



Проект
по здоровьесбережению
в первой младшей группе

"Мы здоровью скажем - ДА!"

Воспитатель Богданова Наталья Николаевна

Продолжительность проекта: долгосрочный

Тип проекта: информационно-практико-ориентированный, совместно с родителями.

Девиз проекта: «Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».

Возраст участников: первая младшая группа.

Участники проекта: дети, воспитатели группы, родители.

Актуальность проекта:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни.

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

Задачи:

Для детей:

1. укреплять здоровье;
2. формировать навыки здорового образа жизни;
3. формировать первоначальные простейшие представления о себе;
4. воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;
5. повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Для родителей:

1. повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
2. способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
3. дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены.

Для педагогов:

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

6.

Пути реализации:

Индивидуальная работа с часто отсутствующими детьми, изготовление памяток и информационных листов для родителей.

Информирование родителей путём личных бесед, а также с помощью стендовой информации.

Непосредственные занятия с детьми по здоровьесбережению по плану в течение года.

Этап работы	Виды деятельности	Сроки
1 этап - организационный	Групповая консультация для родителей детей о целях и задачах внедряемого проекта; Дидактическое и методическое оснащение проекта.	сентябрь
2 этап - практический	Мероприятия по реализации проекта с детьми; Привлечение специалистов к работе по реализации проекта; Мероприятия с родителями.	Октябрь-апрель
3 этап – заключительный	Анализ полученных результатов; Рекомендации родителям;	май
4 этап – обобщающий	Выводы. Положительные стороны проекта, его результативность и оценка опыта для дальнейшей работы.	Июнь-июль

№ п/п	Название формы организации проекта	Дата проведения
1.	Утренняя гимнастика <i>(приложение №1)</i>	Ежедневно
2.	Гимнастика пробуждения <i>(приложение №2)</i>	Ежедневно
3.	Игры в «сухом бассейне»	2 раза в неделю
4.	Прогулки и игры на свежем воздухе <i>(приложение №3(картотека)</i>	Ежедневно
5.	Совместное создание плаката «Мы за здоровый образ жизни»	октябрь
6.	Анкетирование родителей «Растём здоровыми» <i>(приложение №4)</i>	октябрь
7.	Оформление папки-передвижки для родителей «Какухаживать за молочными зубами» <i>(приложение №5)</i>	ноябрь
8.	Беседа с детьми «Мой замечательный нос» <i>(приложение №6)</i>	декабрь
9.	Спортивное развлечение «Спортшалунишки» <i>(Приложение №7)</i>	декабрь
10.	Досуг «Зимой на улице» <i>(Приложение №8)</i>	январь
11.	Беседа с детьми «Чистота – залог здоровья» <i>(приложение №9)</i>	февраль
12.	Развлечение Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Вместе с мамой веселей»	март
13.	Создание памятки для родителей «Обувь дошкольника и здоровье» <i>(приложение №11)</i>	март
14.	Беседа с детьми «Правила личной гигиены» <i>(приложение №12)</i>	апрель
15.	Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» <i>(приложение №13)</i>	апрель
16.	Информация для родителей «Что такое пальчиковая игра» <i>(приложение №14)</i>	май

Ожидаемый результат

Привлечь интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни. Создать здоровьесберегающую и развивающую среду,

обеспечивающую комфортное пребывание ребенка в детском саду.

У детей сформировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; Воспитать привычку к аккуратности и чистоте, привить культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

Приложение 1

Комплекс утренней гимнастики №1

Ходьба обычная, бег по кругу.

1. «Погреем руки на солнышке».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

2. «Хлопок по коленям».

И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз.

3. «Поднимись выше».

И.П.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в И. П.. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз.

4. «Зайчик».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различное). 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Игра малой подвижности “Солнышко и дождик”

Дети стоят стайкой возле воспитателя. По команде “Солнышко” дети отбегают и выполняют произвольные движения, по команде “Дождик” - собираются возле воспитателя.

