

**Педагогический проект по здоровьесбережению  
для детей раннего возраста  
«Малыши – крепыши»**



Подготовила:  
воспитатель первой  
квалификационной категории  
Белёва Алёна Владимировна

**Вид проекта:** практико-ориентированный

**Продолжительность:** 3 месяца

**Участники проекта:** дети, родители, педагоги группы раннего возраста

**Актуальность:**

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Исходя из выше сказанного одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она собирает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

**Цель:** приобщение детей раннего дошкольного возраста к здоровому образу жизни через систему здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

1. сохранять и укреплять здоровье детей;
2. создать благоприятные условия для физического развития детей;
3. формировать культурно-гигиенические навыки: привычку следить за своим внешним видом, умения правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком и т.д.;
4. расширить и разнообразить взаимодействие воспитателей группы и родителей в целях укрепления здоровья детей.

**В содержание предметно развивающей среды по теме для самостоятельной образовательной деятельности детей целесообразно внести:**

- алгоритмы последовательности действий при умывании, одевании;
- дидактические куклы (мальчик, девочка) для закрепления название частей тела, одежды;

- «сухой бассейн» большой, «сухие бассейны» для пальчиковых игр с различными наполнителями (крупа, желуди, песок и др.);
- образцы построек, иллюстрации построек для конструктивной деятельности детей;
- иллюстрации по теме, книги: К.И. Чуковский «Доктор Айболит», Н. Саконская «Где мой пальчик», С. Капутикян «Маша обедает», «Куп-куп», Н. Пикулева «Умывалочка», Е. Благинина «Няня на ночь Нину мыла», Я. Аким «Мыло», Г. Лагздынь «Умываемся»;
- оборудование для перешагивания препятствий, массажные дорожки
- атрибуты к подвижным играм.

**Для осуществления образовательной деятельности в семье по теме целесообразно рекомендовать родителям:**

- приучать ребенка самостоятельно одеваться и раздеваться: при небольшой помощи взрослого снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках);
- беседа во время купания: закреплять названия частей тела;
- почитать ребенку: К.И. Чуковский «Доктор Айболит» или «Мишка заболел», формировать представление о болезни и здоровье;
- предоставить ребенку возможность осваивать процесс намыливания – «мыльные перчатки»: формировать стремление включаться в гигиенический процесс, радоваться достигнутым результатам.

**Методы и формы работы:**

- проведение консультаций;
- индивидуальные беседы;
- здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в данном проекте:**

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком	В групповой комнате, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения
Гимнастика пальчиковая	В различных формах физкультурно-оздоровительной	Рекомендуется всем детям, проводится в

	работы	любой удобный отрезок времени
Закаливание	в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения
Динамическая пауза /физкультминутки/	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи
Взаимодействие с семьей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи

**Ожидаемые результаты:** Сформировать представления родителей о физическом развитии детей. По окончании проекта пополнить развивающую предметно-пространственную среду физкультурными атрибутами, сделанными своими руками. Повышение интереса детей к двигательной активности: участие в подвижных играх, физических упражнениях. Сформированность желания заниматься утренней гимнастикой, выполнять культурно-гигиенические процедуры.

#### **Этапы реализации проекта:**

- 1 этап – подготовительный (январь)
- 2 этап – основной (с 15 по 20 марта)
- 3 этап – заключительный (20 марта)

#### **План реализации проекта:**

<b>Этап работы</b>	<b>Виды деятельности</b>
1 этап - подготовительный	Разработка проекта; Групповая консультация для родителей детей о целях и задачах внедряемого проекта; Анкетирование родителей; Дидактическое и методическое оснащение проекта; Разработка образовательных ситуации
2 этап - практический	Мероприятия по реализации проекта с детьми; Практическая деятельность по решению проблемы с детьми Оформление стенда для родителей.
3 этап - заключительный	Анализ полученных результатов; Итоговое мероприятие: «Советы Мойдодыра» Выставка рисунков. Фотовыставка «Мы зарядке скажем «Да!»

