

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №5 г. Верхняя Пышма

Проект на тему
«Я здоровым быть хочу!»
вторая младшая группа
«Воробушки»

Подготовили воспитатели:

Глушкова Ю. А.

Новик А. С.



г. Верхняя Пышма, 2026 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

«Здоровье детей – это будущее нашей страны».

Тема: «Я здоровым быть хочу!».

Авторы: воспитатели Глушкова Ю. А., Новик А. С.

Сроки работы: октябрь 2025г.- май 2026г.

Общие сведения о проекте:

Тип проекта	И н ф о р м а ц и о н н о - п р а к т и к о - ориентированный
Место реализации	МАДОУ ДС№5, вторая младшая группа «Воробушки»
По продолжительности	долгосрочный
По форме реализации	групповой
Участники проекта	дети младшего дошкольного возраста, родители, воспитатели группы.
Возраст детей	3-4 года
Объект исследования	процесс оздоровления детей 2 младшей группы «Воробушки»
Предмет исследования	традиционные и нетрадиционные виды оздоровительной работы, как наиболее эффективные средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста.

Принципы реализации проекта:

1. *доступность:*

- учет возрастных особенностей детей
- адаптированность материала

2. *систематичность и последовательность:*

- постепенная подача материала от простого к сложному
- частое повторение усвоенных знаний, правил и норм

3. *наглядность и занимательность:*

- предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза

4. *динамичность:*

- интеграция проекта в разные виды деятельности

5. *дифференциация:*

- создание благоприятной среды для усвоения предложенного к изучению материала каждым ребенком.

Актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Законы РФ N 273-ФЗ «Об образовании», N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России N 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», N 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации». Установлено, что здоровье только на 7 - 8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, 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.

Цель проекта:

формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи проекта: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию; повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Для детей:

- укреплять и охранять здоровье детей;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- формировать простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;

Для родителей:

- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

- дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены.

Для педагогов:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблеме друг друга;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Материальное обеспечение проекта: изготовлены ортопедические дорожки «здоровья», мешочки с песком, тренажеры для дыхательной гимнастики, пластиковые гантели, дорожка-лабиринт. Приняли участие в оформлении плакатов: «Наша здоровая, спортивная семья», «Путешествие в страну здоровья», «Мой режим дня».

Продукты проекта:

- Изготовление, совместно с родителями, нетрадиционного физкультурного оборудования.
- Стенгазета «Наша здоровая, спортивная семья».
- Папка-передвижка для родителей «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» (январь).
- Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым» (март).
- Фотовыставка «С физкультурой мы дружны!» (апрель).
- Презентация проекта (май).

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья, снижение заболеваемости у детей, посещающих детский сад.
- Увлечение детей спортивными и подвижными играми.
- Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка.
- Улучшение здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.

Использование педагогических технологий.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы (вид активного отдыха снимают нервное напряжение от перегрузок)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
Релаксация (снижение тонуса скелетной мускулатуры)	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, педагог-психолог
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели

Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели
Минутки тишины (развитию волевых качеств детей).	Использовать на разных этапах занятия в соответствии с темой и целями.	Рекомендуется в 1 младшей группы	Воспитатели
Минутки шалости (психологическая разгрузка)	Игры для поднятия настроения	Рекомендуется со 2 младшей группы	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	1-2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин.,	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Воспитатели, инструктор физического воспитания
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги

Планирование работы:

Этапы работы	Виды деятельности	Сроки
Организационно-подготовительный этап	1. Накопление информации. Наблюдения за детьми. Анализ проблемы. 2. Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста». 3. Работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание», «Дошкольное образование», «Дошкольная педагогика». 4. Анкетирование родителей по теме проекта, обработка анкетных данных. 5. Разработка проекта по теме «Я здоровым быть хочу». Целевые прогулки и беседы. 6. Изготовление нетрадиционного оборудования в соответствии с темой проекта. Беседы. 7. Рассматривание иллюстраций, репродукций, картин и т. п.	Октябрь
Внедренческий этап.	1. «Если хочешь быть здоров...» (психоэмоциональные игры; игры-картотеки по дыхательной гимнастике, зрительной гимнастике, пальчиковой гимнастике упражнения для коррекции плоскостопия; оздоровительные игры, игровая терапия; КГН, закаливание). 2. «Я такой» (НОД по развитию представлений о мире и о себе). 3. «Творческая мастерская» (совместная продуктивная деятельность детей и родителей). 4. «На книжной полке» (чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек). 5. «Веселись, детвора!» (оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность). 6. «Для мам и пап» (информация, фотовыставки, опросы, анкетирование, консультации).	Ноябрь Декабрь Январь Март Март Апрель Ноябрь, февраль, март,
Заключительный этап	Мониторинг уровня заболеваемости; Фотовыставка «С физкультурой мы дружны» (апрель). Презентация проекта. (май). Выставка нетрадиционного оборудования (совместная работа с родителями), сделанного своими руками "Здоровье - это просто".	Апрель май