Приложение 2

Гимнастика пробуждения для детей 2-3 лет

Комплекс № 1

«Мы проснулись»

1.«Веселые ручки»

- и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2.«Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3.«Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4.«Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед - назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Комплекс № 2
«Бабочка»

Спал цветок

И.п.: сидя на корточках,

вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена. И вдруг проснулся

И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.

Больше спать

И. п.: стоя. Повороты головы не захотел вправо - влево, показать пальчиком «не захотел». Дети выполняют

Потянулся, улыбнулся, Взвился

вверх и полетел движения по тексту

(2-3 раза).

Комплекс № 3

«Солнышко»

1.«Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине.

Поднять голову, повороты головы влево - вправо. (4 раза) 2.«Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок (4 раза).

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх - вперед (4 раза).

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз).

5.«Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди.

Приподняться на руки и прямые ноги (4 раза).

6.«Я –большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки (4 раза).

Обычная ходьба босиком.

Комплекс № 4

«Пробуждение солнышка»

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз - вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение наместе в одну, а затем в другую сторону (повторить 2 раза).

1. «Зайка, подбодрись, Комплекс № 5

«Зайка – зайчишка»

И. п.: стоя, руки вдоль серенький, потянись» туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

2. «Зайка, повернись,

И. п.: стоя, руки на поясе, серенький, повернись» Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. «Зайка, попляши, И. п.: то же. Мягкая серенький, попляши» пружинка.

4.«Зайка, поклонись,

И. п.: то же. Наклоны серенький, поклонись» туловища вперед.

5.«Зайка, походи, И. п.: то же. Ходьба на серенький, походи» месте.6.«Пошел зайка Ходьба по ребристой по мосточку» доске.

7.«Да по кочкам, Ходьба по резиновым да по кочкам» коврикам. 3 притопа.

Комплекс № 6

«Ветерок»

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища.

Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем то же влево.

Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.3

«Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6.«Ветер дует на полями, над лесами и садами»-обычная ходьба переходящая в легкий бег.

Комплекс № 7

«Лесные приключения»

часть первая.

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекатыс боку на бок.
2. «Зайчики – побегайчики» -и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Поворотыс пружинкой.
6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Комплекс № 8

«Лесные приключения»

часть вторая

1. «Медведь в берлоге» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекатыс боку на бок.
2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
- 3.«Волчек - серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

Комплекс № 9

«Путешествие снежинки»

часть первая.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево - вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. «Снежинк - балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
- 5.«Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

Комплекс № 10

«Путешествие снежинки»

часть вторая.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.
 2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
 3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
 4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.
 5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
 6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.
- Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни оковрик.

Комплекс № 11

"Ежата"

1. "Ежата просыпаются" - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и.п.
2. "Ежата выполняют зарядку" - И.п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и.п.
3. "Ёжики отдыхают" - И.п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.
4. "Ёжики резвятся" - И.п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.
5. Дыхательное упражнение "Дуем на лапки".

Комплекс № 12

"Птички"

1. "Птички проснулись" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки в стороны, помахать руками-"птички машут крыльями".
2. Птички зовут друзей" - И.п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Поворот вправо, произнести: "Чик-чирик", поворот влево, произнести то же.
3. Птички клюют зёрнышки" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постучать пальчиками по полу, произнести: "Клю-клю". Вернуться в и.п.
4. "Птички веселятся" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Комплекс № 13

"Петушок"

1. "Петушок просыпается" - И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты за головой. Поднять прямые ноги и руки вверх, руки вверх, вернуться в и.п.
2. "Петушок ищет зёрнышки" - И.п.: сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево.
3. "Петушок пьёт водичку" - И.п.: сидя на пятках, руки опущены. Встать на колени, руки вверх, наклониться вперёд.
4. "Петушок прыгает" - Прыжки на двух ногах.

