждого своя?»Игра-аппликация «Стоматологи»;П/И «Лохматый пес» | Картотека «Физминутки»Создание стенгазеты «Спорт в моей жизни» |
| 25 марта(пятница) | Игры ЗанятиеПсихогимнастика | П/И «Кто быстрее дойдет до меня»Чтение художественной литературы: Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Прогулка»«Холодно - жарко» | Картотека «Пословицы и поговорки о здоровье» |
| 28 марта(понедельник) | Игры Зпанятие | П/И «Бабочки - Кузнечики»Д/И «Овощи и фрукты»Загадки о спорте | Картотека «Загадки о здоровье» |
| 29 марта(вторник) | БеседаИгры Занятие | «О пользе закаливания»Д/И «Что вредно, а что полезно»П/И «Лиса и зайчики»Рисование «Мои ручки» | Утренняя зарядка с родителями «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!». |
| 30 марта(среда) | Игры ЗанятиеПсихогимнастика | Лото «Профессии»П/И «Мышеловка»Чтение художественной литературы «Как Миша и Маша учились мыть руки»«Шалтай - Болтай» | Утренняя зарядка с родителями «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!». |
| 31 марта(четверг) | Беседа | «Друзья Мойдодыра» | Развлечение для детей «Сильные, умелые ловкие и смелые» |

**Ожидаемые результаты:**

- повышение интересов детей к физическим упражнениям и спорту;

- повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;

- оформление выставки работ на тему «Мы здоровью скажем ДА!»;

- обогащение опыта родителей на тему «здоровье детей»;

- создание буклетов для родителей и педагогов «Минутки шалости», «Минутки тишины», «Психогимнастика»

**Приложение 1**

**«Утренняя гимнастика»**

**Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю»**

Очень маму я люблю,

Ей цветочки подарю

Разные-разные

Синие и красные.

Сегодня праздник – мамин день,

Нам маму поздравлять не лень!

 - Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой!

***1. «Нам в праздник весело»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

***2. «Очень маму я люблю»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***3. «Подарю цветочки маме»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз.

***4. «Солнечные зайчики»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

***5. «Весенний ветерок»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза.

**Игра малой подвижности «Весенние цветочки»**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает вместе с детьми. По команде педагога дети начинают двигаться хороводом по кругу под чтение педагогом стихотворения:

*Подул весенний ветерочек,*

*Раскрыл он нежные цветочки.*

*Цветочки ото сна проснулись*

*И прямо к солнцу потянулись.*

(Останавливаются, кружатся на месте)

*И в танце легком закружились,*

*Потом листочки опустились.*

(Присаживаются, руки вниз, голову к коленям)

*Цветочкам спать уже пора.                                                                                     У нас закончилась игра.*

**Приложение 2**

**«Гимнастика после сна»**

**I комплекс**

**I. Петушок**

*Петушок у нас горластый*

*По утрам кричит он «здравствуй»*

*На ногах его сапожки*

*На ушах висят сережки*

*На головке гребешок*

*Вот какой наш петушок.*

(движения, в соответствии с текстом)

**II. Три веселых братца**

*Гуляли по двору*

*Три веселых братца*

*Затеяли игру*

*Делали головками: ник – ник – ник.*

*Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.*

*Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп*

*Топали ножками: топ – топ, топ.*

**II комплекс**

**1. «Потягивание»**

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; И. п. – выдох (4-6 раз)

**2. «Поймай комарика»**

И. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

Вернуться в И. п. (4-6 раз)

**3. «Велосипед»**

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

**Возле кроватей**

**I. «Пингвин»** - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

**II. «Зайчик»** - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

**III. «Дудочка»** - сесть, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф» (4 раза).

**Приложение 3**

**«Физминутки»**

***ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ***

Давайте вместе с нами        (Поднимают руки в стороны)

Потопаем ногами,                (Топают ногами стоя на месте)

Похлопаем в ладоши,        (Хлопают в ладоши)

Сегодня день хороший!         (Поднимают прямые руки вверх, в стороны)

***ЖИЛИ-БЫЛИ ЗАЙЧИКИ***

Жили-были зайчики                (Показывают руками заячьи уши)

На лесной опушке,                (Разводят руками)

Жили-были зайчики         (Приседают и показывают руками над головой крышу дома)

