



**Познавательно - оздоровительный проект «Малыши - крепыши» по формированию культуры здоровья для детей группы раннего возраста.**

Воспитатель Богданова Наталья Николаевна

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (1 неделя)

**Тип проекта:** познавательный - оздоровительный

### **Актуальность.**

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье. «Здоровье детей - богатство нации». Этот тезис не утрачивает своей актуальности во все времена. Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность вызывает положительные изменения в физическом и психическом развитии ребёнка, совершенствовании всех функциональных систем организма. Образовательная область здоровье требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте. В этом же направлении решаются не менее важные задачи по формированию культурно – гигиенических навыков. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Наш проект посвящён актуальной проблеме – формированию у детей раннего возраста навыков здорового образа жизни. Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у малышей, необходима совместная работа педагогов и родителей. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников проекта.

**Участники проекта:** воспитатели, дети второй группы раннего возраста и их родители

**Возраст детей:** 2 – 3 года

### **Проблема проекта:**

Малыши еще не знакомы с таким понятием как «здоровый образ жизни», не совсем в силу своего возраста осознают значимость здоровья и как его сохранить, укрепить. Задача образовательной области здоровья заключается в формировании у детей навыков для укрепления здорового образа жизни.

Не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания). Нужно уделять особое внимание воспитателям и родителям формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания

вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни. Создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

### **Обоснование проблемы:**

1. Родители не достаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья), воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.
2. Недостаточно знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей 2-3 лет, формирование стремления к здоровому образу жизни детей, повышение уровня знаний и обогащение опыта родителей о здоровом образе жизни.

### **Задачи проекта:**

#### **-для детей:**

- Укреплять и охранять здоровье детей;
- Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- Продолжить укреплять здоровье малышей через комплексы физкультурно-оздоровительной работы.
- Продолжать развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки
- Закрепить знания детей о соблюдении гигиенических процедур, личной гигиене.
- Способствовать формированию выработке полезных привычек занятия зарядкой, спортом, физкультурой, закаливание.
- Формировать у детей желание быть опрятным, чистым, аккуратным.

#### **-для педагогов:**

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

#### **-для родителей:**

- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

- Формировать правильную позицию у родителей для поддержания сохранения и укрепления здоровья малышей.

### **Планируемые результаты.**

- В первую очередь не только сохранение, но и укрепление здоровья малышей, используя ежедневно систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание необходимых условий для организации деятельности ДОО по формированию у детей основ здорового образа жизни;
- Развитие и формирование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур;
- Формирование навыка к стремлению вести здоровый образ жизни;
- Координация деятельности по формированию здорового образа жизни у детей между родителями, сотрудниками ДОО;
- Появление интереса у родителей к проблемам укрепления и сохранения здоровья.

### **Этапы проекта:**

#### **Первый этап – подготовительный**

- Подобрать методическую, научно - популярную литературу; подборка дидактических игр, художественно – словесного материала;
- Привлечение внимания педагогов, медицинских работников, родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми раннего возраста

#### **Второй этап – основной.**

- Разработка конспектов непосредственно – образовательной деятельности и тематических бесед по теме проекта;
- Составление картотеки дидактических игр по формированию и развитию у детей младшего возраста культурно – гигиенических;
- Составление картотеки художественно – словесного материала;
- Организация работы с родителями

#### **Третий этап – заключительный.**

- Печатный журнал «Витаминные салатики для детей от родителей»
- Фотоальбом «Наши первые шаги к здоровью»

#### **Форма проведения проекта**

**Девиз проекта:** «Здоровый малыш – счастливый малыш»

Дата	Вид	Совместная деятельность	Работа с

	образовательной Деятельности	Педагога с детьми	Родителями
	Ежедневные Оздоровительные Мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- бодрящая гимнастика;</li> <li>- логоритмические упражнения;</li> <li>- физкультминутки;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- гимнастика для глаз;</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- релаксация;</li> <li>- прогулки на свежем воздухе</li> </ul>	Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» «Подвижные игры на прогулке в зимний период»
19 – 24 Ноября	Ежедневные Закаливающие Мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воздушные ванны;</li> <li>- ходьба босиком по массажным дорожкам;</li> <li>- игровой самомассаж</li> </ul>	Консультация для родителей «Закаливание в детском саду»
	Профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сокотерапия;</li> <li>- витаминотерапия (фрукты);</li> <li>- чесночные бусы;</li> <li>-облегчённая одежда в помещении и на улице;</li> <li>- профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.);</li> <li>- чтение художественной литературы, заучивание потешек в режимные моменты;</li> <li>- дидактические игры и упражнения, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового</li> </ul>	Консультация для родителей «10 заповедей здоровья»











		Цель: учить детей становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.	
23 ноября	НОД	<p><u>Конструирование</u></p> <p>«Построим куклам дом»</p> <p>Цель: продолжать развивать интерес к играм с куклами и строительным материалом; развивать мелкую моторику.</p> <p><u>Физическое развитие</u></p> <p>«Поиграем с Матрешкой»</p> <p>Цель: формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спорту.</p> <p>Д/и «Оденем куклу Катю на прогулку»</p> <p>Цель: развивать представление детей об одежде, назначении вещей; учить последовательно одеваться; воспитывать бережное отношение к одежде.</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>Цель: развивать умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать детей бегать в разных направлениях, не задевая друг друга, развивать внимание.</p>	Фотовыставка «Наши первые шаги к здоровью»
	Игры		

### Результаты проекта:

#### -для детей:

- У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.
- У большинства детей на данном этапе их развития сформированы основы гигиенических навыков.

- Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик).

**-для родителей:**

- Повышение знаний для обеспечения успешного развития детей.
- Получение консультаций по вопросам здорового образа жизни и формирования культурно-гигиенических навыков.
- Укрепление связей между детским садом и семьёй.
- Изменение позиции родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**-для педагогов:**

- Установлены партнерские отношения с семьями детей группы
- Создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление Здоровья детей.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**«Зайки»**

1. «Ушки»

Кто там прячет на опушке,  
Под кусточком свои ушки?

Зайнька, зайнька –

Длинненькие ушки

И. п.: стоя, руки над головой

Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук,  
показывая ушки

2. «Хвостик»

Чей виден на проталинке

Хвостик очень маленький?

У зайньки, у зайньки

Хвостик очень маленький

И. п.: стоя, руки на поясе

Повороты влево – вправо

3. «Глазки»

Прячет кто за кустиком,

Свои глазки – бусинки?

Зайнька малюсенький,

Прячет глазки – бусинки

И. п.: стоя, руки за спиной

1 – сесть, закрыть лицо руками

2 – вернуться в и. п.

4. «Прыжки»

И медведя, и лисицу

Кто сильнее всех боится,

Прыг да скок, прыг да скок –

Зайка прыгнул под кусток

И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»

1-4 – прыжки на месте

5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками

Повторить

## Комплекс утренней гимнастики № 2

### «Снежинки»

1. «Ладочки»

Кружатся под песенку

Беленькие мошки,

И ложатся весело,

На мои ладошки

И. п.: стоя, руки опущены

1- поднять руки вверх, покрутить «фонарики»

2- вытянуть руки вперёд ладонями вверх и т.д.

«Повороты»

Я снежинки покружу,

На своих ладошках,

И ребятам покажу,

Как кружиться можно

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны ладонями вверх

Повороты вправо – влево, ноги стоят на месте

3. «Наклоны»

Я снежинок приглашу,

Поиграть немножко.

Поиграю, положу

Прямо на дорожку

И. п.: стоя, руки опущены

1- махать рукой к себе (жест приглашения)

2- наклониться, дотронуться до пола и т.д.

4. «Кружимся – летаем»

Кружат весело снежинки.

Кружатся, не тают,

А подует ветерок –

Весело летают

И. п.: стоя, руки на поясе

1- кружение на носочках вокруг себя

2- бег врассыпную

2-3 раза

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

### Бодрящая гимнастика комплекс №1

#### 1. «Мы проснулись»

Наконец - то мы проснулись,

(Протирают глаза кулачками)

Сладко, сладко потянулись,

(Потягиваются)

Чтобы сон ушел, зевнули,

(Зевают)

Головой слегка тряхнули.

(Покачивают головой из стороны в сторону)

Плечи поднимали,

(Поднимают плечи)

Ручками махали,

(Руки перед грудью, «ножницы»)

Коленки сгибали,

(Согнуть ноги в коленях)

Носочки поднимали,

(Носки ног поднимаем, опускаем поочередно)

Ножками подрыгали.

Не хотим мы больше спать

(Пальчиками или ладошками показать)

Будем весело играть.

(Хлопки в ладоши)

## **2.Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(Коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

### **1. П/и «Бегите ко мне»**

#### **Комплекс № 2**

#### **1. Малыши - крепыши**

Малыши - крепыши

Вышли по - порядку.

(Шагаем на месте)

Малыши - крепыши

Делают зарядку.

Руки - в стороны,

Руки вверх, руки вниз,

Дружно наклонились.

Еще раз, еще раз,

Ровно распрямились.

(Повторить, выпрямиться)

Влево, вправо поворот -

В стороны посмотрим.

(Повороты в стороны)

Еще раз, еще раз,

В стороны посмотрим.

(Повороты в стороны)

Вот так, вот так

Дружно мы шагаем!

