МБДОУ- детский сад «Сказка» с. Первомайское

**Проект на тему «Здоровым жить здорово»**

**для детей раннего дошкольного возраста**



Выполнила: воспитатель Вершинина Л.А.

2022-2023г.

**Тема проекта: «ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ ЗДОРОВО!»**

**Вид проекта**: творческий, информационно-исследовательский, познавательно - игровой.

**Сроки реализации проекта**: долгосрочный (октябрь – апрель)

**Участники проекта**: дети группы раннего возраста, воспитатели, родители.

**Актуальность:** Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность. 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. Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. И формирование этого качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены. Одна из задач воспитательно-образовательного процесса – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

**Проблема**: малыши не имеют знаний о здоровом образе жизни, не до конца сформированы культурно- гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

Родители недостаточно уделяют внимание физическому развитию детей

(укреплению здоровья, воспитанию культурно- гигиенических навыков у детей).

**Цель проекта**: формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста.

**Задачи**:

 1. Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни;

 2.Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания; 3. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы, художественное слово;

4. Привлечение родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.

**Формы и методы реализации**

**Формы:**

 • Беседы;

 • Игровые упражнения;

 • Занятия;

 • Чтение художественной и познавательной литературы;

 • Рассматривание фотографий и иллюстраций;

 • Дидактические, подвижные и музыкальные игры;

 • Гимнастики (утренние, пальчиковые, дыхательные, после сна);

 • Консультации (родителям).

 **Методы:**

 • *Словесные*: Беседы, чтение художественной литературы, разучивание потешек и пословиц, отгадывание загадок.

 • *Наглядные*: Рассматривание иллюстраций, книг, показ воспитателем упражнений, гимнастик.

 • *Практические*: Продуктивная деятельность, оздоровительная деятельность, музыкальная деятельность.

• *Игровые*: Дидактические, подвижные, пальчиковые и сюжетные игры.

**Предполагаемый результат:**

*Для детей:*

• формирование у детей привычки к здоровому образу жизни;

• освоение детьми культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;

 • обогащение знаний о пользе витаминов, полезных продуктов, их значении для здоровья человека;

*Для родителей*:

• повышение уровня знаний в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, в формировании у них привычки здоровому образу жизни;

 • умение использовать практические приемы формирования привычек здорового образа жизни у детей, оказание практической помощи детям в освоении навыка;

 **Практическая значимость**

 Данный проект направлен на укрепление здоровья и развитие физических качеств дошкольников.

**Итоговое мероприятие**

«В здоровом теле – здоровый дух» - стенд с фотографиями детей.

Развлечение «Мы растем здоровыми».

**План реализации проекта**

Ежедневная профилактическая работа: утренняя гимнастика,

 гимнастика пробуждения, массажные дорожки,

пальчиковые игры, дыхательная гимнастика.

***СЕНТЯБРЬ***

Подбор наглядно - дидактических пособий, демонстрационного материала,

методической, художественной литературы по теме проекта.

***ОКТЯБРЬ***

Исследование знаний, навыков, умений воспитанников

Чтение потешек «Водичка, водичка…», «Ладушки, ладушки…»

Пальчиковые игры: «Сорока- сорока», «Мы капусту рубим, рубим»

Беседа о пользе витаминов в овощах и фруктах

Показ русской народной сказки «Репка»

Дидактическая игра «Узнай и назови овощи»

Игровое упражнение «Оденем куклу на прогулку»

Консультация для родителей: «Культурно-гигиенические навыки у детей

младшего возраста».

***НОЯБРЬ***

Дидактические игры на развитие мелкой моторики руки *(шнуровки, прищепки)*

Чтение русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки».

Игровое упражнение «Накормим куклу Катю»

Дидактическое упражнение: «Айболит встречает ребят»

Музыкально подвижная игра «Зайка серый умывается»

Консультация для родителей. «О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и

простуды у детей».

***ДЕКАБРЬ***

Беседа о здоровье и чистоте.

Заучивание потешки «Водичка, водичка »

Чтение художественной литературы: «Девочка чумазая» А.Барто.

Игровое упражнение: «Покажем кукле Кате как мы умеем умываться и

вытирать руки полотенцем».

