

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 20 «Ягодка»

Проект для второй младшей группы
по формированию ЗОЖ
"Малыши - Крепыши"

Подготовила:
Демидова Н.А.

Подольск 2018г

Полное название проекта: «Малыши-Крепыши»

Руководитель проекта: Демидова Наталья Анатольевна

Кадры: воспитатели, физ.инструктор Севостьянова Людмила Николаевна

Сроки реализации: краткосрочный проект (2 недели).

Участники проекта: педагоги, дети II младшей группы, родители.

Тип проекта: познавательно-игровой.

Вид проекта: информационно-творческий.

Цель проекта: формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Актуальность проекта

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Проблема

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

Задачи проекта:

Образовательные:

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-

гигиенических процедур.

- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

Форма работы с детьми и родителями:

- Индивидуальная;
- Групповая.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»
- Физкультминутки
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

Содержание работы по образовательным областям:

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

- Беседа «Утренняя зарядка в детском саду»
Цель: Рассказать детям, какую пользу приносит утренняя зарядка и режим дня.
- Д/и «Уложим куклу спать».
Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.
- Д/и «Назови части тела».
Цель: формировать представление о своём теле.
- Беседа «Зачем надо мыть руки?»
Цель: формировать привычку мыть руки перед едой.
- Сюжетно-ролевая игра «Больница»
Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре.

- Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы».
Цель: воспитывать желание помогать взрослым.
- *Образовательная область «Физическая культура»*
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика пробуждения.
Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.
- *Образовательная область «Познавательное развитие»*
- Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».
Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, повар»; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.
- Беседа «Где живут витамины?»
Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.
- *Образовательная область «Речевое развитие»*
- Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.
Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.
- Чтение стихотворений: А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И. Демьянова «Замарашка», Н. Павловой «Света любит шоколадки...»
- *Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»*
- Лепка «Овощи на грядке».
Цель: закреплять знания о полезных продуктах, закреплять приёмы лепки.
- Аппликация «Морковка для зайчика»
Цель: развивать мелкую моторику рук.
- **Работа с родителями**
- Круглый стол с родителями «Здоровье ребёнка в ваших руках».
Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.
- Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».
Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.

- Консультация «Если хочешь быть здоров»
Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

Итоговые мероприятия

- Физкультурно-оздоровительный досуг "Новоселье".
Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в физкультурно-оздоровительном досуге, закреплять двигательные навыки детей, создать атмосферу дружелюбия и радости.
- Семейная фотогазета "Мы за здоровый образ жизни".
Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни в семье

ПРИЛОЖЕНИЕ

Беседа : Утренняя зарядка в детском саду.

Цель: Рассказать детям, какую пользу приносит утренняя зарядка и режим дня.

Ход беседы

Здравствуйте, дорогие мои ребята! Давайте поговорим сегодня об утренней зарядке .

Начнем с зарядки.

Воспитатель: Ребятки, пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?

Воспитатель: Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Воспитатель: Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

**Утренняя зарядка
— Пролетела ночка,
С добрым утром, дочка!
В доме солнечно, светло,
Иней опушил стекло —
Это Дедушка Мороз
Нам принес букеты роз.
Просыпайся, поднимайся,
Застилай свою кровать,
Вместе сделаем зарядку!
Руки вверх, руки вниз,
На носках приподнимись,
Повтори наклон раз пять,
А теперь, дружок, присядь!**

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой воспитательница в детском саду. Ребята, скажите, как меня зовут?

Молодцы!

Наталья Анатольевна— так меня зовут .

Правильно. Я собираю ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия.

Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 15—20 минут.

Вы знаете, дети, что я люблю заканчивать зарядку весёлой игрой. Например, такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Я спрашиваю ребяткишек

— *Что за зверь такой идет?*

Любит он пчелиный мед.

— Медведь! — хором отвечают дети.

Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

— *Скок-поскок,*

Скок-поскок!

Домик мой —

Любой кусток.

Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

— А это что за зверек? — на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».

— *Она очень любит шишки,*

Узнаете шалунешку? —

спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной

Ответь на вопросы

1. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?
2. Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.

Отгадайте загадки

Ее мы делаем по утрам,

Она бодрость дарит нам. (Утренняя зарядка.)

Мы по часам гуляем, едим,

Мы каждый день соблюдаем... (Режим.)

Д/И «Уложим куклу спать»



Д/И «Назови части тела»



Беседа «Зачем надо мыть руки»

ЦЕЛЬ: Формирование представлений о гигиенических основах безопасности жизнедеятельности.