В маленькой избушке,

Мыли свои ушки,                (Трут ушки)

Мыли свои лапочки                 (Поглаживающие движения рук)

Наряжались зайчики,        (Руки на пояс, повороты вправо-влево)

Надевали тапочки.                (Поочерёдно выставляют ноги на пяточки)

***МЫ ПОГРЕЕМСЯ НЕМНОЖКО***

Мы погреемся немножко,

Мы похлопаем в ладошки,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.        (Хлопают  в ладоши)

Мы погреемся немножко,

Мы попрыгаем немножко,

Прыг-прыг, прыг-прыг.        (Выполняют прыжки на двух ногах)

Мы погреемся немножко,

Мы потопаем немножко,

Топ-топ, топ-топ.                 (Шагают, высоко поднимая ноги)

***ДЕРЕВЬЯ***

Зашумели деревья поутру,        (Дети, раскинув руки качаются)

Закачались деревья на ветру.

Ветви низко склонились до земли        (Дети наклоняются вперёд и вниз, качают руками из

И качались тихонько до зари.        (стороны в сторону)

Вот сильней задувает ветерок        (Дети кружатся вокруг себя)

Полетели листочки на восток,         (Дети вытягивают руки вперёд и мелко машут кистями

Дружной стайкой, как, ласточки, летят,        (рук – «трепещут» на ветру)

Покрывалом устилает сад.

***ЗАЙКА СЕРЫЙ***

Зайка серый умывается,                (Дети «умываются»)

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик,                        (Дети трут ладошками носы, «хвосты», уши)

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо.

Вытер сухо!

И поскакал:                                (Дети скачут)

Скок – поскок!

Скок – поскок!

**А В ЛЕСУ РАСТЁТ ЧЕРНИКА**

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.                 (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.                (Ходьба на месте.)

**А ТЕПЕРЬ НА МЕСТЕ ШАГ**

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два!         (Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем.                 (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем.                 (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно!        (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем.                 (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись,                (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись.         (Дети садятся.)

**Приложение 4**

**«Минутки шалости»**

Минутки шалости должны проводиться не раньше чем через 30 минут после приема пищи.

***Снежинки***

Дети берут лист белой бумаги, комкают его и бросают вверх над головой (имитация падающих снежинок).

***Игра в снежки***

Дети имитируют лепку снежков, показывая ладошками, как это делается и кидают воображаемые снежки друг в друга.

***Листопад***

Дети превращаются в маленькие листочки - бегают, летают и падают.

***Дождик***

"Тихий дождь!", "Сильный дождь!", "Ливень!" - дети хлопают в ладоши в соответствующем темпе.

***Солнышко лучистое***

Дети превращаются в яркое солнышко - радуются, улыбаются и тянут руки к небу.

***Лед под ногами***

На данную фразу дети убегают с пола на коврик или залезают на стул, поднимая ноги, чтобы не замерзнуть.

***Белая береза***

Дети поднимают руки вверх, качают из стороны в сторону. Произносят звук "ш-ш" (шелестят, как листочки).

***Ветер, ветер, ты могуч...***

Дети кружатся, болтают руками в разных направлениях, завывают, как сильный ветер.

***Аленький цветочек***

Дети присаживаются на корточки и постепенно расправляют руки над головой (имитация распустившегося цветка).

***Маленькая тучка***

Дети присаживаются на корточки, обхватывают себя руками, надувают щеки и делают грозный взгляд (имитация грозовой тучи).

***Маленькие ёжики***

Дети ползают по ковру на коленях и фыркают носиком. Опасность - замерли, свернулись в клубочек.

***Любимые животные***

Дети гавкают, мяукают, хрюкают, мычат, как домашние животные.

***Мышки - шалунишки***

Дети превращаются в маленьких мышат - пищат и бегают врассыпную по группе, не наталкиваясь друг на друга.

***Гусеница***

Дети ложатся на коврик и ползают на животе, выгибаясь, как гусеница.

***Волшебное превращение***

По команде воспитателя дети превращаются в мышку, в птичку, в зайку и т.д. имитируя повадки и звукоподражание названых животных и птиц.

***Котик спит***

дети ложатся на ковер, закрывают глазки. У спящих котят животики то поднимаются, то опускаются. Тишина.

***Маленькие обезьянки***

Дети прыгают, бегают и кривляются, как обезьянки, издавая характерные звуки.