Комплекс № 14

«Котёнок»

1. "Котёнок просыпается" - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. "Котёнок сердится" - И.п.- сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф».
3. "Котёнок отдыхает" - И.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, выдох через рот.
4. "Котёнок разыгрался" - И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох, развести ладони в стороны- выдох.
5. "Котёнок резвится" - Пскоки на месте.

Комплекс №15

«Лесная прогулка»

1. «Потягушки» - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «Встаём» - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть с прямыми ногами, руки к носкам.
3. «Вот нагнулась ёлочка, зеленые иголочки» - И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклон туловища вперед.
4. «Собираем ягоды» - И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на корточки, "взять ягоду".
5. «Береза» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх.

Комплекс №16

"Весёлая зарядка"

1. «Потянулись» - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"
2. «Паучок» - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.
3. «Колобок» И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.
4. «Рыбка» И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

Комплекс №17

“Забавные котята”

1. "Котята просыпаются" - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться, вернуться в и. п.
2. "Потянули задние лапки" - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
3. "Ищем друга" - И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, вернуться в и. п.
4. "Котенок сердитый" - И. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину – дугой, голову вниз – фыр-фыр.
5. "Котенок ласковый" - И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилать хвостом.

Комплекс № 18

«Весёлые жуки»

1. "Жуки потянулись" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Потянуться, руки через стороны вверх.
2. "Проснулись глазки" - И.п.: то же. Погладить закрытые глазки от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.
3. "Проснулись ушки" - И.п.: то же. Растирать уши снизу вверх в течение 20 секунд.
4. "Проснулись лапки" - И.п.: то же. Поднять перед собой вытянутые вперёд потрясти ими.
5. "Жуки греются на солнышке" - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поворот на живот, вернуться в и.п.
6. "Весёлые жуки" - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Хлопки руками перед собой.

Комплекс №19

"Ладочки"

1. "Покажи ладошки" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вытянуть ладошками вперёд, сказать: "Вот!" Вернуться в и.п.
2. "Хлопни по ладошке" - И.п.: то же. Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.
3. "Поиграем пальчиками" - И.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. Сжимать и разжимать кулачки в течение 20 секунд.
4. "Достань ладошками до колен" - И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперёд и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в и.п.
5. "Дружные ладошки" - Дети находят себе пару, выходят из спальни, держась за руки.

Гимнастика пробуждения для детей 3-4 лет

СЕНТЯБРЬ

Комплекс № 1

1. В кроватках

1. «Потягивание»

• и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

• и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

• и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

• вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

• и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот, задом наперед.

II. Возле кроваток

«Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки. Наши ножки:

топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп! Вниз ладошки

опускаем, Отдыхаем, отдыхаем.

III. Дыхательное упражнение «Дудочка».

И.П.- О.С. Кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть носом и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках (ду-ду-ду).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

ОКТЯБРЬ

Комплекс № 2

I. В кроватках

1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

- Поворот головы вправо, влево.

- Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

- Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

II. Возле кроваток

«Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ! Веселее! Гон, гон!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон! Гон, лошадка, гон, гон!

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

III. Дыхательное упражнение «Дровосек».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

НОЯБРЬ

Комплекс № 3

1. В кроватках

1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить. То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу. (4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. Возле кроваток

«Обезьянки»

Рано утром на полянке Так резвятся

обезьянки:левой ножкой: топ, топ! Правой

ножкой: топ, топ! Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех? Руки вниз – и

наклонились, На пол руки положили,

А теперь на четвереньках Погуляем

хорошенько

*А потом мы отдохнем, Дружно все играть
пойдём.*

III. Дыхательное упражнение «Кач-кач».

Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

ДЕКАБРЬ

Комплекс № 4

I. В кроватках

Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

«Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться; то же с
левой ноги;

то же – две ноги вместе.

II. Возле кроваток

1. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках,
поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

2. «Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

3. «Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление
дыхания)

III. Дыхательное упражнение «Одуванчик».

И.п. – стоя ноги врозь, руки перед собой.