(Ходьба на месте)

Вот так, вот так

Дружно подрастает!

(Встать на носки, руки вверх, потянуться)

**1. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(Коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**1. П/и «Догоните меня»**

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

**Логоритмические упражнения**

**«Выпал беленький снежок...»**

(Дети стоят в кругу, держась за руки.)

Выпал беленький снежок,

(Дети топают ногами.)

Собираемся в кружок.

Мы потопаем, мы потопаем!

Будем весело плясать,

Будем ручки согревать.

Мы похлопаем, мы похлопаем!

(Хлопают в ладоши.)

**«Руки подняли и покачали...» (с султанчиками)**

Руки подняли и покачали

(Качаем поднятыми вверх руками.)

Это деревья в лесу.

(Плавно опускаем руки вниз.)

Локти согнули, кисти встряхнули

(Встряхивание кистей рук.)

Ветер сбивает росу.

(Машем руками перед собой.)

Плавно руками помашем

Это к нам птицы летят.

(Руки в сторону – помахать, имитируя взмах крыльев.)

Как они сядут, тоже покажем,

(Приседания.)

Крылья сложили назад.

(Присесть на корточки и сложить руки за спиной.)

#### ПРИЛОЖЕНИЕ №4

#### **Пальчиковая гимнастика**

##### **«Ёлочка»**

«Перед нами елочка:                   *сидя, дети соединяют кончики пальцев, делают*  
*«Ёлочку»*

Шишечки,                                   *показывают кулачки*

Иголки,                                      *указательные пальцы*

Шарики,                                     *пальцы сжимают в круг*

Фонарики,                                 *показывают «фонарики»*

Зайчики,                                  *показывают «ушки зайца»*

И свечки,                                 *прижимают ладони и пальчики друг к другу*

Звезды,                                     *прижимают ладони с раздвинутыми пальцами*

Человечки»                               *ставят средний и указательный пальцы на колени*

##### **«Ладушки – ладошки»**

«Вымыли мы ручки, вымыли мы ножки,                   *имитация мытья рук*

Поиграли в ладушки, ладушки – ладошки!               *хлопки в ладоши*

Во дворе цыплятам накрошили крошек,                 *«крошим хлеб»*

Поиграли снова в ладушки – ладошки!                   *хлопки в ладоши*

Гладили котенка чистыми ладошками,                   *одной рукой поглаживаем*  
*Другую*

С ним мы поиграли в ладушки – ладошки!               *хлопки в ладоши*



Улеглись ладошки прямо на дорожку  
Как они устали - ладошки – ладошки!»

*руки положили на колени  
поглаживание рука об руку*

## ПРИЛОЖЕНИЕ №5

### **Артикуляционная гимнастика**

#### **«Котёнок – шалун»**

Котенок мамочку зовет:

— Мяу-мяу, мяу-мяу.

Он не напился молока:

— Мало-мало, мало-мало.

Покормит мама молочком:

— Мур-мур-мур, мур-мур-мур.

Свернется маленьким клубком:

— Ур-ур-ур, ур-ур-ур.

Потом с клубочком поиграет:

— Цап-цап-цап, цап-цап-цап.

И нитку быстро разматывает:

— Ап-ап-ап, ап-ап-ап.

#### **«Ветер»**

Ветерок листвою шумит:

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

В трубах громко он гудит:

У-у-у, у-у-у.

Поднимает пыль столбом.

Бом-бом-бом, бом-бом-бом.

Дует он везде, кругом.

Гом-гом-гом, гом-гом-гом.

Может вызвать бурю он.

Страх-страх, страх-страх!

Не удержится и слон.

Ах-ах, ах-ах.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №6

### Дыхательная гимнастика

#### «Самолёт»

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полёт *(задерживает дыхание)*

Жу - жу - жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*

Жу - жу – жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки).*

#### «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*

И в облака *(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*

Ну а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками).*

## ПРИЛОЖЕНИЕ №7

### Гимнастика для глаз

#### «Снежинки»

Мы снежинку увидели,

Со снежинкою играли.

*(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели. *(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал. *Поднимать снежинки вверх и опускать вниз.*

Дети смотрят вверх и вниз.

Все! На землю улеглись. *(Присесть, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. *(Закрывать ладошками глаза.)*

#### «Елка»

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения глазами.)*

Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*

Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*

А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу. (*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.*)

## ПРИЛОЖЕНИЕ №8

### **Подвижные игры**

#### **«Идёт коза рогатая»**

Цель: побуждать к подражанию взрослому; учить действовать в соответствии с текстом.

Содержание игры. Воспитатель проговаривает текст потешки и медленно двигается на ребёнка, подняв над головой два пальца в виде козьих рожек или игрушку (козу).

Идёт коза рогатая,

Идёт коза бодатая

За малыши ребятами.

Ножками топ – топ,

Глазками хлоп – хлоп,

Кто каши не ест,

Молока не пьёт –

Забодает, забодает, забодает!

При произнесении слов: «Кто кашу не ест» - воспитатель топает ногами, «Забодает» - протягивает вперёд руку и слегка прикасается к ребёнку выставленными вперёд пальцами. Затем дети изображают козу и выполняют соответствующие движения.

#### **«Догони мяч»**

Цель: развивать умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать детей бегать в разных направлениях, не задевая друг друга, развивать внимание.

Содержание игры. Воспитатель показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон комнаты. «Догоните мяч», - говорит воспитатель и выбрасывает мячи из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны как можно дальше. Дети бегут за мячами, берут их, несут воспитателю и кладут в корзину.

#### **«Пузырь»**

Цель: учить становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

Содержание игры. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко, друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с этим все постепенно расширяют круг и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп».

### «Поезд»

Цель: учить детей идти вперёд небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя.

Содержание игры. Воспитатель помогает нескольким детям стать друг за другом и говорит: «Поиграем в поезд. Я буду паровоз, а вы – вагончики», затем встаёт впереди детей. Паровоз даёт гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, затем быстрее. Воспитатель ведёт колонну детей в одном направлении, затем в другом, наконец останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время паровоз вновь даёт гудок, и поезд опять отправляется в путь.

### ПРИЛОЖЕНИЕ №9

#### Картотека художественного слова

##### **Потешки при умывании**

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была,  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады!  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Мойся шейка, хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся,

Грязь смывайся,

Грязь смывайся!

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,

Солнцу улыбается!

От водички, от водицы,  
Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

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

Знаем, знаем, да-да-да,

Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку,  
По – нем - нож - ку.  
Лейся, лейся, лейся,  
По – сме – лей.  
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с  
ухмылкой:

Если б грязнуля вспомнил про мыло  
–

Мыло его, наконец, бы отмыло.

### **Стихи о здоровом образе жизни**

Ем я много витаминов,  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.

Чтобы мне здоровым быть,  
Надо овощи любить.  
Свёкла, репка, лук, морковь —  
Моя первая любовь.

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

Солнце, воздух и вода —  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

Буду спортом заниматься



Танцем, песней увлекаться.  
Отжиматься, приседать,  
Не лежать и не скучать.  
Я хочу здоровой быть,  
Чтоб к врачам мне не ходить.  
Очень хорошо, что я,  
Бегать научился.  
Был бы повнимательней,  
В яму б не свалился.

### **Пословицы и поговорки**

Закаляй свое тело с пользой для  
дела.

Холода не бойся, сам по пояс  
мойся.

Кто спортом занимается, тот силы  
набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам  
всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и  
бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во  
власти.

Смолоду закалишься, на весь век  
сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши  
верные друзья.

Начинай новую жизнь не с  
понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о

том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен  
получи здоровье.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №10

### Карточка дидактических игр

#### Формирование культурно – гигиенических навыков

#### Игра «Водичка, водичка!»

**Цель:** формировать интерес к самостоятельности при выполнении

Навыков самообслуживания.

**Оборудование:** две куклы.

**Ход игры:** воспитатель показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Воспитатель спрашивает: «Что надо сделать? Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку».

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб кусался зубок,

Чтоб смеялся роток!»

Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом.

Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо по подражанию. При этом педагог

Повторяет потешку «Водичка, водичка!»

#### Занятие «Вымой руки»

**Цель:** учить мыть руки.

**Оборудование:** уточка резиновая.

**Ход занятия:** воспитатель обращается к ребенку: «Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Уточка будет смотреть, как мы моем ручки». Воспитатель ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры воспитатель от имени уточки хвалит ребенка. В дальнейшем навык мытья рук усложняется: ребенка учат открывать кран с водой, намыливать руки мылом, вытирать полотенцем и вешать полотенце на крючок.

### **Занятие «Сделаем лодочки»**

**Цель:** учить последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

**Ход занятия:** воспитатель обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий

1. Засучить рукава, проговаривая потешку:

*Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!;*

2. Открыть кран;

3. сложить ладони рук «лодочкой»;

3. Подставить руки под струю воды;

5. закрыть кран;

6. вытереть руки полотенцем.

Затем воспитатель предлагает ребенку выполнить действия по подражанию, обращая внимание ребенка на положение рук.