***Мишка сердится, улыбается***

Дети имитируют повадки медведя и делают либо сердитое выражение лица, либо доброе, улыбчивое.

***Веселый галоп***

Дети превращаются в лошадок и скачут по группе галопом, издавая характерные звуки цоканья.

***Зайка серенький***

Дети присаживаются на корточки и начинают грызть воображаемую морковку, издавая характерные звуки хруста.

***Петрушка - веселая игрушка***

Дети изображают веселого петрушку, корчат рожицы и веселят друг друга.

***Цирковые артисты***

Дети превращаются в жонглеров, фокусников, канатоходцев. Показывают цирковое представление друг другу, делая характерные движения артистов.

***Ты мой друг и я твой друг***

Дети обнимаются и пожимают друг другу руки.

***Оловянные солдатики***

Дети маршируют и отмахивают руками, как солдаты.

***Дети заблудились***

Дети попадают в воображаемый лес и не могут найти дорогу домой. Громко кричат "Ау!". чтобы их услышали и нашли.

***Балерины***

Дети изображают танцующую балерину. Задирают ноги, кружатся по группе и показывают всевозможные танцевальные движения.

***Юные фотографы***

Дети достают воображаемые фотоаппараты и фотографируют друг друга, издавая характерные звуки щелчков.

***Гитаристы***

Дети играют на воображаемых гитарах и поют песни.

***Зонтики***

Идет воображаемый дождь. Дети поднимают руки над головой и разводят их в стороны, в виде купола. Дождь закончился. Руки опустили вдоль туловища и присели на корточки (зонт сложили).

***Самолёты***

Дети заводят мотор горловым звуком и, расставив руки в стороны, "летят" по группе.

***Салют***

Дети подпрыгиваю на месте, хлопают в ладоши и кричат "Ура!".

***Веселые мячики***

Дети превращаются в маленькие мячики и прыгают на месте, легонько на носочках.

***Веселый барабан***

Воспитатель отбивает барабанную дробь, а дети хлопают ладошками себе по животику, как по барабану.

***Часики***

Дети имитируют ход механических часов, наклоняют голову из стороны в сторону и говорят "Тик-так, Тик-так!"

***Музыкальные инструменты***

Дети превращаются в дудочку, барабан, пианино. Гудят, стучат и играют, изображая характерные звуки музыкальных инструментов.

***По кочкам...***

В группе появилось большое воображаемое озеро. Детям необходимо перебраться на другой берег по воображаемым кочкам. Прыгать надо аккуратно, чтобы не замочить ноги.

***На санках***

Дети катаются на воображаемых санках, делая характерные взмахи руками.

**Приложение 5**

**«Минутки тишины»**

Методические рекомендации к проведению минуток тишины

1. Минутки тишины можно использовать на разных этапах занятия в соответствии с темой и целями.

2. Подбор текстов для минуток тишины осуществлять с учетом возраста детей, темой и целями.

3. Продумывать музыкальное сопровождение для создания визуализации текста и эмоционального настроя.

4. Придерживаться общих требований к проведению минуток тишины:

4.1 Посадка. Спина прямая (желательно иметь опору, ноги – устойчивая опора, руки свободны, расслаблены.

4.2 Дыхание. Вдох – выдох (2 – 3 раза задуть свечу на ладони – визуально) .

4.3 Выход. Откройте глаза. Улыбнитесь. Подтянитесь.

5. При подаче текста голос должен быть плавный, спокойный, выразительный, размеренный.

**Минутка тишины 1.**

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие. Если хотите, можете закрыть глазки. Послушайте музыку и представьте себе, что вы пришли на зеленую полянку (пауза). Светит нежное ласковое солнышко. Солнышко прикасается к вам своими нежными лучиками, и вам становится хорошо и приятно (пауза). На полянке много красивых цветов, над которыми летают красивые бабочки (пауза). Этих бабочек послали родители…….(перечисляет имена всех присутствующих детей). Бабочки покружились и сели вам на ручку (пауза). Почувствуйте, как приятно, когда бабочка прикасается к вам и остается с вами навсегда (пауза). Почувствуйте, как ваше сердечко любит окружающий мир, родную семью (пауза). Почувствуйте, как хорошо вам в вашей семье (пауза). Поднимите бабочку ручками высоко – высоко к солнышку и отпустите ее (пауза). Пусть она полетит и всему миру расскажет, какая у вас замечательная, прекрасная и счастливая семья. Скажите бабочке «спасибо». Пожелайте вашей семье, вашему дому счастья и благополучия. Берегите свою семью. Дорожите своим домом. Откройте глазки. Потянитесь. Вздохните. Молодцы!