Вдох (через нос), выдох, дуем на руки «на одуванчик» (4 раза)

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

ДЕКАБРЬ

Комплекс № 5 (часть 2)

I. В кроватках

Элементы самомассажа И.п. – сесть,
ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;

2. – руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;

3. руки на коленях – растирание;

II. Возле кроваток

1. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)
2. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.
3. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

III. Дыхательное упражнение «Ворона».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом. Приседая сложить кисти на голове и произнести «Кар-кар-кар» (выдох)

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

ЯНВАРЬ

Комплекс № 6

I. В кроватках

1. «Греем ручки»

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

2. «Солнышко» И.п.

– сидя на пятках.

Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко». Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

3. «Большие и маленькие ножки» И.п.

– сидя, упор руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

II. Возле кроваток

«Кролик»

Скок – поскок, скок – поскок Кролик прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт, На разминку всех зовёт.

Лапки вверх, лапки вниз, На носочки подтянись. Лапки ставим на бочок

На носочках скок, скок, скок.

III. Дыхательное упражнение «Часики».

И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

ФЕВРАЛЬ

Комплекс № 7

I. В кроватках

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

II. Возле кроваток

1. «Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

Мишка косолапый по лесу идёт

Шишки собирает и в карман кладёт
Вдруг упала шишка

Прямо мишке в лоб

Мишка рассердился и ногою топ
Больше я не буду шишки собирать
Сяду на машину и поеду спать.

2. «Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.
На болоте нет дорог, Я по кочкам
скок да скок.

3. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

III. Дыхательное упражнение «Цветочек».

И.П.- стоя ноги врозь, напрячься.

Руки в стороны – вдох, медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены (4 раза).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

МАРТ

Комплекс № 8

I. В кроватках

1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди. Выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища

Постепенное поднятие туловища, вслед за руками. (4 – 6 раз)

3. «Греем ножки»

И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. (5 – 6 раз)

II. Возле кроваток

«Ножки»

*По ровненькой дорожке, По
ровненькой дорожке,
Шагали наши ножки. (ходьба) По кочкам, по
кочкам (прыжки) В ямку бух (присели).
Воспитатель: Где мои детки? (детки
встают) – Вот они.*

III. Дыхательное упражнение «Вертолет».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки стороны. Глубоко вдохнуть носом, не меняя положения рук, повернуть вправо – выдохнуть ртом; вернуться в И.П. Спину держать прямо. То же самок влево.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

АПРЕЛЬ

Комплекс № 9

I. В кроватках

*Петушок у нас горластый
По утрам кричит он «здравствуй» На ногах его
сапожки*

*На ушах висят сережки На головке
гребешок Вот какой наш петушок.*

(движения, в соответствии с текстом)

II. Возле кроваток Три

веселых братца

*Гуляли по двору
Три веселых братца Затеяли
игру*

*Делали головками: ник – ник – ник. Пальчиками
ловкими: чик – чик – чик. Делали ладошками: хлоп
– хлоп – хлоп Топали ножками: топ – топ, топ.*

III. Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

МАЙ

Комплекс № 10

I. В кроватках

1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот, задом наперед.

II. Возле кроваток

1. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

2. «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

III. Дыхательное упражнение «Дудочка»

Сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам.

Сделать медленный выдох с произнесением звука «п –ф

– ф – ф» (4 раза)

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы).

ИЮНЬ

Комплекс № 11

I. В кроватках

1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднятие ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить. То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.

(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову

опустить.

II. Возле кроваток

«Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку 1,2,3,4,5,

Все мы делаем зарядку

*Надо нам присесть и встать. Руки вытянуть
пошире 1,2,3,4,5,*

Наклониться, 3,4,

*И на месте поскокать. На носок, потом на
пятку Все мы делаем зарядку.*

(движения в соответствии с текстом)

III. Дыхательное упражнение «Вырасти большой».

И.П. – ноги вместе, руки опущены.