**Взаимосвязь образовательных областей в работе над проектом «Малыши-крепыши»:** познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие:**

**Создание игровых ситуаций:**

- Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», «Вылечим куклу», «Мишка заболел», «Научим куклу мыть руки»;
- Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное-несъедобное «Магазин», «Полезно-неполезно»;
- создание игровой ситуации: «Мы помогаем кукле Маше выздороветь», знакомство с работой врача;
- игровые ситуации «Покажем Хрюше как правильно умываться», «Научим Степашку одеваться, обуваться» для формирования культурно-гигиенических навыков, простейших навыков самостоятельности, опрятности, аккуратности

**Познавательное и речевое развитие:**

- Беседа с детьми по темам: «Как я себя чувствую», «Что такое режим дня и из чего он состоит?», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться», «Гигиена тела», «Гигиена рта», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «Почему люди болеют», «Гуляем и играем».
- Экспериментирование с предметом. Учить понимать значение органов для жизни: глазки – смотреть, носик – дышать, нюхать, ушки – слышать, язычок – пробовать, ручки – держать, трогать, ножки – стоять, бежать, ходить, прыгать. Обследование предметов (яблоко) с помощью органов чувств: посмотрели глазками, обвели, погладили ручками, носиком понюхали, язычком попробовали на вкус, ушками послушали, как называется – яблоко.
- Чтение и рассматривание иллюстрации по теме, книги: К.И. Чуковский «Доктор Айболит», Н. Саконская «Где мой пальчик», С. Капутикян «Маша обедает», «Куп-куп», Н. Пикулева «Умывалочка», Е. Благинина «Няня на ночь Нину мыла», Я. Аким «Мыло», Г. Лагздынь «Умываемся»;
- Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.

**Художественно-эстетическое развитие:**

- Лепка «Заходите в гости к нам, витамины я вам дам». Учить отламывать комочки пластилина от большого куска, раскатывать комочек пластилина круговыми движениями ладоней для изображения предметов круглой формы, сплющивать комочек между ладонями;
- аппликация «Украсим шапочку для Кати». Формировать умение предварительно выкладывать (в определенной последовательности) на листе бумаги готовые детали разной формы, величины, цвета, составляя изображение (задуманное ребенком или заданное воспитателем), и наклеивать их.
- Лепка «Витамины с грядки. Цель: знакомить со свойствами пластилина учить отрывать от большого куска пластилина маленькие куски и лепить

шарики; воспитывать интерес к лепке.

### **Оценка результатов и отчетность:**

В результате реализации проекта были составлены и оформлены картотеки:

- Подвижных игр
- Динамических минуток
- Самомассажа
- Дыхательной гимнастики
- Гимнастики для глаз
- Пальчиковой гимнастики

В ходе реализации проектной деятельности создана здоровье берегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребёнка в детском саду.

У детей формируются первоначальные культурно – гигиенические навыки. Так же возрос интерес детей к оздоровительным процедурам: гимнастики, занятия по ФИЗО, подвижным играм, прогулкам и играм на свежем воздухе.

Родители убедились, что совместная деятельность полезна и необходима не только ребенку, но и взрослому.

### **Список используемой литературы:**

- Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Система работы в первой младшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – с.7
2. Ефанова З. А. Познание предметного мира: комплексные занятия. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2003. –с.48, 62, 80
3. Карпухина Н. А. Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценин С. С., 2010.
4. Парамонова Л. А. Развивающие занятия с детьми 2-3 лет. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
5. Вареник Е. Н. Физкультурно – оздоровительные занятия – М. : ТЦ Сфера, 2008, - 128с.
6. Вареник Е. Н. Утренняя гимнастика в ДОУ – М. : ТЦ Сфера, 2008 – 128с.
7. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 160с.
8. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в ДОУ – М. : Мозаика Синтез, 2005 – 112с.
9. Вареник Е. Н. Физкультурно – оздоровительные занятия – М. : ТЦ Сфера, 2008, - 128с.
10. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 160с

### **Используемые интернет-ресурсы:**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2019/12/02/proekt-malyshikrepyshi-v-1-mladshey-gruppe>

## Приложение:

### Самомассаж

*(Выполняют движения под речитатив).*

Все вместе ножками потопали,  
Ручками по щечкам похлопали.  
Ладонками глаза закрыли  
И пальчики раздвинули, раскрыли.  
Дружно присели,  
Через пальчики посмотрели.  
Пальчики в кулак сжимаем,  
Воздух набираем.  
Пальчики разжимаем,  
Воздух выдыхаем.  
Ладонками по грудке постучим,  
Погладим и немножко помолчим.