### **Занятие «Мыльные перчатки»**

**Цель:** учить намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

**Оборудование:** детское мыло, полотенце.

**Ход занятия:** воспитатель подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук с мылом. Затем ребенку передает кусок мыла и просит повторить движения намыливания. Намыливание рук нужно проводить до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращает внимание ребенка на белые ручки, воспитатель говорит: «Вот, какие у нас перчатки белые!» Далее воспитатель помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом проговаривает одну из потешек. Например:

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Щечки мыли?

Глазки мыли?

Ручки мыли?

ДА!!!

И теперь мы чистые-

Зайчики пушистые!

В конце игры воспитатель хвалит ребенка и обращает внимание на его чистые руки. При затруднениях используются совместные действия взрослого и ребенка.

### **Занятие «Умывалочка»**

**Цель:** учить умываться.

**Оборудование:** зеркало, полотенце.

**Ход занятия:** воспитатель приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит ребенка посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умыться, при этом показывает, как это нужно сделать. В процессе действия взрослый произносит потешку:

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку —

Посмелей,

будем умываться

Веселей!

В конце умывания воспитатель учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, произносит: «Ай, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!»

### **Игра «Сделаем причёску»**

**Цель:** учить держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху вниз.

**Оборудование:** зеркало, расческа, нарядная кукла.

**Ход игры:** воспитатель демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее причёску: «Посмотри, у куклы красивая причёска: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую причёску!» Воспитатель расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать расчесаться самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает ему удерживать расческу, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

Расти, коса, до пояса,

Не вырони ни волоса.

Расти, косонька, до пят -

Все волосоньки в ряд.

Расти, коса, не путайся -  
Маму, дочка, слушайся.

### **Игра «У куклы не дышит носик»**

**Цель:** учить пользоваться носовым платком.

**Оборудование:** кукла, одноразовые носовые платки.

**Ход игры:** воспитатель демонстрирует детям куклу и говорит: «Вот кукла Маша, заболела, ей трудно дышать носиком. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше почистить носик!» Воспитатель проговаривает потешку:

Маша заболела,

Трудно ей дышать,

Мы платочком будем  
носик вытирать!

Воспитатель показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя действие на кукле. Предлагает детям повторить действие по подражанию.

### **Занятие «Носики-курносики»**

**Цель:** продолжать учить пользоваться индивидуальным носовым платком.

**Оборудование:** индивидуальные носовые платки.

**Ход занятия:** воспитатель проговаривает потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке, (достает платок из кармана)

Будем нос им вытирать, (показывает действие с платком)

Чтобы носик, наш курносик, (убирает платок в карман)

Снова чистым был опять.

Воспитатель просит каждого ребенка, показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

### **Игра «Предметы для гигиены»**

**Цель.** Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

**Ход игры.** Воспитатель говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитатель говорит: "Руки". Дети, которых она вызывает, отвечают: "Мыло, щетка, полотенце". Подобным же образом дети реагируют на слова "волосы" (расческа, ножницы, шампунь, мыло), "купание" (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло)

Вариант. Воспитатель задает вопрос: "Что нам нужно, когда мы утром идем умываться?" Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (зубная паста, мыло, платок и пр.)

### **Игра "Угостим кукол чаем"**

**Цель:** познакомить ребенка с назначением посуды, учить выполнять предметно-игровые действия (расставлять чашки, блюдца, раскладывать ложки).

**Оборудование:** куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюдца, две ложки, чайник).

**Ход игры:** воспитатель говорит малышу: "К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем. Давай расставим чашки и блюдца. Теперь разложи ложки к чашкам. Налей чай в чашки. Напой чаем наших гостей". Если ребенок испытывает затруднения, показать, как надо действовать. В конце игры воспитатель подытоживает:

"Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай", произносит потешку:

Чайник на столе поставим,  
Блюдца, чашки мы расставим,

Будем мы гостей встречать,

Кукол чаем угощать!

### **Игра «Стирка кукольного белья»**

**Цель:** способствовать обогащению содержания игр «в семью».

Воспитывать интерес к труду, желание принимать посильное участие в нём, закрепить представления о необходимости держать одежду в чистоте.

**Оборудование:** тазик с водой, мыло, прищепки, одежда куклы.

**Ход игры:** Воспитатель: «Дети, сегодня мы будем стирать. Платье, штанишки и рубашечки куклы Маши уже грязные». Затем воспитатель приносит таз с тёплой водой, мыло, верёвку, прищепки. Далее воспитатель показывает и рассказывает: «Теперь я возьму мыло, намылю платье, чтобы было много пены и буду стирать». Потом воспитатель обращается к детям: «Дети, давайте вместе постираем. Варя будет стирать штанишки, Давид – рубашечку, Настя – платье. Всё у нас будет чистое. Стирать нужно аккуратно, не обливаясь. После этого воспитатель наливает в таз чистую воду. «Теперь необходимо прополоскать бельё, чтобы на нём не осталось мыльной пены, потом отжать его, а затем повесить сушиться на верёвку». Воспитатель уточняет, как нужно развешивать вещи и пристёгивать прищепками к верёвке.

### **Игра «Оденем куклу после сна»**

**Цель:** учить воспроизводить последовательные действия, способствовать переносу усвоенных действий в самостоятельные игры.

**Оборудование:** кукла, кукольная одежда.

**Ход игры:** Воспитатель говорит: «Кукла Машенька проснулась и сказала: «С добрым утром!» Воспитатель: «Умница, Машенька, сейчас мы тебя оденем. Что мы ей оденем? Принеси, Ксюша, Машеньке рубашечку и платице. (Одевают) А теперь что оденем? (Колготки, кофточку) Кукла наша будет опрятная, мы ей все пуговицы застегнём». Педагог вначале сам показывает детям, как одеть куклу, а затем они пытаются делать это сами.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №11

### Конспект бесед с детьми

«Чистота – залог здоровья»

Цели:

- формировать представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности,
- прививать навыки бережного отношения к своему здоровью,
- развивать умение самостоятельно определять необходимость мытья рук,
- развивать речевую активность детей.

Ход беседы:

Воспитатель вносит в группу игрушку – зайчика. Дети приглашают зайчика поиграть. Зайчик сообщает ребятам, что съел морковку и у него заболел живот, поэтому ему грустно и не хочется играть.

- Ребята, как вы думаете, почему у зайчика заболел живот? (ответы детей).
- Давайте расскажем зайчику, почему необходимо мыть овощи и фрукты перед едой.

(Высказывания детей)

- Правильно, ребята, на них живет множество микробов. Кто же они такие эти микробы? (ответы детей).
- Микробы содержатся на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? (ответы детей).
- Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (нет). Почему? (предположения детей).



- Правильно. Микробы очень маленькие, их нельзя увидеть без специального увеличительного прибора-микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

-Ребята, давайте научим зайчика, как можно уберечься от микробов.

Проводится игра « любит — не любит». Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья.

Физкультминутка:

На болоте две лягушки (дети изображают лягушек)

Две зеленые подружки.

Рано утром просыпались, (потягиваются)

Дружно умывались

Полотенцем растирались, (выполняют движения)

Влево вправо наклонялись

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзья физкульт - привет.

Воспитатель: - Все болезни у ребят от микробов, говорят,

Чтоб всегда здоровым быть - надо руки с мылом мыть.

Давайте напомним зайчику, когда необходимо мыть руки.

Воспитатель показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят, когда мыть руки: (перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).

Зайчик благодарит детей и предлагает поиграть с ними.

Проводится игра «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 12

### Конспект беседы

«Витамины я люблю – быть здоровеньким хочу.

Цель: расширение представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться

Задачи:

- закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания
- продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы
- обучать детей вести диалог с воспитателем
- развивать речь и мышление

Ход беседы:

Воспитатель спрашивает малышей: - Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам даёт витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи или медсестру) А где же мама их покупает? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим. Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

-Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! Пожалуйста, поднимите руки те, кто любит морковь. Молодцы! Хлопните в ладоши те ребята, которые любят лимон. Молодцы! Топните ножкой те, кто любит апельсины. Молодцы!

От простуды и ангины

Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов-

Вкусных овощей и фруктов.

-Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мёд, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

И с болезнями не знайся.

-Видите, ребята, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, но самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными.

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 13

Конспект непосредственной образовательной деятельности по

Ознакомлению с окружающим миром для детей второй группы раннего возраста

«Зайка в гости к нам пришёл»

Цель: формировать у детей культурно-гигиенические навыки, познакомить с предметами личной гигиены, дать понять, для чего они нужны, как ими пользоваться.

Задачи:

1. Учить называть названия предметов, действий; расширять словарный запас детей: ванночка, мыльница, полотенце, намыливать, смывать, горячая, холодная, теплая.
2. Развивать у детей желание экспериментировать: познакомить со свойствами воды – холодная, тёплая, горячая. Развивать внимание, наблюдательность, память, речь, умение отвечать на простые вопросы.
3. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, воспитывать доброе отношение к животным.

Материал: игрушечный заяц, тазик, мыло, мочалка, шампунь, полотенце, 2 кувшинчика.

Предварительная работа: чтение детям стихотворения А.Барто «Зайка», разучивание с детьми потешек, рассматривание картинок с предметами личной гигиены.

Ход непосредственно-образовательной деятельности:

Воспитатель: Ребятки, сегодня я шла в детский сад и увидела на нашем крылечке маленького зверька. Я сейчас про него расскажу, а вы угадайте кто это?