Поднимаясь на носки, потянуться руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню
вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х-х-х» (5-6 раза).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

ИЮЛЬ

Комплекс № 12

I. В кроватках

1. «Мотаем нитки»

И.п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками. (3
раза)

2. «Похлопаем коленки»

И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по
коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.

(4 раза)

3. «Велосипед»

Еду, еду

К бабе, к деду

(2 раза)

II. Возле кроваток

«Лягушки»

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

*Утром рано умывались, полотенцем растирались. Ножками
топали, ручками хлопали,*

*Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались. Вот
здоровья в чём секрет,*

Всем друзьям физкульт – привет!

III. Дыхательное упражнение «Комарик»

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях. Ходьба в колонне по одному – носом вдох, выдох через рот, произнести звук (з-з-з) с поворотом головы вправо(влево)

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

АВГУСТ

Комплекс № 13

I. В кроватках

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

II. Возле кроваток

«Яблоко»

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно. Руки

протяните,

Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать И трудно

яблоко достать. Подпрыгну, руки

протяну, И быстро яблоко сорву.

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

(Дети сопровождают текст движениями)

III. Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из

«шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

Гимнастика пробуждения для детей среднего и старшего дошкольного возраста

Комплекс № 1

« Медвежата проснулись».

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

И. п.: лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потеряли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потираание ладоней 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, поладонной - до пальчиков.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потеряли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени.

Граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Проводим 2-4 раза.

6. Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз по 4-6 раз. Погладить ушки ладошками.

Самоmassage ушей.

7. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, задней поверхности шеи, надплечий.

8. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох.

Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

9. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Начнем с пальчиков. Сели поудобнее, вытянули ножки, пошевелили пальчиками, согнули, разогнули. *Максимальное сгибание и разгибание пальцев ног 1-2 раза.*

Упражнения на растяжение мягких тканей нижних конечностей.

10. Продолжим будить задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по кровати, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза.

Упражнения на растяжение мягких тканей нижних конечностей, ладонное плоскостное поглаживание.

11. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

12. "Дорожка здоровья"- массажные коврики, кубики для перешагивания, кегли, обруч для подлезания и т.д. (3-4 раза).

Комплекс № 2

«Веселые котята»

1. "Потягивание котят". И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Потягивание руками и ногами, напрягая мышцы (4-5 раз).

Мы проснулись, Мы

проснулись.

Наши глазки улыбнулись. Лапки

потянулись.

Они тоже ведь проснулись.

2. "Покажем наши лапки". И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Повороты на правый, левый бока (по 2 раза на каждую сторону).

Уж ты, котенька, коток,

Повернись - ка, на бочок!

3. "Кошечка". И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину (4- 5 раз).

Вот и кошечка проснулась. Всем

котяткам улыбнулась, А потом

нахмурилась.

4. "Красивые котята". И. п. Сидя на кровати по-турецки, руки на поясе.

Поворот головы вправо-влево, спина прямая (4-5 раз).

Все у зеркала мы сели

И себя там рассмотрели.

5. "Дружные ладошки". Энергично потереть ладони, выполнять движения вверх и вниз.

Мы потрем ладони наши, Чтобы были

они краше.

Ладонкой ладошку погладим немножко.

6. "Моя семья". Поочередно надавливать на фаланги пальцев, начиная от их основания до кончиков пальцев, сильно надавив ноготь. Обязательно проговаривая название каждого пальца.

Этот пальчик - дедушка, Этот

пальчик - бабушка, Этот

пальчик - папочка, Этот

пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я, вот и вся моя семья.

7. "Хомячок". Поглаживающие движения щеки от носа до ушей. Массажлица.

Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок, Хомка
рано встает, Щечки моет,
щечки трет.

Щечки гладим, носик трем,
Губки улыбаются, у нас все получается.