Пути реализации: индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали, совместные мероприятия с детьми и родителями. Информирование родителей с помощью информационных стендов.

Методы и формы организации проекта.

Девиз проекта:

Чтобы быть всегда здоровым, Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать. Нужно бегать и скакать.

№ п/п	Название формы организации проекта	Время проведения
	Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).	ежедневно
	Гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья».	ежедневно
	Воздушное контрастное закаливание.	ежедневно
	Прогулки и игры на свежем воздухе.	ежедневно
	Анкетирование для родителей «Растём здоровыми?» (приложение №1)	октябрь
	Спортивный праздник «Осень, осень в гости просим!» (приложение №2)	октябрь
	КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей. «Оздоровительные коктейли и их свойства» (приложение №3)	ноябрь
	Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях» (приложение №4)	декабрь
	Памятка для родителей «Здоровый образ жизни — залог здоровья вашего ребёнка» (приложение №5)	декабрь
	Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье»	в течение года
	Зимнее спортивное развлечение «Всемирный день снеговика» (приложение №6)	январь
	Рекомендации для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка»	январь
	Спортивный праздник с родителями, приуроченный к празднику 23 февраля.	февраль
	Создание памятки для родителей «Обувь дошкольника и здоровье» (приложение №7)	ноябрь
	Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым».	март
	Консультация для родителей «Использование лекарственных растений для оздоровления ребенка» (приложение №8).	апрель
	Оформление папки-передвижки «Защищаем зрение»	март
	Спортивный праздник «День здоровья» (приложение №9)	апрель
	Совместное создание плаката «Мы за здоровый образ жизни»	Февраль март
	Консультация для родителей «Почему проводится пальчиковая гимнастика в детском саду».(приложение №10)	январь

Образ конечного результата	Критерии оценки
Возросший интерес родителей к вопросам	— активность родителей при участии в

воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.	мероприятиях и совместной деятельности; — анкетирование родителей; — отзывы родителей.
Создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.	-дорожка здоровья; -массажеры; -картотека опытов «Моё тело»; — картотека дидактических игр.
У детей сформированы первоначальные представления об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. Воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания	 — наблюдения за детьми.

Список используемой литературы:

Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.

Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.

Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.

Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

Кравченко И.В., Долгова Т.Л. «Прогулки в детском саду» Младшая группа

Бондаренко А.К. «Дидактические игры в детском саду» Москва: Просвещение, 1991.

Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на воздухе» М. : Просвещение, 1983.

Сорокина А.И. «Дидактические игры в детском саду» М. : Просвещение, 1982.

Приложение к проекту.

Анкета

«Растем здоровыми?»

Уважаемые родители!

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1 Фамилия, имя, отчество ребенка _____

2 Как часто болеет Ваш ребенок? _____

3 Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка? _____

4 Закаливаете ли Вы ребенка дома? _____

5 Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?

6 Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете? _____

7 Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка? _____

8 Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка? _____

9 Консультации каких специалистов Вы бы хотели получить? _____

10 Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка? _____

Спасибо!

Приложение №2

Сценарий спортивного развлечения для детей второй младшей группы

«Осень, осень в гости просим!»

Цель: создать праздничное настроение, развивать двигательную активность детей через игровые упражнения на осеннюю тематику.

Задачи:

- закрепить представления об осени, её признаках;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение играть в команде;
- вызвать положительные эмоции от совместной деятельности.

Возраст: 3–4 года.

Место проведения: физкультурный зал или групповая комната (с учётом безопасности).

Оборудование:

- костюм Осени (платье с осенними листьями, венок);
- костюм Бабы-Яги (платок, юбка, метла);
- осенние листья (бумажные или искусственные) — 20–30 шт.;
- 2 корзины;
- обручи (4–5 шт.) — «лужи»;
- маленькие мячи (по количеству детей) — «яблочки»;
- корзина с угощениями (печенье в виде листочков, яблоки);
- музыкальное сопровождение (весёлые осенние мелодии).