Длинноухий очень ловкий

По утрам грызёт морковку,

Ест капусту тоже ловко.

Он от волка и лисы

Быстро прячется в кусты.

Скачет он то тут, то там

По лесам и по полям

Серый, белый и косой,

Кто, скажите, он такой?

Дети: Зайка!

Воспитатель: Правильно. Я увидела на крылечке зайку. (воспитатель показывает детям игрушечного зайца) Ребятки, поздоровайтесь с ним.

Дети: Здравствуй зайка!

Воспитатель: Зайка, а что ты делал на нашем крылечке? И почему ты такой грязный?

Зайчик (игрушка): Я убежал от своей хозяйки-девочки. Она меня совсем не любит, меня не моет, со мной не играет.

Воспитатель обращает внимание детей на грязного зайку, читает стихотворение:

Зайку бросила хозяйка

Под дождём остался зайка

Со скамейки слезть не смог

Весь до ниточки промок.

Воспитатель: Не переживай, зайка, сейчас мы с ребятами тебя вымоем, высушим, а потом поиграем с тобой.

Воспитатель ставит на стол тазик, все остальные необходимые вещи тоже раскладывает на столе.

Воспитатель: Ребятки, прежде чем начать мыть зайку, нужно налить в тазик водичку. А какую водичку мы нальём? Холодную?

Дети: Нет! Зайка в холодной водичке замёрзнет.

Воспитатель: Тогда нальём горячую?

Дети: Нет! Зайка ошпарится.

Воспитатель: А в какой же водичке мы будем мыть зайку?

Дети: В тёпленькой водичке.

Воспитатель: Правильно, ребятки. Смотрите, я сначала налью горячую водичку в тазик, а потом добавлю холодной. (Воспитатель выливает поочередно воду из кувшинчиков в тазик) Ну вот, а теперь потрогайте водичку пальчиками. (Дети трогают водичку) Какая стала водичка?

Дети: Тёпленькая!

Воспитатель: Теперь мы посадим нашего зайку в тазик и сначала помоем ему головку. А чем будем мыть головку зайке?

Дети: Шампунем.

Зайка (игрушка): Ой, не надо! Мне шампунь глазки будет щипать.

Воспитатель: Не бойся, зайка, даже наши ребятки знают, что шампунь для детей не щиплет глазки. Правда, ребятки?

Дети: Да! Не бойся, зайка!

Воспитатель моет голову зайки шампунем, затем смывает водой и приговаривает:

Зайка в тазике не плачет

Просидит хоть целый час

Любит мыться, а это значит

Зайка умница у нас!

Воспитатель: Ну вот, зайка, голова у тебя чистая! Теперь помоем спинку, животик, лапки. Ребятки, а чем будем мыть зайку?

Дети: Мылом.

Воспитатель обращается к одному из детей и предлагает принести мыло и мочалку.

Воспитатель: Какое мыло у нас душистое! Сейчас, зайка, мы тебя всего вымоем.

Воспитатель намыливает мочалку мылом, моет зайку и приговаривает:

Мылю я мочалку-

Мыла мне не жалко!

Посмотри-ка! Посмотри!

Ах, какие пузыри!

Будем мы купаться

И в воде плескаться,

Брызгаться, резвиться

Будет зайка мыться.

Вымоем мы лапочки

Маленькому зайныке

Спинку и животик,

Мордочку и ротик!

Воспитатель: Ребятки, мы вымоли зайку с мылом в тёпленькой водичке. А что теперь надо сделать?

Дети: Нужно зайку вытереть полотенцем.

Воспитатель обращается к одному из детей и предлагает принести полотенце.

Воспитатель вытирает зайку полотенцем.

Воспитатель: Ну вот, зайка, мы тебя помыли. Ты стал чистенький, пушистенький. Может, зайка, ты поиграешь с нашими детками?

Зайка (игрушка): Конечно, поиграю!

Проводится подвижная игра «Зайка беленький сидит»

Цель: учить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием.

(Игра повторяется 2-3 раза)

Воспитатель: Молодцы, ребятки! Весело поиграли с зайкой. А тебе, зайка, понравилось играть с детьми?

Зайка (игрушка): Мне очень понравилось. Вы меня вымоли, со мной поиграли и поэтому я хочу у вас остаться.

Воспитатель: Ребятки, оставим зайку у нас в группе?

Дети: Да!

Воспитатель предлагает детям напоить зайку чаем, а потом взять зайку с собой на прогулку.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ № 14

Конспект непосредственно – образовательной деятельности по

Развитию речи для детей второй группы раннего возраста

«Уши, носик, и глаза помогают нам всегда»

Задачи:

- 1.Познакомить детей с органами слуха, обоняния, зрения и их значение в жизни человека.
  - 2.Формирование умения ухаживать за своими органами слуха, зрения, и обоняния.
  - 3.Формировать логическое мышление.
  - 4.Развивать творческую фантазию, музыкальный вкус.
- Оборудование: зеркало, чеснок, яблоко, апельсин, конфеты.

Ход непосредственно - образовательной деятельности:

Воспитатель: Ой, ребята, я слышу звук. Он нас зовет. Давайте подойдем к столу и посмотрим, зачем нас позвал колокольчик. Ой, ребята, посмотрите, что-то на столах лежит. (Дети – зеркала.)

Воспитатель: Садитесь за столы.

Воспитатель: Свет наш, зеркало, сажи да всю правду покажи.

Зеркало: Я вам покажу, берите зеркало в руки.

Воспитатель: Дети, берите зеркало. Посмотрите в него. Что вы там видите?

Дети перечисляют: нос, уши, глаза.

Воспитатель: Да у нас есть глаза. Сколько у нас глаз? (дети – два) А зачем нам нужны глаза? (дети – чтобы смотреть). А сейчас мы поиграем в игру.

Проводится д/и “Что прибавилось”.

Воспитатель расставляет на столе игрушки: одну матрёшку, один мячик, одну машинку.

Затем воспитатель предлагает посмотреть детям на игрушки и закрыть глазки. Дети закрывают глаза, а воспитатель в это время ставит на стол ещё одну матрёшку, один мячик. Потом дети открывают глаза, смотрят на игрушки и говорят, что ещё прибавилось на столе.

Воспитатель: Молодцы вы все справились, доказали, что глаза нужны, чтобы смотреть. А чтобы глазки не болели, нужно делать зарядку для глаз.

Гимнастика для глаз:

Мы снежинку увидели,

Со снежинкою играли.

*(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели. *(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал. *Поднимать снежинки вверх и опускать вниз.*

Дети смотрят вверх и вниз.

Все! На землю улеглись. *(Присесть, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. *(Закрывать ладошками глаза.)*

Воспитатель: Ой, ребята, нас колокольчик опять зовет к столу подойти. И опять просит взять зеркало. Снова зеркальце берем, что же вновь мы видим в нем?

Воспитатель: Ребята, что вы еще видите на лице? (дети – носик). Сколько у нас с вами носиков? (дети – один). А для чего нам нужны носики? (дети – чтобы дышать). Давайте это докажем. Закройте носик одной рукой, а ротик другой рукой. И попробуйте подышать.

Не получается. Вот мы с вами доказали, что носик нам нужен для дыхания. А сейчас мы с вами поиграем.

Проводится игра «Носик, носик, угадай».

Носик, носик, угадай,



Чем же пахнет, ты узнай? (Берется чеснок, яблоко, апельсин, конфеты). Дети нюхают продукты и угадывают.

Воспитатель: Так, дети, для чего нам нужен нос? (дышать, ощущать запахи). А чтобы наш носик не болел, нужно делать гимнастику для носа.

Проводится гимнастика для носа:

Глубоко вздохнем мы воздух,  
Ртом мы выдохнем его  
Раз-вдох, два - вдох  
Раз-вдох, два - вдох  
Крылья носа мы погладим,  
Сверху, снизу разотрем,  
И еще разок вдохнем.

Воспитатель: Снова слышим звон колокольчика. Подходим к столу. Снова зеркальце берем, что еще мы видим в нем (дети – уши). Сколько ушей? (дети – два). Для чего они нам? (дети – чтобы слышать). Подходите вы ко мне, сейчас поиграем в игру.

Проводится игра «Что звучит?»

У воспитателя на столе стоит ширма, за которой спрятаны колокольчик, барабан, погремушка, бубен. Дети должны угадать по звуку эти предметы.

Воспитатель: Все правильно дети вы угадали, уши наши послушники.  
А чтобы ушки наши хорошо слышали, давайте сделаем зарядку для ушей.  
Мы ладошки разотрем  
Смело, ушки мы возьмем.  
Сверху вниз мы их пощиплем,  
Снизу вверх опять пройдем.

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы хорошо справились. Теперь вы знаете, что ушки, глазки, носик, ротик нужно беречь.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 15

Конспект непосредственно – образовательной деятельности по

Физическому развитию для детей второй группы раннего возраста

«В гости к кукле Кате»

Задачи:

- Упражнять детей в ходьбе по коррекционным дорожкам;  
В ползании на четвереньках и подлезании под дугу.
- Развивать умение ориентироваться в пространстве.
- Вызвать эмоциональный отклик на занятие и желание участвовать

В нём.

Оборудование: коррекционные дорожки, дуга, корзина с мячами, кукла, стульчик.