ЗАДАЧИ:

- Совершенствовать представления детей о значении гигиенических процедур (мытьё рук).
- Развивать умение самостоятельно замечать необходимость мытья рук.
- Прививать потребность вести здоровый образ жизни.

- Ребята, каждый день, и дома и в детском саду, надо мыть руки.

Приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой вам говорят одно и то же - «Не забудь помыть руки!»

- Внимательно посмотрите на свои руки. Вы видите микробов? Почему?
- Микробы очень маленькие и их нельзя увидеть без специальных увеличительных приборов, их можно разглядеть только под микроскопом.
- А кто же они такие, эти микробы? (варианты ответов детей)

микробы живут везде - в воздухе, в воде, на руках, продуктах, шерсти животных и игрушках и других предметах.

микробы - это очень маленькие существа, их нельзя разглядеть без микроскопа.

микробы бывают полезные и вредные

(полезные помогают, а вредные вызывают болезни).

Чтобы не заболеть – надо обязательно мыть овощи и фрукты, не грызть ногти и чаще мыть руки, особенно перед едой.

- Как помогают полезные микробы?

Полезные микробы помогают при создании разных лекарств, при выработке молочных продуктов: кефира, йогурта, сметаны...

в сельском хозяйстве для создания удобрений для растений.

- Ребята, кто знает, чем опасны вредные микробы?

Вредные микробы, попадая внутрь организма вместе с пищей, начинают очень быстро размножаться и вредить ему. В результате у человека начинает болеть живот, начинается тошнота и рвота, может подняться температура и человек попадает в больницу.

- Что нужно сделать, чтобы избавиться от вредных микробов?

**Все болезни у ребят,
От микробов, говорят.
Чтоб всегда здоровым быть,
Надо руки с мылом мыть!**

Сюжетно-ролевая игра «Больница»



Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на стол»



Утренняя гимнастика



Беседа на тему: «Витамины, где они живут»

«Где живут витамины?» - спрашивают дети в моей группе. Конечно, в овощах и фруктах. А где можно найти овощи и фрукты зимой? В магазине. А можно ли сохранить овощи и фрукты, когда урожай собран? Некоторые овощи, например, огурцы, долго в свежем виде не хранятся. Поэтому мы их консервируем – солим или маринуем. То же самое можно сказать о ягодах – клубнике, смородине, крыжовнике. Их нельзя просто положить в ящик и оставить на хранение. Поэтому из них готовят компоты, варенья, соки, желе, повидло, мармелад и т. д. Из фруктов тоже можно приготовить много разных блюд: мармелад и пастилу, джем и конфитюр. Также фрукты можно сушить и потом сварить вкусный компот.

А вот картофель, лук морковь, чеснок, некоторые сорта яблок можно хранить в свежем виде довольно долго, иногда всю зиму. Салат из свежих овощей приносит много пользы растущему организму наших детей. Необходимо с самого раннего возраста прививать любовь у детей к блюдам из овощей и фруктов.



Загадки про предметы гигиены

Плещет теплая волна
В берегах из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что за море в комнате? **Ответ:** Ванна

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

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне -
Пусть отмоет руки мне. **Ответ:** Мыло

Хвостик - из кости,
А на спинке - щетинка. **Ответ:** Зубная щетка

На стене висит, болтается,
Всяк за него хватается. **Ответ:** Полотенце

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. **Ответ:** Расческа

Загадки про овощи и фрукты

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

Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (Малина)

Длинноножка хвалится –
Я ли не красавица,
В сама – то косточка,
Да красненькая косточка.
расна девица сидит в темнице,
А коса на улице. (Морковь)

В земле сидит дед,
Во сто шуб одет.
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает. (Лук)

Аппликация «Морковка для зайчика»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4



НОД во 2-ой младшей группе «Подарок для зайчика»

Задачи

Обучающие:

Учить различать качества и свойства моркови.
Расширять представления детей о животных.
Помогать детям отвечать на простейшие вопросы.

Развивающие:

Развивать речь как средство общения, активизировать словарь по теме.
Способствовать развитию речи (рассказ о моркови, о его качествах)
Формировать умение скатывать пластилин между ладонями круговыми движениями.
Развивать память, мышление.

Воспитательные:

Развивать доброжелательное отношение к окружающему миру.
Воспитывать бережное отношение к животным.
Формировать коммуникативные отношения.
Способствовать развитию интереса детей к лепке из пластилина.