### Пробуждение зайки

Серый зайка просыпается,  
В гости к другу собирается.  
*Дети, сидя, потягиваются, стопы  
–параллельно друг другу стоят на полу.*

Вымыл ножки,  
застегнул сапожки.

*Круговые движения вокруг щиколоток.*

И коленочки потёр,  
как учил его «бобёр».

*Массируют колени.*

Вымыл носик,

*Массируют указательными пальцами  
точки в области гайморовых пазух.*

Глазки,

*Проводят указательными пальцами  
по линии бровей от переносицы к вискам.*

Правое ухо, левое ухо,  
Указательным и большим пальцами  
растирают мочки ушей.

Вытерся и стало сухо!

*Встают на ноги, руки – скрестно,  
поглаживают два раза ладонями  
от плеч до локтей. Разводят обе руки в сто-  
роны.*

### Массаж пальцев

Знаем, знаем да-да-да,  
*Поочередно массируют каждый палец  
где ты прячешься вода!*  
Выходи водица, мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку. *Энергично  
растирают*  
Нет, не понемножку, ладони и кисти рук.  
посмелей, будем умываться веселей.

### Массаж ног. «Молоток»

Туки-токи, туки-токи,  
*Похлопывают ноги ладонями снизу вверх.*  
Застучали молоточки.  
Туки-туки-туки-точки,  
*Покалачивают кулачками*  
Застучали молоточки.  
Туки-ток, туки-ток,  
*Поглаживают ладонями.*  
так стучит молоток.



## Дыхательная гимнастика

### Говорилка

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.  
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту – ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

### Часики

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

### Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

### Пузырики

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

## Гимнастика для глаз

### 1-2-3 посмотри

Задачи: развивать глазодвигательные навыки. На палочку прикрепить яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т. д.) и предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил: работают глаза, голова не подвижна. Взрослый перемещает игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились» и т.д.

### Упражнение «Солнышко»

Задачи: снять физическое, психическое и зрительное напряжение. На улице, закрыв глаза, встаньте лицом к солнцу, поворачивайте голову то в одну, то в другую сторону: «Глазки солнцу покажу. «Здравствуй! - солнышку скажу».

### Лягушонок

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

### Птичка

Задачи: развивать двигательную систему глаз.

Ход:

Летели птички, (Прослеживание глазами за предметом по кругу)

Собой невелички.

Как они летели, (Вправо – влево)

Все люди глядели.

Как они садились, (Вверх – вниз)

Все люди дивились.

### Упражнение «Воздушный шарик»

Задачи: развития зрительной координации. Ход: перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом можно повторять считалочку, напевать песенку или слушать музыку. Можно уменьшать или увеличивать размер шара.



### ФИЗМИНУТКИ

#### МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ

Мы топаем ногами, раз, два, три.  
Мы хлопаем руками, раз, два, три.  
Качаем головой, раз, два, три.  
Мы руки поднимаем, раз, два, три.  
Мы руки опускаем, раз, два, три.  
Мы руки подаем, раз, два, три.

#### КОТИК

Котик лапкой умывается  
Видно, в гости собирается  
Вымыл носик. Вымыл ротик.  
Вымыл ухо. Вытер сухо.

#### СОЛНЫШКО

Вот как солнышко встает (медленно поднимаем руки вверх) выше, выше, выше!  
К ночи солнышко зайдет (медленно опускаем руки) ниже, ниже, ниже.  
Хорошо-хорошо солнышку живётся, (делаем ручками фонарики)  
И нам вместе с солнышком весело живётся (хлопаем в ладоши)

#### ГДЕ ЖЕ НАШИ РУЧКИ

У меня пропали руки. Где вы, рученьки мои?  
(руки за спиной)  
Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне  
опять (показываем руки)  
У меня пропали ушки (ушки закрывают ладошками) Где вы, ушеньки мои?  
Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне  
опять (показываем ушки)  
У меня пропали глазки (закрываем глаза ладонями). Где вы, глазоньки мои?  
Раз, два, три, четыре, пять - покажитесь мне  
опять (убираем ладошки от глаз).