Ход непосредственно - образовательной деятельности:

Воспитатель: Ребята, посмотрите! К нам в гости пришла кукла Катя! Вон там она сидит! Пойдёмте к ней по дорожке (каждого ребёнка провести по дорожке). Вот какая красивая кукла Катя!

Катя (воспитатель берёт её в руки, говорит от её имени):

Я на стульчике сидела,

И на вас, на всех глядела!

Ах, как быстро вы шагали!

Не споткнулись, не упали!

И за это покажу вам гимнастику свою!

(Дети становятся врассыпную, кукла располагается недалеко от детей).

Воспитатель:

У катюши в гостях

Два цыплёнка в лаптях,

И. П.: О. С. В: Поочерёдное поднятие ног.

Петушок в сапожках,

И. П.: То же. На счёт 1-2 наклонились в "сапожках", 3-4 вернулись в И. П.  
(повторить 3-4 раза).

Куточка в серёжках,

И. П.: свободное. На счёт 1-2 руки подняли, потянулись, 3-4 вернулись в И. П.  
(повторить 3 раза).

Селезень в кафтане,

Утка в сарафане,

И. П.: руки на поясе. Повороты туловища в разные стороны (повторить 3-4 раза).

А корова в юбке,

В теплом полушубке.

(Прыжки детей на двух ногах)

Всех вместе собрали,

Бегать дружно стали.

(Бег в разных направлениях)

Скоро все устали,

Тихо зашагали.

(Спокойная ходьба)

Воспитатель: Вот какие молодцы! Катя любит гулять и нас зовёт! (воспитатель берёт куклу в руки и говорит от её лица):

Вы скорей, скорей ползите

Да с дороги не сверните!

Основные виды движений:

1. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу.

2. Доползти до скамейки, встать на неё, сойти с неё.

(Упражнения выполняются с каждым ребёнком)

Воспитатель: Молодцы ребятки! А теперь кукла Катя хочет посмотреть, как вы умеете играть с мячиками.

П/и «Догони и принеси мяч» (2-3 раза)

Воспитатель: Молодцы! Все мячи собрали в корзинку! Ой, а ладошки-то испачкались. Давайте покажем Кате, как вы умеете мыть ладошки.

Воспитатель читает потешку "Водичка"

Водичка, водичка,

Умой моё личико.

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Воспитатель: А теперь высушим ладошки: наберём в рот воздух, и подуем на ладошки. А теперь потрясём ручками и снова дунем на ладошки. Высушили? Молодцы! Все мы дружно наигрались, и домой идти собрались!

( спокойная ходьба за воспитателем)

## ПРИЛОЖЕНИЕ №16

Конспект непосредственно – образовательной деятельности по

Рисованию для детей второй группы раннего возраста

«Витамины в баночке»

Цель: познакомить детей с нетрадиционной техникой рисования (рисование пальчиками), правильно и аккуратно использовать краски, обмакивать в них пальчик, закреплять знания цветов, ориентироваться на листе бумаги.

Задачи:

1. Развивать память и внимание детей, развивать художественное восприятие, развивать моторику рук, посредством прикладывания пальца руки к листу бумаги.
2. Воспитывать внимание и интерес к здоровому образу жизни, воспитывать у детей аккуратность, усидчивость.
3. Упражнять в технике рисования пальчиками, закрепить у детей знания красного и желтого цвета

Предварительная работа: рассматривание шариков разных размеров, игры с шариками, опробование витаминов, рисование предметов круглой формы.

Ход непосредственно – образовательной деятельности:

Воспитатель: Ребята, вы слышите? Кто-то стучится в дверь (выходит и заносит медвежонок). Узнали, кто к нам в гости пришел (медвежонок). Сегодня у нас в гостях медвежонок!

Воспитатель: Ребята, посмотрите, с медвежонок, что-то не так, он почему-то грустит? (медвежонок чихает, кашляет)

Воспитатель: - Медвежонок ты что, заболел? (медвежонок здоровается с детьми и рассказывает что случилось):

- Вот я гулял по лесу без шапочки, шарфа и варежек и простудился. А ещё я немного сосулек попробовал и теперь я, кажется, заболел. Мне не хочется болеть! Если я заболею, мама меня не выпустит гулять, и никто не сможет со мной играть, с больным. Что же теперь делать, чтобы не разболеться?

Воспитатель: Не грусти медвежонок, ребята тебе помогут.

Воспитатель: Ребята, давайте поможем медвежонку, чтобы он не заболел? (Да). А как же мы ему поможем? (медвежонку нужны витамины).

Воспитатель: Медвежонок отдохни, и на нас ты посмотри! (обращается к медвежонку)

Воспитатель: Но сначала поиграем нашими пальчиками.

Пальчиковая игра «Салат».

Мы морковку чистим-чистим, (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой)

Мы морковку трем-трем, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад)

Сахарком ее посыплем «Посыпают сахарком», (мелко перебирая пальчиками.)

И сметаной польем. (Кулачком делают движение сверху вниз, как бы поливая. )

Вот какой у нас салат, (Протягивают ладони вперед.)

Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот.)

Ребята усаживаются на рабочие места.

Воспитатель: Ребята, а какого цвета витаминки бывают? (жёлтого, красного)

Воспитатель: А какую форму они имеют? Посмотрите на них (круглую).

Воспитатель: Правильно, ребята. Они круглые, поэтому мы будем рисовать с вами кружочки (дети выбирают из двух предложенных цветов краску).

Воспитатель: Рисовать сегодня мы будем пальчиками. Для этого обмакиваем пальчик в краску и затем сделаем отпечаток на листе бумаге, на котором изображен силуэт баночки (воспитатель показывает приемы выполнения рисунка). В баночку мы складываем витаминки, начиная снизу, располагая друг за другом. Вот такая (желтая, красная) получилась витаминка у меня. Вот еще одна. Ну что, приступим (дети начинают рисовать)

Воспитатель в процессе рисования помогает детям, испытывающим затруднения, обращает их внимание на то, что баночка должна быть полностью заполнена витаминками.

По окончании работы дети вместе с медвежонком рассматривают баночки с витаминками.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как медвежонок радуется! Послушаем, что он говорит:

Медвежонок: Как много витаминок! Я теперь точно не буду болеть! Спасибо, ребятки, вы настоящие друзья! Я больше не буду брать в рот сосульки, и ходить без шапки, и вы ребятки не пробуйте сосульки, договорились? Я пойду в лес, угощать своих друзей витаминками. До свидания, ребятки!

## ПРИЛОЖЕНИЕ №17

Конспект сюжетно – ролевой игры с валеологическим содержанием

«Кукла заболела»

Цель: закрепить и расширить представления детей о работе врача, его действиях и инструментах, которыми он пользуется; дать понятия о том, что больному нужно пригласить доктора, проявить сочувствие, заботиться о лечении; обогатить словарь детей понятиями: лечить, компресс, положить, приласкать, градусник, лекарство; стимулировать использование в речи законченных предложений; воспитывать умение сочувствовать, способствовать развитию сюжетной игры.

Оборудование: кукла, блюдца, кроватка, матрасик, простыня, подушка, одеяло, набор атрибутов для игры в больницу, телефон, шапочка и халат доктора (для воспитателя),

Стол, чайник, сахарница, чай, книга.

Ход игры:

Воспитатель: Посмотрите, ребята, кто это к нам пришел?

Дети: Кукла.

Воспитатель: Это кукла наша, зовут её Наташа.

Любят куклу все ребятки:

Варя с ней играет в прятки,

Ксюша кормит куклу кашей,

Молоком поит из чашки,

Настя ванну принесла,

Куклу вымыла она,

Будет чистою Наташа,

Спать её уложит Саша.

Станет кукла засыпать,

Детки будут напевать:

«Баю-бай, баю-бай

Спи, Наташа, засыпай».

Воспитатель: Нравится вам наша кукла?

Дети: Да!

Воспитатель: Давайте с нею поздороваемся, скажем «Здравствуй, Наташа» (Дети здороваются)

Воспитатель: Хотите пригласить Наташу с нами поиграть? Скажи, Дима «Наташа, иди с нами играть» (Ребенок повторяет)

Игра «Хлопать кукла умеет» (А. Андреева)

В конце игры кукла падает на пол.

Воспитатель: Ой! Упала Наташенька! Ей больно! Она плачет. Давайте её пожалеем:

Не плачь, не плачь – куплю тебе калач.

Не плачь, не кричи – куплю тебе три.

(Дети жалеют куклу, гладят её по голове)

Воспитатель: Наташа сильно ударилась, она заболела, надо уложить её в постель и вызвать врача. Вот кровать, а где матрасик? Дай, Ксюша, матрасик. Принеси, Настя, простынку. Что теперь ей нужно? Верно, подушечку. Принеси, Варя, подушечку.

Вот тебе под спинку мягкую перинку,

Сверху на перинку – чистую простынку.

Вот тебе под ушки – мягкую подушку...

Чтобы куклу уложить, её нужно раздеть.

Что сначала снимем? Да, платье. Снимем и аккуратно повесим на стульчик. (Дети помогают раздевать куклу, укладывают в кровать, укрывают одеялом).

Воспитатель: Чтобы Наташа быстрее выздоравливала, надо пригласить к ней врача. Вот у нас телефон. Давайте позвоним и скажем: «Доктор, приезжайте скорее: У нас кукла заболела» (Дети говорят по телефону).