Длительность: 25–30 минут.

Ход мероприятия

1. Вступительная часть (3–4 минуты)

- Дети под весёлую осеннюю музыку входят в зал и становятся в круг.
- Воспитатель: «Ребята, посмотрите, как красиво вокруг! Листья жёлтые кружатся, на землю тихо ложатся. Это осень к нам идёт, в гости нас к себе зовёт! Давайте дружно позовём осень: „Осень, осень, в гости просим!“»
- Дети хором зовут Осень.
- Под музыку входит Осень (воспитатель в костюме).
- Осень: «Здравствуйте, мои друзья! Я — Осень золотая, к вам на праздник пришла. Принесла вам листья, да подарки не забыла. А вы любите осень?» *(Дети отвечают.)*

2. Разминка «Осенние листочки» (3 минуты)

Дети выполняют движения под музыку и слова воспитателя:

- «Листочки кружатся» — повороты вокруг себя, руки в стороны;
- «Ветер дует» — покачивания руками вверх;
- «Листья падают на землю» — приседания;
- «Прыгаем по лужам» — прыжки на месте;
- «Бежим по тропинке» — бег на месте с высоким подниманием колен.

Осень: «Какие вы ловкие и весёлые! А вот и мои подружки-листочки разлетелись по залу. Давайте их соберём!»

3. Основная часть — спортивные игры (15–20 минут)

Игра 1: «Собери листочки»

- Осень рассыпает осенние листья по залу.
- По сигналу дети собирают листья и складывают в корзину.
- Выигрывает тот, кто соберёт больше листьев (можно разделить на 2 команды).

Игра 2: «Прыгай по лужицам»

- На полу разложены обручи — «лужи».
- Дети по очереди прыгают из обруча в обруч, стараясь не «намочить ножки».
- Можно устроить эстафету: первые игроки прыгают до ориентира и обратно, передают ход следующему.

Игра 3: «Перенеси яблочки»

- Разделить детей на 2 команды.
- На одной стороне зала — корзина с маленькими мячами («яблочками»), на другой — пустая корзина.
- По сигналу первые игроки берут по одному «яблочку» и переносят в пустую корзину.
- Выигрывает команда, которая быстрее перенесёт все «яблочки».

Внезапное появление Бабы-Яги

- Звучит забавная «злодейская» музыка, в зал вбегает Баба-Яга.
- Баба-Яга: «Ой-ой-ой! Что это тут за веселье? А ну-ка, отдавайте мне все листочки и яблочки! Я их в суп положу!»
- Осень: «Баба-Яга, не надо забирать у ребят их игрушки! Лучше поиграй с ними, а потом мы тебя угостим!»
- Баба-Яга: «Ну ладно, уговорили! Но только если вы со мной поиграете!»

Игра 4: «Увернись от метлы»

- Баба-Яга стоит в центре зала с метлой.
- Дети бегают вокруг неё, стараясь не задеть метлу.
- Баба-Яга медленно вращает метлу, дети перепрыгивают или перешагивают через неё.
- Игра повторяется 2–3 раза.

4. Заключительная часть (5 минут)

Танец «Осенний хоровод»

- Дети, Осень и Баба-Яга встают в круг и танцуют под весёлую мелодию.
- Движения: хлопки, прыжки, кружения, махи руками.
- Прощание
- Осень: «Спасибо, ребята, вы такие весёлые и ловкие! За это я дарю вам осенние угощения!» (*Раздаёт угощения.*)
- Баба-Яга: «И я вас благодарю! Не буду больше шалить, а буду с вами дружить!»
- Воспитатель: «Давайте скажем Осени и Бабе-Яге „спасибо“ и „до свидания“!»
- Дети прощаются с героями, под музыку уходят из зала.

КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей.

О пользе кислородных коктейлей.

Кислородный коктейль – это сок, фито раствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены. *Его употребление компенсирует* недостаток кислорода или, говоря медицинскими терминами - устраняет гипоксию. По влиянию на организм небольшая порция коктейля равнозначна полноценной лесной прогулке.

Кислородный коктейль активизирует функции желудочно-кишечного тракта, нормализует микрофлору кишечника, а значит, улучшает пищеварительный процесс, ускоряет расщепление полезных веществ. Эти свойства коктейля способствуют излечению болезней желудка и кишечника, в том числе таких, как хронический гастрит с повышенной, нормальной и пониженной секреторной функцией, дизбактериоз. *Коктейль помогает* при функциональных нарушениях центральной нервной системы, вызванных эмоциональными и физическими перегрузками, стрессом, гипертонии, гипотонии. При регулярном употреблении коктейля повышается иммунитет и работоспособность.