Консультация для родителей: «Для чего вашему ребенку необходим режим

дня»

***ЯНВАРЬ***

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

Рассматривание иллюстраций в тематических папках «Овощи, фрукты»

Экспериментирование: «Чудесный мешочек»

НОД: «Поможем одеть куклу на зимнюю прогулку»

Заучивание потешки «Наша Маша маленька»

Дидактическая игра «Учимся быть аккуратными»

Консультация для родителей «Профилактика простудных заболеваний»

***ФЕВРАЛЬ***

Потешки, направленные на формирование культурно-гигиенических навыков

Практическое упражнение «На прогулку собираемся - сами одеваемся!»

Игровое упражнение «Кукла заболела»

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»

Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Консультация для родителей «Здоровье ребенка в ваших руках»

***МАРТ***

Чтение потешек, стихотворений, загадок по теме «ЗОЖ», «КГН»

Игровое упражнение «Покажем Мишке какие мы аккуратные» (с зеркалом, расческой)

Дидактическая игра «Я скажу, а ты покажи»

Подвижная игра «Все котятки мыли лапки»

Консультация для родителей «Здоровые зубы- залог здоровья»

***АПРЕЛЬ***

Практическое упражнение: «Мойдодыр нас ждет с утра- умываться нам пора!»

Экскурсия в медицинский кабинет

НОД: «Купание куклы Кати»

Конструирование «Кроватка для куклы»

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

***МАЙ***

Беседа на тему «Мойдодыр в гостях у ребят»

Практическое упражнение «Аккуратные мы детки- в руки мы берем салфетки!

Раскраски «Яблочки для ежат»

Игровое упражнение «Напоем гостей чаем»

Чтение стихотворения Е.Благининой «Больной зайка»

Подвижная игра «Зайка серенький сидит»

Развлечение «Мы растем здоровыми»
Папка - передвижка: «Пусть растет малыш здоровым! »
Создание стенда с фотографиями детей «В здоровом теле – здоровый дух»

**Список используемой литературы**

1. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Система работы в первой младшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – с.7

2. Карпухина Н. А. Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценин С. С., 2010.

 3. Парамонова Л. А. Развивающие занятия с детьми 2-3 лет. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

 4. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 160с.

5. Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами: Для занятий с детьми 2-4 лет. = М.: Мозаика-Синтез, 2014.

 6. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол

Классик Дом 21 век 2010 г

 7. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт –

Петербург Детство – Пресс 2011 г.

 8.Интернет- ресурсы

**Приложение**

**Игры в адаптационный период с детьми 1.5 – 3 лет.**

     **Игра *«Ладушки»***

Дети стоят около воспитателя врассыпную или сидят на стульчиках по кругу. Воспитатель поет песенку и одновременно инсценирует свое пение жестами, побуждая малышей к активным действиям.

- Ладушки, ладушки.

*(воспитатель показывает ладошки)*

Где были?

- У бабушки!

*(вращает кистями)*

Испекла нам бабушка

*(хлопает в ладоши)*

Сладкие оладушки,

Маслом поливала,

Деток угощала.

Коле два, Оле два,

(раздает *«оладушки»* детям)

Ване два, Тане два.

Всем дала!

(показывает в руках два *«оладушка»*)

Для проведения игры воспитатель готовит корзиночку с *«оладушками»* это могут быть кольца от пирамидки, по два на каждого малыша.

Игра *«Нежно гладим мы зверят»* *(текст А. В. Головчак)*

Малыши сидят на ковре, в руках у каждого резиновая игрушка-пищалка.

Воспитатель произносит текст и выполняет движения:

- Нежно гладим мы зверят,

*(ладошкой гладит игрушку 8 раз)*

И зверята не пищат.

Попищим поскорей,

*(сжимает игрушку 8 раз)*.

     **Игра *«Мишка косолапый»***

Ход игры: Предложите детям игру в мишку.

– Давайте поиграем в косолапого мишку. Я буду читать стишок, а вы повторяйте за мной движения!

Мишка косолапый по лесу идет *(ходьба вперевалку)*

Шишки собирает, песенку поет *(делаем движения, словно подбираем с земли шишки)*

Вдруг упала шишка, прямо мишке в лоб! *(легонько ударяем ладошкой по лбу)*

Мишка рассердился и ногою – топ! *(делаем сердитое выражение лица и топаем ногой)*.

     **Игра *«Заиньки»***

Ход игры: Предложите детям игру в зайчиков.

– Давайте поиграем в веселых зайчиков. Я буду читать стишок, а вы повторяйте за мной движения!