Воспитатель: Врач приедет к Наташе на машине. Пока он едет, давайте споем песенку про машину.

Машина, машина идет, гудит.

В машине, в машине шофер сидит.

Би-би-би! Би-би-би!

В машине, в машине детей полно.

Поехали дети, глядят в окно.

Би-би-би! Би-би-би!

Вот поле, вот речка,

Вот лес густой...

Приехали дети. Машина, стой!

Би-би-би! Би-би-би!

(Воспитатель одевает шапочку и халат доктора)

Воспитатель: Здравствуйте, кто у вас болен? Я врач, приехала к вам на машине. (Дети объясняют, что случилось с Наташей).

Воспитатель: Давайте, сначала измерим температуру. Где у вас градусник? Помогите мне, Саша, поставь градусник. Что мы с тобой сделали? (выслушивается ответ). А ещё Наташе нужно поставить компресс (показать детям)

Воспитатель: Я делаю, правильно, я поставила компресс, и голова у Наташи болеть не будет. Теперь нужно дать кукле чай и следить, что она не вставала с постели. (Дети приносят чай, угощают Наташу). Чтобы Наташа - малышка не скучала, давайте почитаем ей книгу (Воспитатель вместе с детьми читает знакомую книгу). Наташенька уснула. Не будем ей мешать, пока она спит, мы пойдем погуляем.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №18

Конспект непосредственно – образовательной деятельности по

Физическому развитию для детей второй группы раннего возраста

«Поиграем с Матрёшкой»

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе и беге, в умение перешагивать из обруча в обруч.



2.Развивать умение ориентироваться в пространстве.

3.Приучать детей использовать знакомые движения в предлагаемых игровых ситуациях, подражая взрослому.

4.Вызвать эмоциональный отклик на развлечение и желание участвовать в нём.

5.Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Инвентарь:

- разноцветные круги
- обручи
- цветные платочки
- большой платок
- шапочки птичек

Ход непосредственно – образовательной деятельности

Дети входят в музыкальный зал за воспитателем под музыкальное сопровождение.

Ведущая: Здравствуйте, ребята!

Мы пойдём сегодня в гости,

А к кому – сейчас узнаете,

Коль загадку отгадаете!

Яркий сарафанчик,

Расписной платочек,

Прячутся внутри неё

Дочки и сыночки!

Фартучек в горошек

Кто это?

Дети: Матрёшка!

Ведущая: Правильно, Матрёшка!

Мы похлопаем в ладошки,

Выходи сюда, Матрёшка!

В зал под музыку входит Матрёшка. Она предлагает детям потанцевать вместе с ней.

Исполняется танец «Чок да чок».

Чок да чок танцуют ножки, чок да чок.

Чок да чок танцуют ножки, выставляя каблучок.

Побежали наши детки всё быстрее и быстрее.

Заплясали наши дети веселей, веселей.

Хлоп да хлоп, танцуют дети, хлоп да хлоп

Хлоп да хлоп, танцуют дети – вот как весело у нас.

Приседают наши дети, приседают дружно враз

Приседают наши дети, вот как весело у нас.

(Дети выполняют движения согласно тексту песни)

Матрёшка: Ай, какие молодцы!

Ну, а кто здесь смелый,

Кто здесь ловкий,

Выходи смелее в круг!

Приготовила для деток

Интересную игру!

Проводится игра «Едет весело машина». Матрёшка раздаёт детям разноцветные круги.

Матрёшка: В руки руль скорей берите.

(Дети берут «руль» двумя руками)

Да моторчик заводите.

(Дети поворачивают «руль» вправо – влево)

Накачаем дружно шины.

(Дети топают ногой)

Едет весело машина!

(Дети имитируют движение машины)

Матрёшка поднимает красный круг на палочке.

Стой, машина! Стой, мотор!

Перед нами светофор!

Загорелся красный свет,

Значит, нам проезда нет!

(Дети останавливаются)

Матрёшка поднимает зелёный круг на палочке.

Зелёный свет для нас горит,

Это значит - путь открыт!

Игра проводится 2 – 3 раза.

Матрёшка: А теперь поиграем в другую игру!

У окошка мы сидим,

И на улицу глядим!

Детям раздаются обручи. Ребёнок поднимает обруч до уровня лица, «смотрит» в него как в окошко и опускает вниз.

Были маленькие детки

Словно птенчики на ветке.

Дети садятся на корточки, держат обруч перед собой, «смотрят» в окошко.

Подрастали, подрастали

И совсем большими стали!

Дети потихоньку поднимаются – держат обруч над головой.

Игра повторяется 2- 3 раза.

Матрёшка: Ой, ребятки, пока мы с вами играли, прошёл дождик. Посмотрите, сколько луж вокруг появилось.

Мы гуляли по дорожке,

Посмотрите, в луже ножки!

Как же лужу перейти

И по мостику пройти?

Матрёшка: Давайте построим из обручей мостик и перейдём по нему через лужи!

Дети: Да! Построим!

Матрёшка вместе с детьми строит мостик из обручей, и дети идут по нему.

Матрёшка: Ребятки! У меня есть красивые цветные платочки. Давайте с ними поиграем. Ой, а они что – то все грязные. Что же делать?

Дети: Надо их постирать.

Матрёшка: Правильно.

Проводится игра «Мы платочки стираем»

(Дети выполняют движения согласно тексту)

Мы платочки стираем

Крепко, крепко их потрём!

Вот так, вот так

Крепко, крепко их потрём.

Мы платочки отожмём

Вот так, вот так

Мы платочки отожмём!

А потом, а потом

На верёвку отнесём!

Вот так, вот так

На верёвку отнесём.

А потом, а потом

Будем гладить утюгом!

Вот так, вот так

Будем гладить утюгом.

Матрёшка: Молодцы, детки! Очень весело играли! А теперь мы с вами превратимся в птичек!

Вы теперь не просто дети,

А весёлые скворцы!

Каждый домик занимайте,

Не зевайте, успевайте!

Матрёшка надевает на детей шапочки птичек. Проводится игра «Весёлые скворцы»

На полу раскладываются обручи. Их должно быть на один меньше, чем детей. Под весёлую музыку птички «летают» по залу, с окончанием музыки занимают свои домики (обручи), кто – то остаётся без домика.

Игра проводится 2 – 3 раза.

Матрёшка: Хорошие дети, умелые дети,

Вы – самые лучшие детки на свете!

Матрёшка для вас кое – что припасла...

Я вкусных конфеток для вас принесла!

Матрёшка раздаёт детям угощения.

Под музыкальное сопровождение дети выходят из зала за воспитателем, Матрёшка провожает их в группу

#### ПРИЛОЖЕНИЕ №19

Конспект непосредственно – образовательной деятельности по

Конструированию для детей второй группы раннего возраста

«Построим куклам дом»

Цель: Продолжать развивать интерес к играм с куклами и строительным материалом.

Учить подбирать игрушки и атрибуты для игры. Учить объединяться по двое-трое для самостоятельных игр.

Материал и оборудование: набор строительного материала: кубики, кирпичики, пластины; куклы разных размеров; образные игрушки (заяц, мишка, белочка, лисичка и т.д.).

Ход непосредственно – образовательной деятельности

Воспитатель обращается к детям:

-К нам в гости пришла кукла Света. Она говорит, что ей негде жить. Давайте построим для Светы дом. Кто хочет построить дом?

-Давид, ты хочешь построить дом для Светы?

-Давай вместе строить, а Света посмотрит, как мы будем работать.

Воспитатель сажает куклу на ковёр.

-Из чего будем строить дом? (из кирпичиков).

-Дима, принеси, пожалуйста, кирпичики.

-Как мы поставим кирпичики? (узкой стороной).

-Это будут стены дома, а как сделать крышу? (надо положить кирпичик сверху на стены).

-Давай, Саша, проверим, сможет ли Света жить в этом домике.

Если кукла высокая, то воспитатель показывает, как построить высокий дом.

-Теперь надо сделать двери, чтобы в доме было тепло.

При этом можно поставить один или два кирпичика независимо от величины построенного дома.

В процессе строительства дома воспитатель привлекает к работе и других детей: одному предлагает сделать забор, другому - дорожку к дому и т. д. Поощряет совместные игры детей. Можно посоветовать малышам, построить дома для своих кукол (зайцев, мишек), при этом спеть песню «Строим дом»

Тук да тук,

Тук да тук,

Раздаётся

Громкий стук.

Строим дом,

Дом большой,  
И с крылечком,  
И с трубой.  
Разукрасим  
Мы дом  
И вверху  
Флажок прибьём.  
Будут жить  
В доме том  
Зайка с куклой (мишкой)  
И слоном.

Когда постройка дома (или домов) закончена, воспитатель предлагает детям привести кукол в гости к Свете. Игрушки идут по дорожке, впереди - кукла Катя. Педагог читает потешку:

Катя, Катя маленька,  
Катенька удаленька.  
Пройти по дорожке,  
Топни, Катя, ноженькой.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №20

### **Работа с родителями**

Консультации для родителей

#### **Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»**

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного

физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет. Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения, своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (*простудится!*), у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленный, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл. Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом. Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка. Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолеть страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр. Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях. Как вы радуетесь или печалитесь, как вы



обращаетесь с друзьями и с врагами. Как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение. Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми.