Употребляют коктейль для общего улучшения обменных процессов в организме. Коктейль помогает сконцентрироваться и улучшает память, усиливает иммунитет, нормализует сон, улучшает зрение.

Употребление 1000 г. кислородного коктейля эквивалентно часовой прогулке в хвойном лесу.

Применение кислородных коктейлей в оздоровительных целях способствует:

- Повышению сопротивляемости организма к вирусным и инфекционным заболеваниям.
- Активизации работы иммунной системы.
- Повышению работоспособности, увеличению физических и умственных возможностей человека.
- Активизации работы головного мозга.
- Снятию утомления и общей усталости.

Кислородный коктейль практически не имеет противопоказаний. Его можно применять как для лечения пациентов с различными заболеваниями, так и у абсолютно здоровых людей. Наилучшее время приема кислородного коктейля - это 10-15 минут до очередного принятия пищи.

В детском саду дети с удовольствием употребляют коктейль. Курс приема кислородного коктейля составляет 10 дней.

Приложение № 4

Консультация для родителей

«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Вторая младшая группа

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаляйте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.

2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. Чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов. Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствие ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры).

Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта.

При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблучком. Летом при температуре выше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).

Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.

Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок, оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее время температура воздуха на веранде может достигать – 10 — 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в тёплом помещении.

Если ребёнок спит не на веранде, а в хорошо проветренной комнате, то спального мешка не требуется. В холодное время года лучшая одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами. После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна; прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна. За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. Для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.

С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы,

майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (фрамуга, форточка, окно); в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом — на открытом воздухе.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.

При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.

Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.

Умывание. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать тёплую воду(+28), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты.

Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Собственно влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения.

Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

Более сильное действие оказывает общее обливание, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.

Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ноги следует облить водой соответствующей температуры.

Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.

Для детей старше года температура воды для ванны-36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут. Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка. закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне. Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытереть и одевать ребёнка.

После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием. Обратная последовательность (воздушная ванна после обливания) вредна, так как даже после тщательного

вытирания кожа остаётся повышенно влажная и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.

Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее сильное действие, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов. При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день). Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

Приложение № 5

Памятка для родителей «Здоровый образ жизни — залог здоровья вашего ребёнка»

Здоровье ребёнка на 75 %

определяется условиями его формирования в детском возрасте. Ваш пример и совместные усилия — лучшая основа для ЗОЖ. Следуйте простым правилам!

1. Правильное питание

- Максимально разнообразьте рацион.
- Включайте в меню овощи и фрукты, выращенные в вашем регионе.
- Не заставляйте ребёнка есть через силу.
- Не используйте еду в качестве награды.
- Избегайте ссор и выяснения отношений за столом.
- Исключите из рациона газированные напитки (например, «Кока-колу»), чипсы и подобные продукты.
- Ограничьте потребление сладкого, особенно после основной еды (может вызвать брожение в ЖКТ).
- Ужинайте не позднее чем за 2 часа до сна.
- Старайтесь делать приёмы пищи совместными — это укрепляет семейные традиции и прививает правильные пищевые привычки.

2. Режим дня

- Соблюдайте единый режим в будни и выходные (особенно если ребёнок ходит в детский сад).
- Обеспечьте ребёнку полноценный сон (больше 8 часов).
- Перед сном не наедайтесь.

- Спите в проветренном помещении при температуре 16–18°C.
- Создайте ритуал отхода ко сну: купание, сказка, пожелания спокойной ночи.
- Избегайте конфликтов и претензий перед сном.
- Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время.

3. Закаливание

- Используйте естественные факторы закаливания: воздух, солнце, воду.
- Сочетайте закаливание с физической активностью, полноценным сном и рациональным питанием.
- Соблюдайте принципы постепенности, последовательности и непрерывности.
- Избегайте переохлаждения.
- Летом давайте ребёнку ходить босиком (по песку, асфальту, мелким камушкам) — это профилактика плоскостопия.

4. Физическая активность и прогулки

- Играйте с ребёнком: игра — способ познания мира и развития.
- Совмещайте активность с семейными прогулками на природе.
- Организуйте совместные активности: велопогулки, катание на коньках, походы в парк.
- Используйте природные материалы (шишки, жёлуди, камни) для игр и развития моторики.
- Гуляйте на свежем воздухе ежедневно — это укрепляет иммунитет и улучшает настроение.
- Поощряйте подвижные игры и исследования окружающего мира (пеньки, канавки, деревья, ручьи).