По лесной лужайке

Разбежались зайки. *(легкий бег)*

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки. (поднимаем ладошки к голове – показываем *«ушки»*)

Сели зайчики в кружок, *(присели)*

Роют лапкой корешок *(движение рукой)*

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки (поднимаем ладошки к голове – показываем *«ушки»*)

     **Игра *«Румяные щечки»***

Ход игры: игра проводится индивидуально. Взрослый просит ребенка показать различные части тела или лица.

- Покажи, где у Маши щечки? Покажи, где у Маши носик?.

Далее можно усложнить задание, предлагая ребенку уже не названия, а назначение части лица и тела.

- Покажи, чем Маша кушает? Чем Маша ходит? Чем Маша смотрит? Чем Маша слушает?

 **Потешки для умывания**

Чище мойся, воды не бойся.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

\*\*\*\*\*

Тёплою водою

Руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру.

\*\*\*\*\*

Ай, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

\*\*\*\*\*

Тёплая водичка

Умоет Тане личико,

Пальчики – Антошке,

Сашеньке – ладошки.

\*\*\*\*\*

Руки мой перед едой,

Грязные руки грозят бедой.

\*\*\*\*\*

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтоб глазки блестели,

Чтоб щёчки алели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

 **Потешки при одевании**

Раз, два, три, четыре, пять –

Собираемся гулять.

Завязала Катеньке

Шарфик полосатенький.

Наденем на ножки

Валенки-сапожки

И пойдём скорей гулять,

Прыгать, бегать и скакать.

\*\*\*\*\*

Вот они сапожки:

Этот с правой ножки,

Этот с левой ножки.

Если дождик пойдёт,

Наденем калошки.

Этот с правой ножки,

Этот с левой ножки.

 **Песенки при причёсывании**

Что мы делаем расчёской?

Тане делаем причёску.

Что мы делаем расчёской?

Вите делаем причёску.

Витя в зеркало глядит:

Нет вихров – приятный вид.

\*\*\*\*\*

Хоть с тобой я ссорюсь часто,

Гребешок зубастый,

Здравствуй!

Без тебя нельзя сестричке

Заплести свои косички.

Без тебя пришлось бы брату

Целый день ходить лохматым.

\*\*\*\*\*

Мы не любим неопрятных,

Не расчёсанных ребят,

С ними даже поросята

Подружится, не хотят.

\*\*\*\*\*

Чешу, чешу волосоньки,

Расчёсываю косоньки!

Уж я косу заплету,

Уж я русу заплету,

Я плету, плету,

Приговариваю:

«Ты расти, расти, коса –

Всему городу краса».

 **Потешки во время еды**

Вот и полдник подошёл,

Сели дети все за стол.

Чтобы не было беды,

Вспомним правила еды:

Наши ноги не стучат,

Наши язычки молчат.

За обедом не сори,

Насорил – так убери.

\*\*\*\*\*

А у нас есть ложки

Волшебные немножко.

Вот – тарелка, вот – еда.

Не осталось и следа.

\*\*\*\*\*

 На моей тарелочке

Рыженькая белочка,

Чтоб она была видна,

Все съедаю я до дна.

\*\*\*\*\*

Глубоко и мелко,

Корабли в тарелке,

Вот кораблик плывёт,

Заплывает прямо в рот.

\*\*\*\*\*

Бери ложку, бери хлеб,

И скорее за обед.

\*\*\*\*\*

Час обеда подошёл,

Сели деточки за стол.

 **Песенки перед сном**

Тишина у пруда,

Не качается вода.

Не шумят камыши,

Засыпают малыши.

\*\*\*\*\*

Вот проснулся петушок,

Встала курочка.

Подымайся, мой дружок,

Встань, мой Юрочка!

Спят медведи и слоны,

Заяц спит и ежик.

Все вокруг спать должны,

Наши дети тоже.

Спали-почивали,

Весело ли встали?

Ах ты, душечка!

Ах ты, душечка!

Ах ты, белая

Моя подушечка.

На тебя ложусь щекой,

За тебя держусь рукой!

 **Пальчиковая гимнастика**

 **«Кулачки»**
Кулачки сложили,
Кулачками били.
Тук-тук!
Тук-тук!
Тук-тук!

**«Этот пальчик хочет спать»**
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать,
Этот пальчик чуть вздремнул,
Этот пальчик уж уснул,
Этот пальчик крепко спит
Тише дети не шумите,
Пальчики не разбудите.