**Минутка тишины 2.**

А сейчас, ребята, мы с помощью нашей волшебной палочки отправимся в путешествие в сказочную страну. Эта страна особая, потому что она удивительная и красивая (пауза). В этой стране много разных городов. В каждом городе живет свой маленький волшебник (пауза). Маленькие волшебники: … (перечисляет имена всех детей) очень заботливые. Они любят творить добрые дела (пауза). Все волшебники ходят по улицам, залитым солнечным светом, улыбаются людям и дарят им добрые дела (пауза). Они помогают пожилым людям перейти через дорогу, сделать покупки в магазине, сделать что-то по дому: прибраться, напоить чаем; маленьким же детям – помогают одеться, гуляют и играют с ними. Взрослые люди очень любят маленьких волшебников за их добрые сердца, взрослые дела и большую заботу.

Почувствуйте, как приятно быть маленьким волшебником и дарить людям радость, свою заботу (пауза). Добрые и заботливые волшебники – это вы, дорогие мои дети!

**Минутка тишины 3.**

Сегодня я вас приглашаю в волшебное путешествие в сказочную страну. Представьте себе, что вы попали в Звездную страну (пауза). Вас окружают разноцветные красивые звездочки: голубые и белые, желтые и синие, зеленые и розовые, красные и оранжевые (пауза). Звездочки не только по цвету, но и по размеру все разные: есть совсем крохотные, есть чуть побольше, а есть еще и совсем большие (пауза). Самое главное, что среди этих звездочек не было ни одной, которая бы в точности походила на другую (пауза). Вы тоже, дети, как эти разноцветные звездочки, не похожи друг на друга (пауза). Звездочки, как маленькие дети, умеют видеть друг в друге только хорошее и доброе. От этого они светятся удивительным волшебным светом. Почувствуйте, как волшебный свет любви наполняет вас (пауза). Звездная страна от этого чудесного сияния стала необыкновенно красивой и неповторимой (пауза). Запомните эту красоту. Помашите звездочкам ручкой. Возвращайтесь по звездной тропинке в свой родной детский сад.

**Приложение 6**

**«Психогимнастика для детей»**

1. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.
2. «Остров плакс». Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание — вдох без выдоха (3—5 минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.
3. «Холодно — жарко». Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2—3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.
4. Игра «Шарик». Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки. Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.
5. Игра «Шалтай-Болтай». Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

 Дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.

1. Игра «Зернышко». Ребенок сворачивается калачиком, сжимается.

 Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает «ножки-корешки» и «ручки-росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

**Приложение 7**

**Стихи о здоровом образе жизни и о здоровье детей**

Чтоб здоровье сохранить

Организм свой укрепить

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня

Следует, ребята знать

Нужно всем подольше спать

Ну а утром не лениться

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра!

Кушать овощи и фрукты

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда

Витаминами полна.

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одеваться по погоде!

Вот те добрые советы

В них и спрятаны секреты

Как здоровье сохранить

Научись его ценить.

**О НОГТЯХ**

Кто ногтей не чистит

И не подстригает

Тот своих знакомых

Здорово пугает!

Ведь с ногтями грязными

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

**ЗАКАЛКА**

По утрам ты закаляйся

Водой холодной обливайся

Будешь ты всегда здоров

Тут не нужно лишних слов!

**Приложение 8**

**Загадки о спорте**

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье…спорт!

\*\*\*

Упадет – поскачет,

Ударишь – не плачет. (Мяч)

\*\*\*

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти …зарядка

\*\*\*

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет! (мяч)

\*\*\*

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу. (Обруч)

\*\*\*

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

**Приложение 9**

**«Загадки»**

**О лекарствах**

Хоть ранку щиплет он и жжёт
Отлично лечит — рыжий…

*(Йод)*

Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон…

*(Зеленки)*

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины…

*(А, В, С)*

Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или разрешу гулять,
Или уложу в кровать.