5. Ограничение времени перед экраном

- Контролируйте время, которое ребёнок проводит перед телевизором или за компьютером.
- Помните о рисках: ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение давления.
- Обсуждайте с ребёнком увиденное, чтобы снизить негативное влияние сцен насилия.
- Блокируйте доступ к неподходящим каналам и контенту.
- Заменяйте экранное время совместными играми, чтением, прогулками.

6. Гигиенические навыки

Прививайте ребёнку полезные привычки:

- мыть руки перед едой и после туалета;
- полоскать рот после еды;
- умываться холодной водой;
- следить за внешним видом;
- ежедневно менять носки и нижнее бельё;
- пользоваться носовым платком;
- есть только вымытые овощи и фрукты.

7. Эмоциональное благополучие

- Создавайте в семье атмосферу любви, поддержки и взаимопонимания.
- Обнимайте ребёнка не менее 4–8 раз в день.
- Начинайте день с улыбки и добрых слов.
- Помогайте ребёнку справляться с отрицательными эмоциями и стрессом.
- Проводите время вместе: настольные игры, чтение, творчество укрепляют связь и дарят положительные эмоции.

8. Личный пример

- Откажитесь от вредных привычек или не демонстрируйте их при ребёнке.
- Будьте активны: занимайтесь спортом, гуляйте, закаляйтесь — ребёнок копирует ваше поведение.
- Следите за своим питанием и режимом дня.
- Показывайте, что ЗОЖ — это не ограничения, а радость, энергия и хорошее самочувствие.

Помните: здоровье вашего ребёнка —

в ваших руках! То, что закладывается в детстве, остаётся с человеком на всю жизнь. Начните с себя — ваш пример станет лучшей мотивацией для малыша.

Дополнительно: сохраните эту памятку и периодически перечитывайте её, чтобы не забывать о важных правилах. Обсудите их с другими членами семьи — так вы создадите единую систему поддержки ЗОЖ для вашего ребёнка.

Приложение № 6

Сценарий спортивного развлечения для детей второй младшей группы

«Весёлый день снеговика»

Цель: создать праздничное настроение, развивать двигательную активность детей через игровые упражнения на зимнюю тематику.

Задачи:

- закрепить представления о зиме и снеговике;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение играть в команде;
- вызвать положительные эмоции от совместной деятельности.

Возраст: 3–4 года.

Место проведения: физкультурный зал или групповая комната (с учётом безопасности).

Оборудование:

- игрушка-снеговик;
- мягкие «снежки» (из ткани или поролона) — 20–30 шт.;
- 2 корзины или ведра;
- большие круги из картона (3–4 шт.) — «сугробы»;
- детали снеговика (3 круга разного размера, нос-морковка, глазки, шарф, шапка) — для игры;
- музыкальное сопровождение (весёлые зимние мелодии);
- угощение для детей (зефир/marshmelлоу в виде «снежков»).

Длительность: 25–30 минут.

Ход мероприятия

1. Вступительная часть (3–4 минуты)

- Дети под весёлую зимнюю музыку входят в зал и становятся в круг.
- Воспитатель: «Ребята, посмотрите, какой чудесный день сегодня! Всё вокруг белое, пушистое, а на улице лежит мягкий снежок. А вы знаете, что сегодня особенный день? Сегодня Всемирный день снеговика! И к нам в гости пришёл настоящий снеговик!»
- Воспитатель показывает игрушку-снеговика.
- Снеговик (говорит воспитатель от его лица): «Здравствуйте, ребята! Я очень рад, что вы пришли на мой праздник. Но я немного замёрз на улице. Давайте согреемся и поиграем?»

2. Разминка «Зимние движения» (3 минуты)

Дети выполняют движения под музыку и слова воспитателя:

- «Подул зимний ветерок, полетел снежок» — плавные покачивания руками вверх;
- «Снежинки кружатся» — повороты вокруг себя;
- «Мы лепим снеговика» — имитируем лепку больших шаров;
- «Прыгаем, как зайчики по снегу» — прыжки на месте;
- «Бежим на лыжах» — шаги на месте с высоким подниманием колен.