8. "Дорожка здоровья"- Массажные коврики, кубики для перешагивания, кегли, обруч для подлезания и т.д. (3-4 раза).

Комплекс № 3

«Детки резвятся»

1. «Щенки резвятся».

- И.П. –лежа на спине.
- Поднять руки и ноги — вдох, опустить руки и ноги — выдох.
- Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.
- Руки вверх, перекатывание на правый бок, затем — на левый.

2. «Котята резвятся».

- И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину.
- На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.

3.«Рыбки резвятся».

- На животе: «плаваем».
- Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.

4. «Детки резвятся».

- Лежа на спине, вдох, руками захватить колени — выдох.
- Руки за головой: «Велосипед».
- Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
- Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
- Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.
- Руки под головой, сделать круг правой ногой, то же левой.

Повторять каждое упражнение 3-5 раз.

Комплекс № 4

1. Разминка в постели (без подушек).

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.
Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.

3. «Посмотри на дружочка».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.

4. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

5. «Весёлая зарядка».

И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.

II. Комплекс дыхательных упражнений (в группе).

1. «Погладим носик».

И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-

вдох. На выдохе постучать по крыльям носа

указательными пальцами.

2. «Подыши одной ноздрей».

И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой.

3. "Гуси».

И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».

4. «Часы».

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох.

После этого наклон в правую сторону

5.«Большие и маленькие».

И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх.

Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).

III. Закаливающие процедуры:

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2. Обширное умывание.

Ребёнок должен намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо

Комплекс № 5

I. Разминка в постели:

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх заголову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.

3. «Разбудим ручки».

И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево.

4. «Постучим по коленочкам».

И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.

5. «Весёлая зарядка»

И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.

II. Подвижные игры (в группе).

1. «Ровным кругом».

Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идём за шагом шаг

Стой на месте!

Сделаем вот так!»

Сделаем вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель.

2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами.

3. «Найди, что спрятано».

III. Закаливающие процедуры:

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2. Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

Комплекс № 6

I. Разминка в постели:

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх заголову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.

3. «Посмотри на дружочка».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.

4. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).

1. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.
2. И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.
3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.
4. И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.
5. И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.

III. Закаливающие процедуры:

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2. Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

Комплекс № 7

I. Разминка в постели:

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох.

3. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в группе).

«Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского

1. И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над головой с полуприседом.

2. И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом.

3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

4. И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.

5. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди.

6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п.

8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и.п. То же влево.

9. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

III. Закаливающие процедуры:

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2. Обширное умывание:

- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Комплекс № 8

"Со здоровьем я дружу, закалённым быть хочу"

1. Побудка:

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

2. Упражнения в кровати:

1) И.п.: лёжа на спине. Потянуться, напрягая мышцы, расслабиться (3-4р.).

2) И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох (3-4р.).

3) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками и выпрямиться. (3-4р.).

4) И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками вперёд. (3-4р.).

3. Зрительная гимнастика «Куклы моргают» (изобразить совместно с детьми моргающих кукол).

4. Дыхательное упражнение «Подуем на пушинку».

5. Упражнения на ковре «Весёлые медвежата»:

Вос-ль: Дети, мы пришли в лес на красивую поляну, а кто здесь живёт, попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге, И всю зиму на пролёт – снится мне душистый мёд.

Страшно я могу реветь. Кто же я скажи... (медведь)

Вос-ль: Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три, мы закружились,

В медвежат мы превратились. Сейчас

медвежата сделают зарядку. *ОРУ (без предметов):*

Утром мишенька проснулся, мишка к солнцу потянулся. Вот так, вот так мишка к солнцу потянулся.

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили. Вот так, вот так, головой своей крутили.

Медвежата мёд искали, дружно дерево качали. Вот так, вот так, дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили и из речки воду пили! Вот так, вот так и из речки воду пили.

Мишкам весело играть, мишкам хочется сказать. Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вос-ль: Стоп, закончилась зарядка. Вдох и выдох для порядка.