### **Консультация на тему «Закаливание в детском саду»**

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливание; оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой. Начинать закаливание надо постепенно.

Это и есть **первое правило** закаливания: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

**Второе правило** - систематичность (*непрерывность*) воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.

**Третье правило** - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям. Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка.

Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения. Закаливание холодом должно обязательно сопровождаться мышечными движениями.

Средствами закаливания детей являются, прежде всего, естественные факторы природы: чистый воздух, воздух и солнечные лучи. Среди многих распространенных способов закаливания организма значительное место принадлежит водным процедурам. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться (*действие теплой воды*), отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться (*действие холодной воды*), т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от вредного воздействия резких изменений температуры окружающей среды.

В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном. Температура воздуха в помещении обычная. Известна эффективность простых форм закаливания - обливания ног водой, ножных ванн и

рекомендуемой для ослабленных детей ежедневной процедуры - обтирание ног полотенцем, смоченном прохладной водой. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем.

Начальная температура воды для местных процедур 28 °. Спустя неделю, от начала закаливания начинают уменьшать температуру воды через каждые 1-2 дня на 1-2 °, снижая ее до 16 °. В целях закаливания можно применять контрастные обливания ног: непосредственно за обливанием теплой (36 °) водой на ноги льют прохладную воду.

Ножные ванны отличаются от обливания ног тем, что ноги ставят в таз с водой на 34 минуты. Их удобнее проводить дома, т. к. в детском саду это займет много времени. Для более сильного действия закаливания можно проводить способом контрастных процедур. Контрастные температуры основаны на том, чтобы приучить ребенка к резким колебаниям температуры воды: от 38 ° в одном тазу, а в другом тазу температура воды с 35-34° понижается каждые 2-4 дня на 1-2 °. И достигает к концу периода 20 °. Закаливающее влияние оказывает систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины. Влажные обтирания - самая легкая из всех водных процедур. Начальная температура при обтирании, обливании 34-35 °. В течении 10-15 дней ее снижают до 24 ° - зимой и 22 ° - летом.

В детском саду закаливание воздухом проводится разнообразно. Для закаливания воздухом пользуются воздушными ваннами в помещении, прогулками, сном на воздухе, воздушно-солнечными ваннами.

Эффективность воздействия воздушных ванн зависит не только от снижения температуры, но и увеличением площади открытой поверхности тела. Во время воздушной ванны дети находятся в движении.

Сон на воздухе - прекрасное средство закаливания детей, не говоря уже о пользе самого сна - более глубокого, крепкого и продолжительного, чем в помещении. Свежий воздух источник здоровья.

Умеренное, гигиенически правильное солнечное облучение улучшает деятельность внутренних органов. Наиболее подходящее время солнечных ванн - 10-12 часов дня. Закаливание солнцем начинают при облачном небе или в тени. Рассеянный солнечный свет содержит меньше тепловых лучей, которые могут вызвать чрезмерное перегревание тела, а благоприятными лучами он достаточно богат. Находиться под прямыми солнечными лучами можно 5-6 мин. Одежда светлых тонов, облегченная, на голове панамы. После образования загара длительность пребывания на солнце 8-10 мин 2-3 раза за прогулку.

Очень важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. Недопустимо, когда работа по закаливанию, начатая в теплое время года, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов - систематичность

закаливания. При этом организм снова становится малоустойчивым к холодным раздражителям.

### **Консультация «10 заповедей здоровья»**

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало 18 градусов, это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин, который вырабатывается в организм, когда человек влюблен)

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17- 18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различными заболеваниями, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

## Консультация для родителей

### «Нетрадиционное физкультурное оборудование своими руками»

Цель данных методических рекомендаций заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физкультурным занятиям, сформировать потребность к самостоятельным действиям, а также привлечь внимание родителей к проблеме сохранения здоровья детей.

Ни для кого не секрет, что здоровье ребенка у каждого родителя стоит на первом месте. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность. Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежеланию принимать участие в подвижных играх. Что приводит к росту заболеваемости.

Как сделать так, чтобы мир движений стал, действительно привлекательным, интересным для детей и родителей? В решении этой проблемы, рекомендуем использовать нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки и способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, делают более разнообразными движения детей, развивают творчество и фантазию. Занятия с нестандартным оборудованием могут носить как развлекательный характер, так и тренировочный характер; их можно организовывать в форме игровых, сюжетных, тематических, учебно-тренировочных занятий. Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которые привлекают внимание детей и повышают их интерес к выполнению основных движений и упражнений и способствуют высокому эмоциональному тону во время занятий. Изготовленное нестандартное оборудование малогабаритное и достаточно универсальное, легко обрабатывается. Оно легко трансформируется при минимальных затратах времени и его можно использовать как в условиях помещений, так и на улице. Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому, оно, никогда не бывает лишним и скучным. Для педагогов и родителей, предлагаем несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками.

#### «Бильбоке»

**Материал:** верхняя часть пластиковых бутылок, контейнер от «киндер-сюрприза» или мячик, цветная нить или ленточка.

**Цель:** Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координация движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

**Вариант использования:** Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!

Игры «Кто самый ловкий?», «Попади в цель», игры соревновательного характера.

### «Весёлые карандаши»

**Материал:** оборудование изготовлено из цветных карандашей или фломастеров, контейнер от киндер- сюрприза.

**Цель:** способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

**Варианты использования:** Массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони. Массаж стоп, поднимание карандаша пальцами ног. Использование в качестве атрибутов.

### «Массажные перчатки»

**Материал:** Перчатки, бусы, пуговики, нитки с иглой.

**Цель:** Повышение общего тонуса организма (помогают оказывать позитивное влияние на рост и развитие детского организма, снимают усталость, улучшают циркуляцию крови, успокаивают нервную систему дошкольников). Укрепление иммунитета и улучшения эмоционального состояния ребёнка.

**Использование:** Дети делают массаж всех частей тела себе и друг другу.

### «Косички»

**Материал:** Полоски ткани, сделанные из детских колготок, поясов, заплетены в косичку; концы зафиксированы.

**Цель:** Развитие двигательной активности, ловкости движений, массаж стоп.

**Использование:** для ОРУ, для подвижных игр, как атрибуты, ходьба по косичкам, при обучении прыжкам на двух ногах. Игра «Ловишки с хвостиками»: Ведущий - «ловишка» догоняет игрока и забирает у него хвостик-косичку, прикрепленную сзади на спине игрока (за пояс).

### «Моталки»

**Материал:** Палки, шнур, упаковки от киндер-сюрпризов, сшитый из ткани круг, веревки.

**Цель:** Развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

**Использование:** Можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанным киндером на палочку.

Игра «Кто быстрее?».

### «Балансир»

**Материал:** Фанера, палка, самоклеющаяся пленка.

**Цель:** Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия.

**Использование:** Для занятий ОРУ. Игра «Кто дольше удержит равновесие?»

### «Кольцебросы»

**Материал:** Деревянные фигурки, кольца.

**Цель:** Координация движений предплечья и кисти руки, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

**Использование:** В свободной игровой деятельности, в индивидуальной работе, в соревнованиях.

Консультация для родителей

### «Подвижные игры на прогулке в холодный период»

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$ , со старшими — не ниже  $-20^{\circ}$ . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.



Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при "недостаточном" одеянии.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

### **Подвижные игры для детей**

«Снежиночки – пушиночки»

Вариант 1. Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Взрослый говорит:

«Снежиночки-пушиночки» устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть».

Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновляют игру.

Вариант 2. Дети свободно распределяются по площадке или залу, руки в стороны. Затем начинают кружиться и говорить слова:

«Снежиночки-пушиночки» устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть».

По окончанию слов дети приседают на корточки.

Правила: кружиться спокойно.

«Зайка беленький сидит»

На одной стороне площадки отмечается дом зайцев. По сигналу дети выходят на середину площадки и становятся в круг. В середину круга становится названный взрослым ребенок, он зайка. Дети вместе с взрослым произносят текст и выполняют соответствующие движения:

Зайка беленький сидит,

Он ушами шевелит.                    *Дети, присев, поднимают руки*

Вот так, вот так                        *к голове и шевелят кистями*

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп, хлоп, хлоп                    *Дети хлопают в ладоши.*

Надо лапочки погреть,

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок – скок, скок – скок,    *Дети подпрыгивают на двух*

Надо зайке поскакать.        *ногах*

Кто – то зайку испугал,

Зайка прыг, и убежал.

Взрослый хлопает в ладоши.

Дети вместе с зайкой убегают в свой дом.

Правила: выполнять движения согласно тексту, прыгать, отталкиваясь двумя ногами.

«Зима пришла!»

Дети разбегаются по площадке и прячутся, присаживаясь на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком и т. п. Взрослый говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять! »

Дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал: «Зима пришла, холодно! Скорей домой! » — все бегут на свои места и снова прячутся.

«Снежинки и ветер»

Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки! » — разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок». Дети сбегаются в кружок и берутся за руки.

«Берегись, заморожу!»

Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».



### «Мороз»

С помощью считалки выбирается Дед Мороз.

Ты зеленый, ты красный,

Ты в шубе, ты в кушаке,

У тебя синий нос,

Это ты, Дед Мороз!