3. Основная часть — спортивные игры (15–20 минут)

Игра 1: «Попади в ведро»

- Снеговик держит ведро, дети по очереди бросают «снежки» с расстояния 1–1,5 метра.
- Задача: попасть в ведро.
- Повторить 2–3 раза.

Игра 2: «Перетащи снежки в сугроб»

- Разделить детей на 2 команды.
- На одной стороне зала — корзина со «снежками», на другой — «сугробы» (большие круги из картона).
- По сигналу первые игроки берут по одному «снежку» и переносят в «сугроб».
- Выигрывает команда, которая быстрее перенесёт все «снежки».

Игра 3: «Собери снеговика»

- На полу разложены детали снеговика (круги разного размера, нос, глазки, шарф, шапка).
- Дети по очереди подбегают, берут одну деталь и ставят на место (по принципу пазла).
- В конце все вместе любуются получившимся снеговиком.

Игра 4: «Кто быстрее соберёт снежки»

- «Снежки» разбросаны по залу.
- По сигналу дети собирают их в корзину.
- Можно устроить соревнование между командами или просто весело собрать все «снежки».

4. Заключительная часть (5 минут)

Танец «Снеговик танцует»

- Под весёлую зимнюю мелодию дети повторяют движения за воспитателем и снеговиком:
 - повороты;
 - прыжки;
 - кружения;
 - махи руками.

Прощание со снеговиком

- Снеговик: «Спасибо, ребята, вы такие весёлые и ловкие! Мне было очень здорово с вами играть. А в подарок я принёс вам волшебные снежки — они сладкие и вкусные!»
- Угощает детей зефиром/marshmelлоу.
- Воспитатель: «Давайте скажем снеговiku „спасибо“ и „до свидания“!»
- Дети прощаются со снеговиком, под музыку уходят из зала.

Приложение № 7

Памятка для родителей

Здоровые стопы. Детская обувь.

1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.
3. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.
4. Слишком мягкая подошва также не допустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.
5. Каблук. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.
6. Фиксированный задник. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.
7. Прочная фиксация в носовой части. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.
8. Хорошая вентиляция обуви. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Конечно же, не обойтись без *упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия*. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

Лёжа на спине - одновременное сжатие и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.

Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

Упражнения в ходьбе – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

Приложение № 8

Консультация для родителей

«Использование лекарственных растений для оздоровления ребенка»

(Это полезно знать)

Осложнений у детей после приема различных медикаментозных средств боятся все родители, тем более, для этого есть серьезные основания. Поэтому врачи сегодня изучают и используют в практике лечения детей лекарства растительного происхождения. По данным отечественных и зарубежных медиков, при фитотерапии частота осложнений не превышает 1%, в то время как при медикаментозном лечении осложнения возникают у каждого третьего-четвертого ребенка. Лекарственные травы помогают быстро и надежно избавиться от многих недугов, но не занимайтесь самолечением, а обязательно посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если у ребенка есть предрасположенность к аллергии.

- Детям с гастритом и пониженной кислотностью в период, предшествующий сезонным ухудшениям, следует пить сборы подорожника, ромашки, мяты и мелиссы.
- Если ваш ребенок реагирует на изменение погоды обильным газообразованием, то при первых признаках непогоды дайте ему чай из фенхеля, ромашки и укропа.
- При повышенной нервной возбудимости перед приходом гостей или другим «стрессовым» событием для профилактики следует дать ребенку настой корня валерьянки, пустырника, шишек хмеля и синюхи голубой.
- Ребенку, склонному к эмоциональным реакциям, летом рекомендуется спать на подушке, набитой молодыми шишками хмеля.
- Если ребенок к вечеру перевозбужден, то дайте ему понюхать настой корня валерьяны — по три-четыре вдоха каждой ноздрей попеременно.
- Детям, которые реагируют на первые ягоды поносом и тошнотой, стоит заварить мяту перечную в пропорциях 2 чайных ложки на стакан воды. Пить настой нужно небольшими глотками в течение дня.
- При расстройстве кишечника помогает фитосбор из зверобоя и тысячелистника.
- Боль от укуса комара, овода или пчелы проходит, если потереть укушенное место размятым перышком зеленого лука.
- С проявлениями кожной аллергии помогают справиться брусника обыкновенная, горец птичий, зверобой, калина, шиповник и другие.

Если вы решили использовать лекарственные травы для лечения своего малыша, необходимо соблюдать следующие правила:

— Проконсультируйтесь у врача-фитотерапевта или врача общего профиля, который знает состояние здоровья ребенка.