**«Мы капусту рубим»**

Мы капусту рубим, рубим!*(изображаем рубящие движения, двигая прямыми ладошками вниз и вверх)*

Мы капусту режем, режем! *(ребром ладошки водим назад вперед)*

Мы капусту солим, солим!*(собираем пальчики в щепотку)*

Мы капусту жмем, жмем!*(сжимаем и разжимаем кулачки)*

Мы морковку трем, трем!*(правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вниз-вверх вдоль прямой ладошки левой руки).*

**«Печем пироги»**

Тесто мнем, мнем, мнем!*(ребенок поочередно «давит» кулачками воображаемое тесто)*

Тесто жмем, жмем, жмем!*(малыш резко сжимает пальцы в кулаки и разжимает их, сначала одновременно, потом поочередно)*

Пироги мы испечем!*(руками «лепим» пироги, как бы перекладывая из одной ладошки в другую)*

 **«Мальчик – пальчик»**

*Пальцы руки сжаты в кулачок. На каждую строчку стишка ребенок разгибает (при помощи другой руки) по одному пальчику*

Пальчик-мальчик, где ты был?*(поднимаем большой палец и обращаемся к нему)*

С этим братцем в лес ходил *(разгибаем указательный палец).*

С этим братцем щи варил*(разгибаем средний пальчик).*

С этим братцем кашу ел *(разгибаем безымянный пальчик).*

С этим братцем песни пел*(разгибаем мизинчик).*

**«Апельсин»**

Мы делили апельсин. Апельсин всего один.

Это долька для кота, Это долька для ежа,

Это долька для улитки, Это долька для чижа,

Ну а волку – кожура.

*(Начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы).*

 **«Одежда»**

Я надену сапоги,       *(Показываем на ноги, туловище, голову.)*

Курточку и шапку.

И на руку каждую     *(Одна рука выпрямленными пальцами вверх,        другая – проводит по мизинцу и ребру* *ладони, показывая направление надевания перчаток.)*

Натяну перчатку.      *(Смена рук.)*

**«Продукты питания»**

Муку в тесто замесили,      *(Сжимают и разжимают пальцы.)*

А из теста мы слепили       *(Прихлопывают ладонями, «лепят».)*

Пирожки и плюшки,          *(Поочерёдно разгибают пальцы, начиная*

*с мизинца.)*

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи –            *(Обе ладони разворачивают вверх.)*

Всё мы испечем в печи.

Очень вкусно!                    *(Гладят животы.)*

**«Зимние забавы»**

Что зимой мы любим делать?      *(Поочерёдно соединяют большой*

*палец с остальными.)*

В снежки играть,

На лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

 **«Детёныши диких животных»**

Это зайчонок, это бельчонок,     *(Сгибают пальцы в кулак,*

*начиная с мизинца.)*

Это лисёнок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок     *(Вращают большим пальцем)*

Бурый, мохнатый,

Смешной медвежонок.

 **«Моя семья»**

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

*(Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком.)*

 **«Зима»**

Снег ложится на дома,     *(Руки разводим в стороны, ладонями вниз)*

Улицы и крыши.               *(Руки «домиком».)*

Тихо к нам идёт зима,      *(Палец к губам. «Идём» указательным и   средним пальцами одной руки.)*

Мы её не слышим…         *(Рука за ухом.)*

**Зайка**

**Задачи:** учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит,

Вот так, вот так,

И ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать!

Скок-скок-скок-скок,

Надо зайке поскакать!

**Мой весёлый звонкий мяч**

**Задачи:** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Потом воспитатель бросает мяч в сторону со словами: «Сейчас мячик вас догонит - убегайте от него!» Дети убегают.