*(Градусник)*

Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг –
Потому что это —

*(Лук)*

Спала чтоб температура
Вот вам жидкая…

*(Микстура)*

Не везёт сегодня Светке —
Врач дал горькие…

*(Таблетки)*

О здоровом образе жизни

Сок таблеток всех полезней,
Нас спасёт от всех…

*(Болезней)*

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день…

*(Зарядку)*

Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье…

*(Спорт)*

Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом…

*(Дышать)*

**О гигиене**

Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить…

*(Зубы)*

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с…

*(Мылом)*

Он в кармане караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.

*(Носовой платок)*

Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу,
От болезней берегу.

*(Вода)*

**Приложение 10**

**«Пословицы и поговорки о здоровье»**

* Чистота — залог здоровья.
* Двигайся больше, проживёшь дольше.
* Здоровье дороже богатства.
* Доброе слово лечит, а злое калечит.
* Самого себя лечить, только портить.
* Сидеть да лежать, болезни поджидать.
* Добрым быть — долго жить.
* Ходи больше, жить будешь дольше.
* Желание выздороветь помогает лечению.
* На нём хоть воду вози.
* Болезнь человека не красит.
* Береги платье снова, здоровье смолоду.
* Были бы кости, а мясо нарастёт.
* Добрый человек здоровее злого.
* Какие мысли, такие и сны.
* Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
* Еле-еле душа в теле.
* Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.
* От старости могила лечит.
* Сладко есть и пить — по врачам ходить.
* Здоровье дороже денег.
* Здоров буду и денег добуду.
* Здоровья не купишь.
* Горьким лечат, а сладким калечат.
* Лук семь недуг лечит.
* Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
* Здоровому все здорово.
* Подкошенная трава и в поле сохнет.
* В здоровом теле — здоровый дух.
* После обеда полежи, после ужина походи.
* Что в рот пролезло, то и полезно.
* Деньги — медь, одежда — тлен, а здоровье всего дороже.
* Недосыпаешь — здоровье теряешь.
* Жадность здоровью недруг.
* Заболеть легко, вылечится — трудно.
* Кто много лежит, у того бок болит.
* Умеренность — мать здоровья.

**Приложение 11**

**«Как Миша и Маша учились мыть руки»**

Ребята, вы уже познакомились с Мишей и Машей. Тперь послушайте, как они учились мыть руки.

Однажды мама привела их в детский сад. Первый раз в жизни.

- Вы сами умеете умываться? – сразу же спросили их детки.

- Конечно!—закричали дружно Миша и Маша, помчались к раковинам и включили воду.

- Подождите, посмотрите как другие детки будут мыть руки, - сказала их новая воспитательница.

Посмотрели Миша и Маша на других деток и сильно удивились. Оказывается, прежде, чем помыть руки надо расстегнуть манжеты и аккуратно закатать рукава.

И делали Миша и Маша так же, как все делали. Миша немного провозился с непослушными пуговицами, но, не теряя времени, быстро взял мыло.

- Миша, в сухи руки мыло брать нельзя, - деловито заметила новая подружка Соня. – Руки сперва надо намочить. Только воду тоже надо знать как открывать – слишком много воды тебя забрызгает, а слишком мало воды тебе не хватит.

Миша покраснел и в знак согласия кивнул головой. Маша засмеялась:

- Видишь, дома ты всегда открываешь слишком много воды и всегда обливаешься.

Сделав много мыльной пены, Миша и Маша вернули мыло на место и подставили руки под воду.

- Ой, забыли помыть же! – воскликнула девочка Соня.

- Сейчас мы им поможем и научим правильно мыть руки, - сказала воспитательница. – Ручки надо хорошо намылить, приложить ладошки друг к другу и хорошо их потереть. А потом помыть со всех сторон, как санки пусть перекатываются с одной горки на другую, то левая скатывается с правой, то правая – с левой. А когда и ладошки и пальчики стали чистыми, пену нужно смыть водой, руки стряхнуть и вытереть чистым полотенцем.

С полотенцами тоже вышел конфуз. Миша и Маша схватили то, что было ближе, а оказалось, что у каждого малыша есть свое полотенце. Чтобы полотенца никто не перепутал, у каждого есть своя картиночка. Маше досталась картинка с клубничкой, а Мише – с машинкой. Картинки малышам понравились, скомкав полотенце, они захотели повесить на крючки. Но руки так и остались мокрыми, а полотенца стали некрасивыми и мятыми. Маша хотела вытереть руки о свое красивое платье с оборочками, но увидела, что так никто не поступает.