Цель:

- Развивать мелкую моторику пальцев рук;

Материал:

- Морковки (муляжи);
- Марковки из цветной бумаги
- Салфетка для рук;
- Клей, кисточки

Ход занятия

1. Организационная часть

Здравствуй, ручки, здравствуй,
Здравствуй, ножки, здравствуй,
Здравствуй, ушки, здравствуй,
Здравствуй, глазки, здравствуй,
Пухлые щечки, здравствуй,
Здравствуй, детки, здравствуй!

Воспитатель Дети отгадайте загадку:

Любит красную морковку,
Грызёт капусту очень ловко,
Скачет он то тут, то там,
По лесам и по полям.

Дети: Зайчик.

Воспитатель достает игрушку-зайчика и показывает ее детям.

Воспитатель: Молодцы, ребятки! Вы отгадали загадку. Ребята, а теперь мы с вами давайте отправимся к зайчику в гости.

Физкультминутка

Заяц в лес на новоселье, Приглашает на веселье.

(Руки на поясе, повороты вправо и влево)

В лес к нему пойдём сейчас, В гости ждёт сегодня нас.

(Шагаем по кругу)

Ножки топ, топ, топ - мы идём за поворот. Ручки хлоп, хлоп, хлоп - развесёлый мы народ!

(Хлопаем перед грудью и продолжаем шагать)

Ножки выше поднимаем – По сугробам мы шагаем.

(Поднимаем высоко колени с продвижением вперед)

Солнцу в небе улыбнись, *Руки поднимаем вверх, поднимаемся на носочки, улыбаемся)*

А деревьям - поклонись. *Наклониться вперед)*

Прыгнем мы через канаву, *(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед)*

К зайцу мы идём в дубраву! *(Шагаем по кругу)*

Физкультминутка (игра) проводится несколько раз.

Воспитатель: Молодцы, детки. А что зайка любит больше всего кушать?

Дети: Морковку, капусту и т.д

Воспитатель: Верно, ребятки. Ребятки, давайте сделаем подарок зайке? Что мы можем ему подарить?

Дети: Морковку, капусту

Воспитатель: Правильно. Садитесь за стол, будем делать подарок для зайки из цветной бумаги.

Дети садятся за столы. Муляжи морковок перед детьми.

Воспитатель: Детки, морковка какая? Потрогайте морковки, которые лежат перед вами.

Дети: Оранжевая, красная, твердая.

Воспитатель: А какая она по вкусу?

Дети: Сладкая.

Воспитатель: Молодцы, ребята. А сейчас давайте приклеим морковки.

2. Практическая часть

Воспитатель: 1. Нужно взять кисточку, окунуть ее в клей, промазать марковку с обратной стороны и приклеить на лист бумаги.

Разминка для рук во время работы

Мы капусту рубим, Мы морковку трем,

Мы капусту солим, Мы капусту мнем.

Дети показывают приклеенные морковки. Воспитатель хвалит детей.

3. Заключительная часть

Воспитатель: А сейчас давайте подарим морковки нашему зайке.

Зайка говорит спасибо.

Конспект по лепке во 2 младшей группе «Овощи на грядке»

(с использованием технологии познавательно- исследовательской деятельности)

1.Образовательные задачи:

Сформировать у детей обобщенное представление об овощах:

- растут на грядке
- полезны людям

Продолжать знакомить детей с видом творчества - лепка.

2.Развивающие задачи:

Учить анализировать свойства используемых в работе материалов и применять их в своей работе.

- пластилин мягкий
- не прилипает к рукам

Развивать мелкую моторику рук, при выполнении разных приемов работы с пластилином:

- раскатывания
- сплющивания

Дать детям возможность самостоятельно выбрать овощ, который они будут лепить.

3.Воспитательные задачи:

Воспитывать усидчивость.

Формировать навыки соблюдения порядка на рабочем месте

- не разбрасывать пластилин

Развивать интерес к занятию лепкой.

Соблюдать технику безопасности с работой со стеклой.

Предварительная работа:

1. Рассматривание картинок, иллюстраций с изображением, растущих на грядках овощей.
2. Игры с машинками (грузовиками), которые везут овощи в магазины.
3. Беседа о пользе овощей.
4. Заучивание пальчиковой гимнастики «Овощи»

Материал и оборудование:

- Иллюстрации с изображением овощей.
- Корзина с муляжами овощей и фруктов.
- Набор пластилина разных цветов.
- Салфетки для рук.
- Доска для лепки.