Все дети разбегаются, а Дед Мороз старается дотронуться до любого игрока и заморозить его. Замороженный стоит неподвижно в любой позе.

Правила: разбежаться можно только после окончания считалки. В момент заморозки можно принять любую позу. Выигрывает тот, кто ни разу не попался Деду Морозу.

### «Зимние забавы»

Дети стоят в кругу. Взрослый произносит слова:

Возьмём снега мы немножко,

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими побросались —

Наши руки и размялись.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатали,

Друг на друга водрузили.

Сверху третий, малый ком.

Снег стряхнули с рук потом.

Правила: дети за воспитателем повторяют стихотворение и выполняют движения согласно тексту.

А так же на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика...

**Уважаемые родители,**

## **Играйте со своими детьми на прогулке!**

Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ №21**

#### **Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- А) хорошее
- Б) нормальное
- В) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- А) раз в месяц
- Б) раз в полгода
- В) раз в год
- Г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- А) постоянно
- Б) часто
- В) очень редко
- Г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- А) постоянно
- Б) часто
- В) очень редко
- Г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- А) считаю недопустимым
- Б) возможно умеренное употребление во время праздников
- В) это недопустимо в присутствии ребёнка

Г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

А) это вредная привычка

Б) это недопустимо в присутствии ребёнка

В) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

А) да

Б) отчасти

В) нет

Г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

А) да

Б) отчасти

В) нет

Г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

А) на море

Б) дома

В) в санатории

Г) в деревне

Д) другое

---

10. Как Ваши дети проводят досуг?

А) у бабушки

Б) гуляют во дворе

В) смотрят телевизор

Г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

А) да

Б) нет

В) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

А) из специальных книг

Б) из средств информации

В) из беседы с

---

Г) в детском саду

13. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

А) да

Б) затрудняюсь ответить

14. Если прививаете, то каким образом?

А) с помощью бесед

Б) личным примером

В) совместно

15. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

ПРИЛОЖЕНИЕ №22

### «Рецепты витаминных салатиков от наших родителей»

#### Зеленый салат с огурцом

Пару листьев салата.

Один небольшой огурец.

Одна столовая ложка сметаны.

Соль на кончике ножа или раствор соли - 1/4 ч. л.

Листья салата тщательно промыть под струёй теплой проточной воды, затем обдать их кипятком, выложить на чистую поверхность и дать высохнуть. после чего мелко нарезать.

Огурец помыть, также обдать кипятком и натереть на крупной терке, затем перемешать с нарезкой листьев салата, подсолить и заправить сметаной.

### **Салат из зеленого лука с яйцом**

Пару перьев зеленого лука.

Вареное яйцо.

Одна чайная ложка растительного масла.

Зеленый лук промыть под струей проточной воды, измельчить при помощи ножа, смешать с нарубленным яйцом и добавить ложку растительного масла.

Вместо масла можно использовать сметану или йогурт.

### **Салат из огурца со сметаной**

Один огурец.

Желток варенного яйца.

Одна столовая ложка сметаны.

Щепотка мелко нарезанного зеленого укропа.

Соль на кончике ножа.

Огурец помыть и очистить от кожицы, затем натереть на крупной терке. В полученную массу добавить несколько гранул соли, после чего заправить сметаной, предварительно растертой с яичным желтком.

Перед употреблением посыпать зеленью укропа.

### **Салат из моркови с яблоком**

Одна вторая средней моркови.

Половина яблока.

Одна чайная ложка сметаны.

Очищенные морковь и яблоко натереть на крупной терке. Затем смешать и заправить сметаной.

### **Салат из моркови и яблока с клюквой**

Морковь.

Яблоко.

Клюква.

Сахар.

Очищенные морковь и яблоко натереть на крупной терке.

Несколько ягод клюквы растереть с ложкой сахара.

Полученную массу смешать с натертыми морковью и яблоком.

### **Салат из моркови с творогом**

Половина средней моркови.

40 гр. творога.

Чайная ложка изюма.

Чайная ложка сметаны.

Промытый изюм, залить теплой водой и настаивать в течение тридцати минут.

Предварительно помытую морковку почистить и натереть на терке.

Затем протереть сквозь сито творог, смешать его с изюмом, морковью и сметаной.

### **Салат из свеклы с клюквой**

50 гр. свеклы.

Столовая ложка клюквы.

Чайная ложка растительного масла.

Свеклу либо отварить либо запечь в духовке и натереть на крупной

Терке. После чего смешать с ягодой и заправить растительным маслом. Если под рукой нет клюквы, то можно использовать лимонный сок по вкусу.

Вместо масла подойдут нежирные сливки.

### **Салат из капусты**

50 гр. капусты.

Столовая ложка растительного масла.

Четверть чайной ложки сока ревеня.

Четверть чайной ложки лимонного сока.

Щепотка мелко нарезанной зелени (укроп и/или петрушка)

Четверть столовой ложки раствора соли.

Капусту помыть и нашинковать, затем положить в кастрюлю, добавить сок ревеня и лимона, подсолить и поставить на минимальный огонь. Помешивать пока капуста не осядет, но не станет совсем мягкой. Затем снять с плиты и дать остыть. Остывшее блюдо заправить маслом, а сверху посыпать зеленью.

Чтобы придать пикантный вкус, можно добавить в него немного натертого яблока.

### **Салат из капусты и моркови**

Капуста - 50-70 г

Морковь - 0,5 шт.

Растительное масло - 1 ч. л.

Капусту нашинковать, а морковь натереть на крупной терке.

Подготовленные овощи перемешать и заправить растительным маслом.

### **Салат из цветной капусты с яйцом**

100 гр. цветной капусты.

Варенное яйцо.

Чайная ложка растительного масла.

Перо зеленого лука.

Пять капель лимонного сока.

Соль на кончике ножа.

Отваренную цветную капусту разобрать на соцветия. Затем заправить маслом и сбрызнуть лимонным соком. Сверху посыпать мелко нарубленным вареным яйцом и измельченным зеленым луком, затем подсолить.

### **Салат из картофеля и помидора**

Одна картофелина среднего размера.

Небольшой помидор.

Варенное яйцо.

Столовая ложка сметаны.

Мелко нарезанный укроп.

1/2 чайной ложки раствора соли.

Картофель отварить или отпарить в мундире, после чего остудить, почистить и мелко нарезать.

Вымытый помидор обдать кипятком и освободить от кожицы, удалить семена, а мякоть нарезать ломтиками.

Смешать ломтики помидора с нарезанным картофелем, затем подсолить, заправить сметаной, посыпать измельченным укропом и рубленым яйцом.

### **Овощной салат**

Одна картофелина среднего размера.

Небольшой помидор.

Маленький огурец.

Два листочка салата.

Перышко зеленого лука.

Варенное яйцо.

Столовая ложка сметаны.

Веточка укропа.

1/2 чайной ложки раствора соли.

Картофель отварить или отпарить в мундире, затем очистить и нарезать на мелкие кубики. Вымытый помидор обдать кипятком и освободить от кожицы, очистить от семян и мелко нарезать. Огурец натереть на крупной терке, предварительно обдав кипятком.

Листья салата тщательно промыть и нарезать на несколько небольших частей, зеленый лук нашинковать.

Подготовленные ингредиенты соединить, затем добавить рубленый яичный белок и равномерно перемешать, получившееся блюдо заправить растертым со сметаной желтком, сбрызнуть соляным раствором и посыпать нарезанной зеленью укропа.

### **Овощной салат с редисом**

Одна отварная картофелина среднего размера.

Небольшой помидор.



Мелкий огурец.

Одна редиска.

Один тонкий ломтик репы.

Столовая ложка растительного масла.

Соль по вкусу.

Вымытый помидор обдать кипятком и очистить от кожицы, удалить семена и мелко нарезать. Остальные овощи натереть на крупной терке.

Все подготовленные ингредиенты соединить. Затем подсолить, равномерно перемешать и заправить маслом (или сметаной).

### **Овощной салат с яблоком**

50 гр. капусты.

Одна небольшая морковь.

Четвертинка сладкого перца.

1/4 яблока.

Перышко зеленого лука.

Столовая ложка растительного масла.

Соль по вкусу.

Морковь помыть и почистить. Вымытое яблоко очистить от кожуры и удалить сердцевину. Затем и то и другое натереть на крупной терке, а сладкий перец с капустой нашинковать. Полученное перемешать, подсолить, заправить маслом.

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Москва, 2004
2. Галигузова Л.Н. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. «Мозайка – Синтез», Москва 2007
3. Гербова В. В., Ильчук Н. П. Книга для чтения в детском саду и дома. «Оникс», Москва 2009 г.
4. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности впервой младшей группе. «Мозайка – Синтез», Москва, 2009 г.
5. Дайлидене И.П. Поиграем, малыш! «Просвещение», Москва 1992

6. Кравченко И.В. Прогулки в детском саду. «Сфера», Москва, 2009
7. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. Москва, 2007
8. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. «Линка – Пресс», Москва, 2005
9. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. Воронеж, 2007 г.
10. Павлова П.А. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. «Сфера», Москва, 2006
11. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
12. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. «Учитель», Волгоград, 2011
13. Теплюк С. Н. прогулка – одно из средств воспитания детей раннего возраста. Мурманск, 1990