**Игровые упражнения**
**«Умоем куклу Катю»**Цель: перенести полученные навыки умывания в игровые действия, поддерживать положительные чувства к процессу умывания.
Материал: тазик с водой, маленькое полотенце с петелькой, кусочек игрушечного мыла в мыльнице, кукла.
**«Мы купаем куклу Таню»**Цель: учить принимать игровую ситуацию – купать кукол, выполнять последовательно цепочку игровых действий, сопровождать действия речью, мимикой, жестами, слушать звучащую образную стихотворную речь; развивать игровой опыт, уточнить названия предметов туалета: мыло, мыльница, полотенце, расчёска.
Материал: кукла-голыш, ванночка, игрушечное мыло, мыльница, полотенце.
**«Кукла Катя обедает»**Цель: закрепить представление об использовании предметов посуды; формировать обобщенное понятие – посуда; развивать игровой опыт, потребность в общении со взрослыми, доброжелательность к ним.
Материал: кукла Катя, стол, стульчик, тарелка, ложка, чашка, кастрюля, чайник.
**«Кукла хочет спать»**Цель: учить снимать одежду в определённой последовательности, аккуратно вешать вещи на стульчик.
Материал: кукла-девочка, кукольная мебель (кровать, набор аксессуаров к ней, одежда для куклы, стульчик) .
**«Накормим куклу Машу»**
Цель: закрепить полученные навыки поведения за столом, перенести их в другую ситуацию.
Материал: кукла Маша, игровой стол и стулья, чайная посуда, приборы.
**«Напоим гостей чаем»**
Цель: закрепить полученные навыки поведения за столом в игровой ситуации, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
Материал: сервированный стол с расставленными приборами, куклы, которые приглашены в гости.

**«Оденем Катю на прогулку»**

**Цель:** развивать умение переносить знакомые действия с куклой в новые игровые

ситуации, выполнять действия в соответствии с ролью; выполнять в игре 2-3

последовательных действия.

Материал и оборудование: 2-3 комплекта верхней одежды для кукол (шапка, штаны,обувь, пальто, шарфик).

Ход игры:

Воспитатель показывает новую одежду для куклы и говорит:

-Катя уже позавтракала. Сейчас я её буду одевать на прогулку.

-А у ваших дочек есть одежда?

-Давайте вместе одевать их на прогулку?

-Что будем одевать сначала?

-Возьмём колготки. Моя дочка маленькая, и ей нужны маленькие колготки. А у тебя,

Настя, какая дочка?

-Уже большая?

-Ей надо большие (длинные) колготки.

-Теперь оденем сапожки. У моей дочки сапожки маленькие, красные. А твоей дочки,

Настя, какие сапожки? (большие, синие).

Наденем на ножки

Новые сапожки,

Пустим по дорожке.

Будет доченька ходить,

Сапожки новые носить.

-Чтобы Катя не замёрзла, одену ей тёплую кофточку. И ты, Настя, одень своей дочке

кофточку. Какая у твоей дочки кофточка? (большая, тёплая, красная.)

-Что теперь будем одевать? (шапку).

-У моей дочки маленькая, синяя. А у твоей дочки, Настя, какая шапка?

(большая, красная).

-Можно уже идти гулять? Или что-то ещё надо одеть куклам? (пальто, шубу).

Моя Катя маленька,

На ней шубка аленька,

Опушка бобровая,

Катя чернобровая.

При повторение игры с другими детьми

На дворе большой мороз,

Отморозит кукла нос, тёплый шарфик нужен ей, чтоб укрыться потеплей.

**«Правила личной гигиены»**

**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.

**«Чтоб здоровым быть всегда-нужна полезная еда!»»**

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

Ход занятия.

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.

**Консультация для родителей**

**Приобщение детей к здоровому образу жизни**

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека - осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу - куда мы ходим отдыхать; в реке - где мы плаваем; в городе - где мы живем. Мы должны заботиться о себе, о своем здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьсбережения.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

Средства двигательной направленности:

• физические упражнения;

• физкультминутки;

• эмоциональные разрядки;

• гимнастика (оздоровительная после сна);

• пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;

• лечебная физкультура;

• подвижные и спортивные игры;

• массаж;

• самомассаж;

• психогимнастика.

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры.

Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

В группе имеется картотека стихов, сопровождающих упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками , флажками и т.д.

Часто используем минутки покоя:

- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Необходимо учитывать, что она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна улучшать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Большое внимание должно уделяться использованию дорожек здоровья, используя их в установленное расписанием время после дневного отдыха малышей. Использование дорожек здоровья способствует такому важному этапу в формировании здоровья ребенка, как профилактика плоскостопия у детей. Плоская стопа и дефекты осанки у малышей. На первый взгляд, между плоской стопой и осанкой детей нет никакой связи. А тем временем у 60-70% детей именно плоскостопие является причиной искривления позвоночника и других серьезных нарушений осанки. Даже небольшое отклонение от нормы формы стопы может серьезно ухудшить физическое развитие ребенка. Динамические возможности плоских стоп ограничены, объем движений в суставах минимален, а значительный наклон стопы в сторону вызывает сильную боль. Дети с таким недостатком не могут долго стоять, быстро устают, жалуются на боли в ногах и бедрах.