### КАК У НАШИХ У ЗВЕРЯТ

Как у наших у зверят (Хлопки в ладоши.)  
Ножки весело стучат:  
Топ-топ-топ, топ-топ-топ. (Топают ногами.)  
А устали ножки, хлопают ладошки:  
Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши.)  
А потом вприсядочку (Приседания.)  
Пляшут звери рядышком.  
А как пустятся бежать - (Бег на месте или по залу.)  
Никому их не догнать

#### «СОЛНЦЕ»

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания – руки вверх.)  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведем. (Потягивания – руки в стороны.)  
Мы закончили

#### ТЕСТО

Тесто мы месили (сжимаем кисти рук)  
Мы пирог лепили (ладошки лепят)  
Шлёп, шлёп, шлёп, шлёп  
Слепим мы большой пирог! (разводим руки)



## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

### ДРУЖБА

Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)

Будем снова мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке.)

Мы закончили считать.

### КАК ЖИВЁШЬ?

- Как живёшь? - Вот так! (показать большой палец)

- А идешь? - Вот так!»! («шагать» пальчиками по столу)

- Как даешь? - Вот так! (протягивать открытую ладонь)

- Ждёшь обед? - Вот так! (кулачок подпирает лицо)

- Машешь вслед? - Вот так! (помахать рукой)

- Утром спишь? - Вот так! (2 ладошки под щекой)

- А шалишь? - Вот так! (щёки надули и руками лопнули)

### АПЕЛЬСИН.

Мы делили апельсин. (дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)

Много нас, (показывают 10 пальцев)

А он один. (показывают 1 палец)

Эта долька – для ежа.

Эта долька – для стрижа.

Эта долька – для утят.

Эта долька – для котят.

Эта долька – для бобра. (загибают по одному пальчику на каждую строчку)

А для волка – кожура. (бросательные движения правой рукой)

Он сердит на нас – беда!!! (сжимают кулаки и прижимают их к груди)

Разбегайтесь – кто куда!!! («бегут» пальцами по столу)

### ДОМИК ДЛЯ ЗАЙЧАТ.

Стук, стук, постук,  
раздается где-то стук.

Молоточки стучат,

Строят домик для зайчат. (кулачками друг о друга стучим).

Вот с такою крышей (ладошки над головой).

Вот с такими стенами (ладошки около щечек).

Вот с такими окнами (ладошки перед лицом).

Вот с такою дверью (одна ладошка перед лицом.)

И вот с таким замком (сцепили ручки).

На двери висит замок.

Кто его открыть бы мог?

Повертели,

Покрутили,

Постучали,

И – открыли! (расцепили ручки)

### «ЭТО Я»

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.

### ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА «ОЧЕНЬ ХОЛОДНО ЗИМОЙ»

Очень холодно зимой, (Обнимаем себя)

Но мы пойдем гулять с тобой. (Ладонками хлопаем по столу)

Я надену шубку, (Гладим себя по рукам...)

Я надену шапку, (...по голове...)

Я надену шарфик, (...по шее)

А потом — красивые, (Гладим одной ладонкой другую)

теплые, пушистые

Крошки-рукавички на ручки натяну.

### ПОКАЖИТЕ ВСЕ ЛАДОШКИ

Покажите все ладонки (подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)

И похлопайте немножко

Хлоп- хлопок- хлопок, Хлоп- хлопок- хлопок.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

«ДОМИКИ»

Воробей живёт (машем руками «крылья»)

под крышей, (соединили руки над головой - «домик»)

В тёплой норке (сложили ладони «гнездышком»)

домик мыши. («домик »и изображаем «ушки» мыши)

У лягушки (присели, колени раздвинули, ладони врозь)

дом в пруду, («домик» и круг руками перед собой - «пруд»)

Домик пеночки («домик» и помахать «крыльями»)

в саду, (руки вверх - «деревья»)

-Эй, цыплёнок, (правую руку вперёд - «эй» и пальцы в «яичко» - «цыплёнок»)

где твой дом? (руки развести, плечи поднять и «домик»)