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились И в ребяток превратились.

6. Ходьба по дорожкам закаливания под музыкальное сопровождение.

7. Водные процедуры – обширное умывание лица, рук от плеча, шеи, груди, растирание полотенцем. (использование художественного слова).

Вос-ль: Водичка, водичка, умой моё личико, Чтобы щёчки покраснели, чтобы глазки блестели, Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!

8. Точечный массаж (по методике В. Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребёнка»).

Худ. слово: Всего лишь один раз в день, Нам точечный массаж делать не лень!

Вос-ль: Закаляйтесь, дети, всем желаю от души, Закалённым быть, здоровым, к жизни быть всегда готовым!

Комплекс № 9

«Весёлые жуки»

Включается спокойная мелодичная классическая музыка, чуть слышно.

Воспитатель с игрушкой в руках будет детей, касаясь каждого, поглаживая по плечу или голове при этом приговаривая:

Потягушеньки, порастушеньки

А в ножках ходунишки, а в ручках хватунишки А в роток говорок, а в головку разумок.

В это время дети потягиваются, вытягивают ноги и руки до упора, расслабляют мышцы. Сейчас уберем одеяла на краешек кровати, ляжем на спинку удобнее и будем внимательно слушать и выполнять.

Мы проснулись, улыбнулись посильнее потянулись.

Первый разик на спине, а потом на животе.

На бочок перевернулись и еще раз потянулись.

И на левом боку потянулись, и на правом боку потянулись. Лягте на спинку и продолжаем,

Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем

Правую ножку поднимем потянем носочек Тихонько опускаем

Левую ножку поднимем потянем носочек

Тихонько опускаем

А теперь мы с вами дети поедem на велосипеде

Молодцы отпустили ножки.

Подбородком грудь достанем, К потолку глаза подняли

Влево, вправо посмотрели, на кроватку тихо сели. Руки в стороны подняли крепко так себя обняли. Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись. Выпрямили спинки, отдохнули

И еще раз наклонились, потянулись До носочков дотянулись

Выпрямили спинки. Разбудим наши ротики Сделаем глубокий вдох,

А выдыхая помычим «м м м м»), Но ротик не открывайте Молодцы!

- А теперь пришла пора, дружно встать нам детвора. И пройтись по нашей дорожке «здоровья». *Дети поднимаются с кроваток, берут сандалики в руки, несут их и аккуратно составляют около двери в спальню. Строятся друг за другом. Для того чтобы позвоночники детей выпрямились дети тянут руки вверх пытаясь достать до игрушечного солнышка.*

Проснулись детки, и пошли гулять по дорожкам. Наши детки на полу ножками затопали

Ходят детки ножками новыми сапожками

Посмотрите хороши наши детки малыши.

Топа – топа – топа - топ, топа - топа - топа - стоп. На пути узенький мостик, осторожно не оступитесь! Молодцы!

- Переступаем кочки, поднимайте выше ноги, чтобы не споткнуться.

Шар воздушный прилетел. Подуем на него, чтобы он не упал. (Вдох – нос, выдох – сомкнутые губы)

И снова зашагали наши ножки По разным дорожкам

Зашагали ножки, топ – топ - топ Прямо

по дорожке, топ – топ – топ Гопают

сапожки, топ – топ- топ Это наши ножки,

топ – топ- топ

Ну-ка, веселее, топ – топ- топ Вот как мы умеем.

Доходим до стола, на котором находится иллюстрация мышонка и его норки.

Воспитатель: «Ребята, посмотрите какая норка у мышонка. Мышонок, когда просыпается, вылезает из своей норки и прогибает спинку. И мы с вами давайте пролезем через норку мышонка. Идет мышонок дальше и встречает зайчика.

Попрыгаем как зайчики за своими сандаликами. Дети надевают

сандалики, в это время воспитатель приговаривает: «А, мышата и зайчата, просыпаясь – умываются. И наши детки тоже пойдут умывать свое личико.