— Лекарственные растения каждому малышу назначаются строго индивидуально в соответствии с диагнозом, с учетом сопутствующих заболеваний и точным знанием действия фитопрепаратов.

— Для детей от младенчества до трех лет используются сборы из одного, двух, максимум трех растений. Детям постарше можно принимать сборы более сложного состава.

— Детям противопоказаны сильнодействующие и ядовитые лекарственные растения: эфедра, безвременник, белена, дурман, плоды мордовника, багульник, чистотел, барбарис, чилибуха и некоторые другие.

— Помните, что передозировки лекарственных растений небезопасны. Приобретая травы в аптеке, на упаковке вы видите дозы, рекомендованные для взрослых. Для детей действуют другие нормы — для расчета можно использовать такой способ: доза для взрослого принимается за единицу, а ребенок должен получать часть дозы взрослого.

Приложение № 9

Сценарий спортивного развлечения для детей второй младшей группы

«День здоровья»

Цель: формировать у детей основы здорового образа жизни, укреплять физическое здоровье через игровые активности.

Задачи:

- развивать двигательные навыки (бег, прыжки, ползание);
- закреплять знания о полезных привычках и продуктах;
- воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
- создавать радостное эмоциональное настроение.

Возраст: 3–4 года.

Место проведения: физкультурный зал или групповая комната.

Длительность: 25–30 минут.

Оборудование:

- костюм Доктора Здоровья;
- воздушные шары — 10–15 шт.;
- тоннель для ползания — 1 шт.;
- обручи — 4–5 шт. («кочки»);
- корзина с муляжами фруктов и овощей;
- корзина с «вредными» продуктами (муляжи чипсов, газировки и т. д.);
- маленькие мячики — по количеству детей;
- музыкальное сопровождение (весёлая детская музыка).

Действующие лица:

- Доктор Здоровья (воспитатель);
- дети.

Ход мероприятия

1. Вступительная часть (3–4 минуты)

- Дети под весёлую музыку входят в зал и становятся в круг.
- Доктор Здоровья: «Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас особенный день — День здоровья! Я — Доктор Здоровья, и я пришёл проверить, все ли вы здоровы и готовы веселиться. Давайте проверим:
 - Улыбнитесь друг другу!
 - Похлопайте в ладоши!
 - Потопайте ножками!Отлично, вы все здоровы и полны сил! А вы знаете, как оставаться здоровыми? Давайте вместе вспомним!»

2. Разминка «Весёлая зарядка» (3 минуты)

Дети выполняют движения под музыку и слова Доктора:

- «Мы топаем ногами» — ходьба на месте;
- «Мы хлопаем руками» — хлопки в ладоши;
- «Головой качаем» — наклоны головы вправо-влево;
- «Руки поднимаем» — руки вверх;
- «Приседаем дружно» — приседания;
- «Прыгаем, как зайчики» — прыжки на месте.

3. Основная часть — спортивные игры (15–20 минут)

Игра 1: «Проползи в тоннель»

- Доктор ставит тоннель на полу.
- Дети по очереди проползают через тоннель.
- Задача: проползти аккуратно, не задевая стенки.
- Повторить 2–3 раза.

Игра 2: «Прыгай по кочкам»

- На полу разложены обручи — «кочки».
- Дети прыгают из обруча в обруч, стараясь не «упасть в болото».
- Можно устроить эстафету: первые игроки прыгают до ориентира и обратно, передают ход следующему.

Игра 3: «Полезные и вредные продукты»

- Доктор выставляет две корзины: одну с фруктами и овощами, другую с «вредными» продуктами.
- По очереди дети подходят, выбирают один предмет и кладут в правильную корзину.
- Доктор комментирует: «Яблоко — полезно, в него кладем сюда. Чипсы — вредно, они пойдут в другую корзину».

Игра 4: «Сбей воздушный шарик»

- Доктор держит на ниточке воздушный шарик на уровне головы ребёнка.
- Дети по очереди берут маленький мячик и пытаются попасть в шарик.
- Задача: попасть в цель.

- Повторить 2–3 раза для каждого ребёнка.

4. Заключительная часть (5 минут)

Танец «Здоровые малыши»

- Дети встают в круг, Доктор включает весёлую музыку.
- Все вместе танцуют, повторяя движения за Доктором:
 - хлопки;
 - прыжки;
 - кружения;
 - махи руками.