- Он у мамы под крылом, (помахать «крыльями»)

### «КОШКА»

Вот окошко распахнулось, (руки в стороны)

Вышла кошка на карниз, (имитация мягкой, грациозной походки кошки)

Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)

Посмотрела кошка вниз, (опустить голову, посмотреть вниз)

Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)

Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)

Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)

И уселась на карниз, (присесть)

### «ВЕТЕР ДУЕТ НАМ В ЛИЦО»

Ветер дует нам в лицо (руками машем себе в лицо)

Закачалось деревцо (руки вверх и качаемся)

Ветерок все тише, тише (медленно приседаем)

Дерево все выше, выше (медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)

### ВОДИЧКА, ВОДИЧКА

Водичка, водичка,  
Умой моё личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

### МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ

Малыши-крепыши  
Вышли на площадку,  
Малыши-крепыши  
Делают зарядку!  
Раз-два,  
Три-четыре.  
Руки выше!  
Ноги шире!

### ПОТЯГУНИ - ПОТЯГУШЕЧКИ

Потягуни - потягушечки,  
От носочков до макушечки,  
Мы потянемся-потянемся,  
Маленькими не останемся.  
Вот уже растем,  
Растем,  
Растем!

### МЕДВЕЖАТА

Медвежата в чаще жили  
Головой своей крутили  
Вот так, вот так (круговые движения головой)  
Головой своей крутили  
Медвежата мед искали  
Дружно дерево качали  
(поднять руки вверх и делать вот так, вот так, наклоны вправо и влево)  
Дружно дерево качали  
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)  
И из речки воду пили  
Вот так, вот так,  
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)  
А потом они плясали  
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)  
Лапы выше поднимали  
(прыжки, хлопая руками вверху)  
Вот так, вот так,  
Лапы выше поднимали.  
(тянемся пальчиками вверх как можно выше)

### Подвижные игры «РАЗДУВАЙСЯ, ПУЗЫРЬ!»

Цель: выполнять разнообразные движения, образуя круг. Упражнять в произношении звука (Ш).

Ход:

Все встают в круг и берутся за руки. Воспитатель произносит слова, и дети выполняют действия.

Раздувайся, пузырь!  
(держась за руки, расходятся)  
Раздувайся, большой...  
Оставайся такой  
И не лопайся! ттт (стоят, держась за руки)  
Ш-ш-ш-ш! (не отпуская рук, сходятся к центру)

#### «ПАРОВОЗИК»

Цель: двигаться в разных направлениях, в разном темпе, показывать предметы, передавать характерные движения животных, птиц. Упражнять в звукопроизношении голосов животных и птиц.

Ход:

-Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!

Мчится поезд во весь дух. (дети движутся за взрослым, произносят: чух-чух-чух»)

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Сто вагонов я тащу. «У-у-у!»

Взрослый поворачивает то в одну сторону, то в другую. Продолжает: «Приехали!»

Паровозик, паровоз,

Что в подарок нам привез?

- Мячики! (дети прыгают, как мячики) - Птичек! (имитируют птиц)

У-у-у! паровоз всех зовет. (дети становятся в вагончики)

#### «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Цель: формировать навыки двигательной активности детей, совмещая с познавательно-исследовательской, коммуникативной деятельностью, с учетом безопасности жизнедеятельности детей; развивать смелость, ловкость, быстроту действий.

Ход игры: Ребенок-медведь сидит на пеньке, дети стайкой продвигаются мимо медведя; имитируя сбор ягод, проговаривают слова:

У медведя во бору грибы, ягоды беру.

А медведь не спит и на нас рычит...

.Медведь издает «рык» и догоняет детей;

кого догонит — тот выходит из игры.

### **Анкета для родителей «Растем здоровыми!»**

1. Часто ли ребёнок болеет да. нет
  2. Делаете ли Вы дома зарядку? да нет
  3. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? да нет
  4. Какой вид закаливания Вы применяете дома? (отметить)
    - а. систематическое проветривание
    - б. солевая дорожка
    - в. дыхательная гимнастика
    - г. прогулка в любое время года
    - д. хождение босиком по “чудо-коврику”
  5. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? Да нет
  6. Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни: (отметить)
    - а. подвижные игры
    - б. настольные игры
    - в. телевизор
    - г. компьютер
  7. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?
    - а. дыхательная гимнастика
    - б. закаливание
    - в. профилактика плоскостопия
- Спасибо за сотрудничество!**

### **Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»**

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми с больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым.