Ход непосредственно образовательной деятельности:

1 ЧАСТЬ

Воспитатель:

Загадки:

- 1.И зелен, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко: под кустом ... (картошка)

- 2.Говорит коза, что козы

Очень любят нюхать розы.

Только почему-то с хрустом

Нюхает она... (капусту)

3.Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице. (морковь)

4.Никого не огорчает,
А всех плакать заставляет. (лук)

5.Ее тянут бабка с внучкой,
Кошка, дед и мышка с Жучкой. (репка)

Воспитатель: Молодцы. Все отгадали правильно. А вы знаете, что овощи едят не только в свежем виде, но и отжимают из них сок, делают салаты, варят из них супы.

Чтобы приступить к работе, нам нужно с вами размять наши ручки. Давайте и мы сейчас сварим суп. Поможете мне?

Дети: Да!

Пальчиковая гимнастика «Овощи»

Чищу овощи для щей, (вертикальные движения рук)

Сколько нужно овощей? (показываем ладошки)

Три картошки, (загибаем три пальца левой руки)

Две морковки, (плюс ещё два пальца)

Луку полторы головки.

Да петрушки корешок, (загибаем постепенно три пальца на правой руке)

Да капустный кочешок.

Потеснись-ка, ты, капуста, (делаем круговые движения обеими руками)

От тебя в кастрюле густо.

Раз, два, три, огонь зажжён, (делаем сжатие пальчиков в кулачок)

Кочерыжка, выйди вон! (выставляем из кулаков большой палец)

2 ЧАСТЬ

Практическая работа.

Воспитатель: Какие овощи вы знаете?

Дети: Огурец, помидор, капуста, репка, морковь, кукуруза.

Воспитатель: Молодцы! Много вы назвали овощей. А давайте вспомним, какого цвета бывают овощи? Огурец, капуста?

Дети: Зелёного.

Воспитатель: А какого цвета помидор?

Дети: Красного.

Воспитатель: Репка, кукуруза?

Дети: Жёлтого.

Воспитатель: А какого цвета морковь?

Дети: Оранжевая.

Воспитатель: Я вам предлагаю вам слепить помидор и морковь. Обратите внимание на их цвет (показать овощи муляжи).

Воспитатель: Обратите внимание на то, что капуста, репка, помидор, круглые как шарик, а морковь, огурец, кукуруза похожи на столбик. Давайте с вами вспомним, что шарик надо лепить, раскатывая его круговыми движениями рук, а столбик – прямыми движениями рук (показ).

Воспитатель: Кто лепил морковь, можно дополнить их хвостиками

Воспитатель: Вот какие овощи у нас получились!

3 ЧАСТЬ

Воспитатель: Вы замечательно сегодня поработали. Очень старались. У всех получились просто замечательные овощи.

Ешьте овощи и фрукты-

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней.

Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,

И с салатами и щами.

Витаминов в них не счесть.

Значит, нужно это есть!

Воспитатель: Овощей очень много и каждый из них очень важен, полезен и богат витаминами.



Круглый стол с родителями «Здоровье ребенка в ваших руках»













Консультация для родителей

«Как правильно одевать ребенка весной»

Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокших ног и не допустить излишнего потоотделения на прогулке, чтобы, раздевшись, ребенок не схватил простуду под первым сквозняком.

Сорок одежек. «Пришел марток - надевай сорок порток!» Руководствуясь этой народной мудростью, заботливые мамы с первой весенней каплей начинают старательно кутать своего ребенка в большое количество одежды. Другие, напротив, резко облегчают экипировку. И в том и в другом случае такой подход к детской одежде на весну может привести к простудным заболеваниям. Одежек может быть гораздо меньше сорока, но вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. На смену шубкам и пуховикам приходят куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном. Вязаные свитера из шерсти можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволят сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время весны лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать гамаша, колготки или в идеале термобелье.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

Ноги в тепле и сухости. Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем. Обувь - это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблук. На первых ботиночках рекомендованная высота каблук 5-7 мм, к двум годам - 1-1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

«Держи ноги в тепле, а голову в холоде!» Великий полководец Александр Васильевич Суворов вероятно, имел в виду взрослых солдат, а не детей. Но известная доля истины в его словах есть. Головной убор должен быть теплым, но не жарким. Меховые

шапки можно смело отправлять в сундук: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова ребенка не потела - иначе, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться.

Не забывайте также и о шарфе. Для своего малыша можно выбрать любой шарф, здесь главный момент – правильно его завязать. Шарф не должен мешать ребенку бегать и играть во время прогулки.