Воспитатели посредством ходьбы имеют возможность развивать в своих воспитанниках весь опорно-двигательный аппарат ребенка, движения, формирующие правильную осанку. В этом участвуют 56% мышц тела малышей. Другими важными навыками, приобретаемыми детьми раннего возраста в группе, являются бег (циклическое движение, в котором отталкивание от опоры ногой чередуется с полетом); прыжки (вид основного движения не являющейся циклическим); катание, бросание, ловля и метание (игры с мячом во время прогулок в теплое время года); лазание, ползание (выполняемые ежедневно во время игры с воспитанниками); развитие в ребенке навыков равновесия (посредством ходьбы за счет сужения дорожки).

Наши дети должны быть здоровы, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

• регулярные прогулки на свежем воздухе;

• походы;

• солнечные и воздушные ванны;

• водные процедуры;

• фитотерапия;

• витаминотерапия;

• закаливание.

Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. И мы в своей работе с детьми стараемся как можно больше находиться на свежем воздухе.

Через игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев.

Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

• личная гигиена;

• проветривание;

• влажная уборка;

• режим питания;

• правильное мытье рук;

• обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;

• ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

В беседах», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

На родительских собраниях, индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребенка, родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, советуем литературу, брошюры.

Соответственно, для родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы:

• предлагаем папки-передвижки;

• проводим анкетирования.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приёмов с учётом возраста детей: объяснение, пояснение, беседы, показы, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям правил гигиены. Применение художественной литературы по данному направлению, разучивание стихов, потешек и т. д.

В дидактических играх чаще всего наглядным пособием являются кукла с которой и проводятся познания и закрепления культурно-гигиенических навыков.

 **Художественная литература**

**Агния Барто**

**Девочка чумазая**

— Ах ты, девочка чумазая,
где ты руки так измазала?
Чёрные ладошки;
на локтях — дорожки.

— Я на солнышке
лежала,
руки кверху
держала.
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.
— Ах ты, девочка чумазая,
где ты носик так измазала?
Кончик носа чёрный,
будто закопчённый.

— Я на солнышке
лежала,
нос кверху
держала.
ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.
— Ах ты, девочка чумазая,
ноги в полосы
измазала,
не девочка,
а зебра,
ноги-
как у негра.

— Я на солнышке
лежала,
пятки кверху
держала.
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

— Ой ли, так ли?
Так ли дело было?
Отмоем всё до капли.
Ну-ка, дайте мыло.
МЫ ЕЁ ОТОТРЁМ.

Громко девочка кричала,
как увидела мочалу,
цапалась, как кошка:
— Не трогайте
ладошки!
Они не будут белые:
они же загорелые.
А ЛАДОШКИ-ТО ОТМЫЛИСЬ.

Оттирали губкой нос —
разобиделась до слёз:
— Ой, мой бедный
носик!
Он мыла
не выносит!
Он не будет белый:
он же загорелый.
А НОС ТОЖЕ ОТМЫЛСЯ.

Отмывали полосы —
кричала громким голосом:
— Ой, боюсь щекотки!
Уберите щётки!
Не будут пятки белые,
они же загорелые.
А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.

— Вот теперь ты белая,
Ничуть не загорелая.
ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ.

**Все котятки, мыли лапки.**Дети выполняют движения согласно стихотворному тексту:
Все котятки,
Мыли лапки: Вот так! Вот так!
Мыли ушки.
Мыли брюшки: Вот так! Вот так!
А потом они устали: Вот так! Вот так!
Сладко-сладко засыпали: Вот так! Вот так!

Моем носик, моем щёчки

 Маминого птенчика,

 А на маленьком крючочке

 Ждёт нас полотенчико.

Перед тем, как спать ложиться,

 Нужно нам с тобой умыться.

 Моем глазки, бровки, носик,

 Чтобы сон пришел к нам в гости.

Свинка моет в луже брюшко,

 Котик моет лапкой ушко,

 Птички моются в песке,

 Гуси, уточки – в реке.

 А меня в огромной ванне

 Каждый день купает мама.

 Моет ушки, щёчки трёт,

 Шейку, спинку и живот.

 А я ножкой бух-бух,

 А я ручкой плюх-плюх.

 Вот и мамочка моя

 Стала чис-та-я!