Прощание и подведение итогов

- Доктор Здоровья: «Какие вы молодцы! Вы отлично справились со всеми заданиями. А теперь давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровыми:
 - делать зарядку;
 - есть фрукты и овощи;
 - гулять на свежем воздухе;
 - умываться и чистить зубы.
 За вашу активность я дарю вам витаминки (раздаёт угощение — например, зефир или мармелад в виде фруктов)».
- Воспитатель: «Давайте скажем Доктору Здоровья „спасибо“ и „до свидания“!»
- Дети прощаются с Доктором, под музыку уходят из зала.

Приложение № 10

Консультация для родителей.

Пальчиковая гимнастика в детском саду

Почему проводится пальчиковая гимнастика в детском саду.

Учёными было доказано, что зона движения и говорения взаимосвязаны. Для малышей пальчиковая гимнастика в детском саду проводится для того чтоб развить мелкую моторику, стимулировать разговорную зону. Как правило, она проводится в перерывах между пассивными занятиями, например писанием или рисованием. Как правило, это не занимает больше 4-5 минут, но результаты не заставят себя долго ждать. Воспитатели рекомендуют проводить подобные упражнения и дома. Это не просто занятия, которые можно навязать ребёнку, это игра, которая будет развлекать малыша. Такие упражнения сблизят ребёнка и родителей.

Такая пальчиковая гимнастика в детском саду проводится коллективно. Она сопровождается разминкой ручек, музыкой и стихами. Малыш без труда их запоминает и сможет Вам не только рассказать стишок, но и показать, как зовут каждый пальчик, а также рассказать про него историю.

Таким образом, такие занятия развивают не только мелкую моторику, но и помогают улучшить память, произношение, пополнить словарный запас. У ребёнка развивается творчество и фантазия, ведь теперь можно самостоятельно играть, выдумывать разные истории и делиться с родителями своими открытиями. Это очень важно помнить в семье, где дети и родители видятся не часто. Чем лучше развиты движения рук, тем быстрее и чётче будет говорить малыш. Если он не в состоянии выполнить какое-то движение, которое ему положено по возрасту, значит нужно, чтоб пальчиковая гимнастика в детском саду совершалась и в домашних условиях.

Для малышей, у которых может выявиться церебральный паралич или другие отклонения,

рекомендуют особенные занятия-курсы, которые можно выполнять в домашних условиях. Разминка начинается с раннего возраста, желательно не позже 5 месяцев от рождения. Если малыши очень маленькие, то воспитатели помогают им. Когда же они подрастают, то задания усложняются и используются специальные игрушки, конструкторы, другие предметы. Это помогает развивать ощущение внешнего мира. Ребёнок, выполняя пальчиковую гимнастику в детском саду при помощи других предметов, чувствует их форму, материал. Существует большое количество интересных упражнений.

Продукты проекта.



Нетрадиционный спортивный инвентарь



Выставка рисунков совместно с родителями

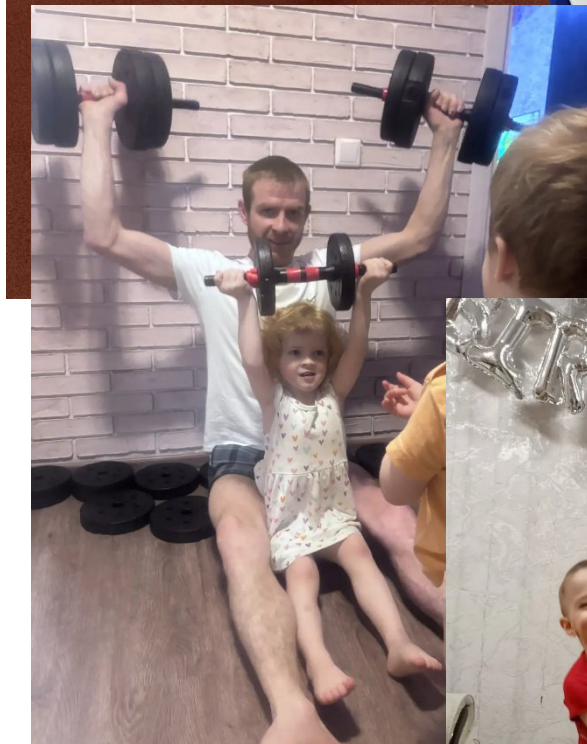
«Я расту сильным и здоровым!»



Картотека дыхательных гимнастик

ФОТОВЫСТАВКА

«С ФИЗКУЛЬТУРОЙ МЫ ДРУЖНЫ!»



ЛЕПБУК «ЗОЖ»