Не менее важный элемент весеннего гардероба – рукавички. Отдай предпочтение теплым, но тонким, и желательно, чтобы они были не промокающими – это позволит ребенку свободно двигаться даже во время небольшого дождя.

Постарайся одевать ребенка в яркую красочную одежду. Это обеспечит прекрасное настроение малышу!



Консультация для родителей

«Закаляйся – если хочешь быть здоров...»

Именно с этих строк известной песни хочется начать данную консультацию. Ведь закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания



лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды. Когда говорят о здоровом образе жизни, то закаливание – это первое, что приходит в голову. Особенно оно важно для маленьких детей, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде, механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением.

Общие принципы закаливания.

Без регулярности в проведении любое закаливание неэффективно. Только систематические закаливающие процедуры без привязки к времени года дают положительный результат. Закаливание детей следует начинать только в здоровом состоянии. Даже для здорового организма закаливающие процедуры являются стрессом в первый раз, а состояние больного ребенка на их фоне может ухудшиться. Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенес предыдущую нагрузку. Программа закаливания детей должна быть построена для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей. Важна также последовательность в применении различных закаливающих факторов – начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны, постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой). Оптимальным решением будет вписать комплекс закаливающих мероприятий в ежедневный режим дня ребенка. Любое закаливание детей дошкольного возраста надо проводить только при их хорошем настроении, ведь от этого зависит то, как они отнесутся к закаливанию, и прямым образом повлияет на его регулярность.

Закаливание воздухом.

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Закаливающее действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.

Закаливание водой.

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. По отзывам, после серии таких полосканий снижается частота воспалительных заболеваний носоглотки. Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении. При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.



Прогулка является мощным средством закаливания организма.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна.



Закаливание солевой дорожкой.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Физкультурный досуг «Новоселье»

Програмное содержание:

1. Сохранение и стимулирование здоровья:
 - пальчиковые гимнастики
 - дыхательная гимнастика
 - подвижные игры
 - релаксация
2. Технология обучения ЗОЖ:
 - занятия
 - коммуникативная игра
 - коррекционная технология
 - сказотерапия
 - музыкотерапия

Ведущая: Праздник не простой у нас, к нам пришел он в первый раз.
Детки за год подросли, в группу новую пошли.
Поздравляем всех ребят и хотим вам рассказать,
Как же в садике родном дружно, весело живем.
Звучит ритмичная, маршевая музыка
По утрам мы по порядку вместе делаем зарядку.

Комплекс упражнений «Зарядка»

1. На полянку дружно мы идем, весело шагаем и поем. *Маршируют по кругу*
Раз-два-три! Мы идем! Раз-два-три! Мы поем!
2. Ручки вверх подняли – и хлопок! *Поднимают руки и хлопают в ладоши,*
Хлопать надо вместе всем, дружок! *Затем опускают руки – 4 раза*
Раз-два-три! И хлопок! Хлопай звонко, дружок!
3. На бочок поставим ручки мы, *Наклоны корпуса вправо-влево*
Делают наклоны малыши.
Вправо-раз, влево-два! Рады заниматься мы всегда!
4. Будут ребятки приседать *Приседание с хлопком перед собой*
И в ладоши будут ударять.
Раз-два-три! Приседать! И в ладоши ударять!
5. Снова дружно весело идем, *Маршируют по кругу*
Громко нашу песенку поем.
Раз-два-три! Мы идем! Раз-два-три! Мы поем!

Ведущая: Рано утром каждый день
Умываться нам не лень.

А сейчас наши детки покажут, какая история произошла с мышками.

Песня «Мышка»

Мышка мыла мылом нос - *Трут ладошкой нос.*
Пи-пи-пи, пи-пи-пи.
Мыла уши, мыла хвост- *Трут ладошками, уши, нижнюю часть спины*

Пи-пи-пи, пи-пи-пи.
Мыла так, что стала белой *«Моют» ладони*
И от счастья мыло съела-
Ам! *Подносят ладони ко рту*
Пи-пи-пи, пи-пи-пи. *хлопают*
Пи-пи-пи, пи-пи-пи!

Ведущая: Мы за столиком сидим,
Вкусный **завтрак** мы едим.
Постарались повара,
Приготовили с утра.