Нередко матери, разочаровавшись в традиционной медицине, в отчаянии обращаются к различного рода целителям и знахарям, с тщетной надеждой на быстрое исцеление.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий, особенно в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией, направленной на повышение защитных сил организма, следствием чего могут быть урежение и облегчение респираторных заболеваний, а в идеальной ситуации возникновение ОРВИ не чаще 1-2 раз в год.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит, повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.

### **Основными правилами закаливания являются следующие:**

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
2. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.
3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.
4. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.

5. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

7. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

8. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

### **Методы закаливания:**

1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до +16 С.

2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.

Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

5. Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

6. Общее обливание: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

7. Душ: после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.

8. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

9. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения, требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.

# Конспект непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию детей в 1 младшей группе

## «Куручка и цыплятки»

### Цели:

1. Формировать привычку к здоровому образу жизни.
2. Вызвать у детей интерес к игровому занятию и желание участвовать в нем.
3. Воспитывать доброжелательное отношение друг другу.

### Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке.
2. Продолжать учить детей прыгать в длину с места.
3. Совершенствовать у детей умения перешагивать препятствия.
4. Развивать внимание детей.

**Методы и приёмы:** игра, имитация, показ физических упражнений.

**Предварительная работа:** рассматривание картины "На птичьем дворе", чтение книг и рассматривание иллюстраций, лепка яичек, рисование зернышек цыпляткам.

**Оборудование:** дорожки здоровья, 2 гимнастические скамейки, 5 деревянных брусков, звук курицы и "Песня цыплят" К. Румяновой на флешке.

### Ход НОД:

I. Вводная часть.

Воспитатель: Дети узнайте, кто к нам пришел в гости?

Клохчет, квохчет

Детей созывает

Всех под крыло созывает.

(ответы детей)

Воспитатель: Правильно курочка. Сегодня я буду курочкой, а вы мои ребятки, желтые цыплятки.

Давайте пойдём погуляем во дворе. Пусть все увидят, какие вы у меня хорошие, проворные.

По ровненькой дорожке, -3 раз

Шагают, наши ножки, -3 раза

Топ, топ, топ, топ.

Побежали наши ножки... (бег).

II-ая часть. Основная часть

### **Общеразвивающие упражнения.**

Прибежали прямо на середину двора. Давайте

покажем всем, какие мы большие

1. Встали на носочки, вытянули шею. Скажите: «пи», «пи», «пи». Опустились. (3-4 раза)

2. А теперь поклюем зернышки (и. п. ноги слегка расставлены, руки внизу, присесть, постучать по коленям). (3-4 раза)

3. Попьем водички, крылышки отвести назад, наклониться, попить водички (и. п. ноги слегка, на 1-наклон, на 2-выпрямиться и поднять голову).

4. «Ох, как хорошо! Попрыгаем» (прыжки).

Подуем на перышки (дыхательное упражнение).

А теперь за мамой-курочкой пойдем домой.

### **Основные виды движений**

Зашагали наши ножки по дорожке. Пришли наши ножки. Ой, посмотрите, ребятки, как здесь интересно. Сейчас мы будем здесь перешагивать, через ручеек перепрыгивать и по жердочке шагать. Сейчас я-курочка вам покажу, а вы внимательно смотрите.

А где ваши глазки, внимательно смотрели? А где наши крылышки? Поставили крылышки на бочек. Ой, какие молодцы. Давайте еще разок, а я посмотрю.

-Ко-ко-ко прибежали к маме-курочке под крылышко.

III-ая часть. Подвижная игра

Квохчет курочка: «ко-ко-ко»

Не ходите далеко.

Пойдемте в домик вместе

С мамой-курочкой.

Посмотрите

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка.

Пойдемте, посмотрим на нее.

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет

(2-3 раза)

А теперь отдохнем немножко. Крылышками помашем.

А сейчас все покружились и в ребяток превратились.