Оказывается, чтобы вытереть руки, девочка Соня брала полотенце, расправляла его и сначала вытирала одну руку, а потом другую, а потом еще и каждый пальчик по отдельности. Каждый пальчик остался чистым и сухим.

Удивились Миша и Маша и сделали точно так же.

А ты, дружок, умеешь правильно мыть руки?

**Приложение 12**

**Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»**

  Воспитатель спрашивает детей:

— 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, дети, 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!

**Приложение 13**

**«Беседа о здоровье и чистоте».**

**Здоровье –**это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

**-**Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.**В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

**В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.**

-Если человек  будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна  одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

**Отсюда вывод:**

**НЕЛЬЗЯ:**пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

**Приложение 14**

**Беседа «Друзья Мойдодыра»**

Воспитатель обращает внимание детей на иллюстрацию «Мойдодыра»:

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

### «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченной, ключевою,
Из реки, иль из колодца,
Или просто дождевой!
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем —
Перед каждою едою,
Перед сном и после сна!
Тритесь губкой и мочалкой,
Потерпите — не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чаще, мойтесь чаще —
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям.
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто
До свиданья! Мойдодыр.
(Ю. Тувим)

**Обсуждение послания Мойдодыра детям (**Почему нам прислали такое письмо? О чем хотел напомнить Мойдодыр?

**Приложение 15**

**Зачем нам нужна зубная щетка и почему она у каждого своя?**

**Воспитатель:** Сегодня мы ребята поговорим с вами о наших зубах. У нас у всех есть зубы. А как вы думаете, для чего нам нужны зубы?

**Ответы детей:** *(чтобы есть, пережевывать пищу, и т.д.)*

**Воспитатель:** Правильно, ребята. Зубы нам нужны, чтобы кушать.

Ребятки, скажите, а вы что больше любите кушать?

**Ответы детей:…**

**Воспитатель:** А конфеты, шоколадки, торты, варенье любите кушать? Все правильно, мы все обожаем кушать сладости, но оказывается, когда много кушаешь сладости, они начинают разрушать наши зубы, на зубах появляются дырочка и зуб начинает болеть. А когда зуб болит, куда мы идем?

**Ответы детей**: *(в больницу к врачу.)*

**Воспитатель:** - Правильно, мы должны идти к врачу и лечить зуб. Но чтобы наши зубы не болели, лучше всего подражать зайчонку – есть больше овощей и фруктов, и конечно не пить без конца сладкий чай и компот. А вот кефир и молоко пить полезно.

**Воспитатель:** - Ребята, сколько у нас во рту зубов?

**Ответы детей:** - Много.

**Воспитатель:** - Правильно, много. Покажите свои зубы. Вот какие красивые зубы. Но каждый наш зубик нужно беречь и охранять. Беречь, мы уже знаем как:

**1. Не есть слишком много сладостей.**

**2. А еще нужно, после еды полоскать рот теплой водой.**

- У нас у всех есть промежутки между зубами, в которых застревают кусочки пищи. Возьмите зеркала и посмотрите на свои зубки.

**Воспитатель:** Как же сохранить зубки здоровыми? Кто же их будет охранять? А охранять их будет зубная паста и зубная щетка.

**Воспитатель:** А сейчас я предлагаю вам поиграть в стоматологов! Кто такой стоматолог? Да! Это тот врач который лечит наши зубки!

**Игра-аппликация** «Стоматолог».





**Приложение 16**

**Беседа с детьми о пользе закаливания**

Ребята! Сегодня я расскажу вам историю о девочке Тане, которая всегда умывалась прохладной водой.

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица —

Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась —

Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица —

Я хочу умыться!

Таня Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем.

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щеткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

***Вопросы детям:***

Ребята, как проходит ваше утро?

Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

***Беседа с детьми о приемах закаливания.***

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — называется самомассаж. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Давайте вместе с вами поучимся делать растирание рукавичкой:

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Рукавицей разотру

И умывание, и обтирание, и прохладный душ —  прекрасное закаливание.

Все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам называется закаливанием.

Способы закаливания-  умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.