Песня «Варись, варись, кашка»

1. Варись, варись, кашка, в голубенькой чашке. *«Мешают» кашку*
Варись поскорее, булькай веселее!
Проигрыш: *Сжимают и разжимают кулачки, произносят: «Буль!Буль!»*

2. Варись, кашка, сладка из густого молока, *«Варят» кашку*
Из густого молока да из мелкой крупки...
Говорят: У того, кто кашу съест, *Грозят*
Вырастут все зубки! *Щелкают зубками*

Ведущая: Какой же праздник без гостей? Нам будет с ними веселей.
Посмотрите, к нам идет знаменитый Леопольд!
Выходит Кот Леопольд.

Кот: Здравствуйте, друзья! Я – кот, всем известный Леопольд.
Очень я люблю плясать и с ребятами играть.
Ставьте ручки на бочок и станцуем «Каблучок».

Танец «Каблучок»

Ведущая: А наши ребятишки превратятся в мышек.
Будешь мышек догонять и с ребятами играть.

Игра «Кот и мышки»

Вступление: Дети-мышки бегают врассыпную по залу

Ходит кот по крыше – вот, вот, вот! *Останавливаются и «дрожат»*
Берегитесь, мыши, кот идет!
Не пугай нас, котик, не пугай! *Мышки грозят коту*
Сереньких мышаток ты не обижай!
Испугались мышки, ой-ой-ой! *Прижимают ладошки к щекам*
Убежали в норку быстренько домой!
Мяу! *Дети убегают на стульчики*

Кот: Я вообще-то шел рыбку ловить. Но на улице не было солнышка, а рыбка без него не ловится.

Ведущая: Не переживай, Леопольд, мы сейчас скажем потешку про солнышко. Оно нас услышит и обязательно выглянет.

Светит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнату
Мы похлопаем в ладошки

Очень рады солнышку.

Кот: Ой, какое замечательное солнышко, побегу на речку, наловлю много рыбки!
Убегает.

Ведущая: И нам с вами, ребятки, пора выйти на прогулку.

Хоровод «На полянке»

Припев: На полянку, на полянку мы отправились гулять. *Идут по кругу, взявшись*
На полянке, на полянке стали прыгать и играть. *за руки*

1. Раз-два, хлоп-хлоп-хлоп, хлопают ладошки. *хлопают*

Раз-два, топ-топ-топ, заплясали ножки. *топают*

Припев:

2. Раз-два, прыг-прыг-прыг, прыгают малышки. *прыгают*

Раз-два, ля-ля-ля, кружатся детишки. *Кружатся*

Ведущая: Пели мы с вами, ребятки, танцевали. А теперь пришел черед прочитать стихи.

Упражнения «Жуки»

1. Мы – жуки, мы – жуки, мы летаем у реки. *Дети-жуки бегают в рассыпную по залу*

Мы жужжим, мы жужжим, над цветочками кружим.

2. На пенек упал жучок. Греет солнышко бочок. *Ложатся на спину и болтают*

А жучок жужжит, жужжит, лапочками шевелит. *руками и ногами*

Коммуникативная игра «Зайка»

1 На весеннюю прогулку *Дети, как зайчики прыгают по залу в рассыпную*

Вышел зайка погулять,

По тропинке лихо прыгал,

Друга он пошел искать.

«Где ты, где ты, мой товарищ? *Отводят в сторону и ставят на пояс сначала пр.,*
затем лев. руки

Без тебя так трудно жить!» *Качают головой*

Встретил Зайка наш лисенка *Встают в пару с рядом стоящим товарищем*

И сказал: «Давай дружить!»

2. Зайка с другом покружился – *Кружатся парами*

Он в лесу устроил бал.

А потом остановился,

По головке гладить стал. *Гладят друг друга по голове*

Спиночки друзья чесали *Поворачиваются и трутся спинами друг о друга*

Вправо, влево, вверх и вниз.

И немножко потолкались. *Поворачиваются, берутся за руки ладошками и толкаются*

Крепко-крепко обнялись! *Обнимаются*

Появляется Кот Леопольд

Кот: Ребята, я сегодня поймал рыбку и хочу вам ее подарить.

Ведущая (*рассматривает подарок*): В этой рыбке есть секрет... (*трясет рыбкой, из нее что-то высыпается*) Ой, как много в ней конфет! (*Угощают с котом Леопольдом детей.*)

Ведущая и дети благодарят кота Леопольда)

Ведущая (рассказывает кратко о том, с чем будут знакомиться дети в средней группе: узнают геометрические фигуры, что животные бывают домашними и дикими, что есть перелетные и зимующие в наших краях птицы, что есть много разных насекомых и т.д.) Вот и праздник завершаем и на чай вас приглашаем!









Стенгазета «Мы за здоровый образ жизни»