Водичка, водичка умой мое личико.

Чтобы глазки блестели Чтобы

щечки краснели

Чтоб смеялся роток
Чтоб кусался зубок.

Умываем личико водичкой, ручки до локтей. Вытираемся полотенцами. Сходим в туалет, после вымоем ручки, одеваемся.

Комплекс № 10

Сказка «Колобок»

Дети просыпаются под звучание спокойной музыки и выполняют упражнения в постели. (Звуки природы лес)

1 упражнение:

- Проснись дружок, и улыбнись от души ты потянись
С боку на бок повернись в сказке «Колобок» ты окажись!

Потягивание.

2 упражнение:

- Ножки мы подняли на педали встали
Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу. *И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Велосипед.*

3 упражнение:

- Зашагали ножки, топ-топ-топ.

Прямо по дорожке, топ-топ-топ.

Ну-ка веселее, вот как мы умеем, топ-топ-топ!

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Три шага вперёд по кровати. Три шага назад.

4 упражнение:

- Мы шагаем друг за другом. Лесом и зелёным лугом. По дорожке побежали и нисколько не устали.

И.п.: стоя у кровати, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, потом бег на месте.

Воспитатель:

Где-то на лесной опушке в одной старенькой избушке
Жила баба и жил дед, было им по сотне лет.

Вот однажды пред обедом меж собой ведут беседу:

- Что-то голодно, старушка, кушать хочется чуток.

Испеки мне колобок. Так и сделала бабуля.

По сусекам помела, горсть муки и наскребла.

Маслица добавила, да и в печь поставила.

5 упражнение:

- Колобочек поднялся (*и.п.: лёжа на спине, руки поднимаем вверх*)

И румянцем налился (*и.п.: растираем ладонями щёчки*)

Из печи его достали (*и.п.: из положения лёжа поднять туловище, вытянув руки вперёд*)

И в сметане обваляли (*и.п.: взявшись руками за колени наклонять их на один бок потом на другой*)

Положили на окошко,

Чтобы он остыл немножко (*и.п.: дуем на ладошки*)

Дети встают с кровати и подходят к ковру, где разложены профилактические дорожки в виде тропинок, между которыми стоят пуфики, на них сидят звери - заяц, волк, медведь, лиса.

Воспитатель:

Колобочек полежал и в окошко убежал.

Покатился он вперёд, докатился до ворот,

За ворота закатился, в путь - дороженьку пустился. Дети друг за другом идут по массажным коврикам.

Воспитатель:

И за речкой на пригорке зайца встретил возле норки.

Дети подходят к пуфику с зайцем и прыгают как зайцы.

Далеко ли путь лежит, колобочек всё бежит. По лесам, по лугам, его видно тут и там.

До оврага докатился, через ров перекатился,

И в овраге встретил волка, волк сидел зубами щёлкал.

Дети, подойдя к пуфику с волком, изображают злого волка, стучат зубами.

Далеко ли путь лежит, колобочек всё бежит. По лесам, по лугам, его видно тут и там.

Вот на встречу по дороге брёл медведь к своей берлоге.

Дети идут как мишки, переваливаясь с боку на бок. И быстрее покатился, чтобы мишка в бок не впился. На опушечке в лесу встретил рыжую лису.

Дети изображают лисичку, идут, виляя хвостиками.

Не успел разинуть рот как упал лисе в живот.

Дети гладят себя по животикам.

Воспитатель: Вот ребята мы и побывали в сказке, а кто ещё живёт в лесу?

Дети отвечают.

Воспитатель: Посмотрите, кто на нас смотрит. Кто это? (*Ёжик!*)

Воспитатель: Ребята, а у ёжика для вас есть подарок - лечебные мячи. Этими мячами можно делать массаж ног, рук и спины.

Дети обращаются к ёжику:

Ёжик, ёжик полечи ноги нам пощекочи. Ёжик,

ёжик полечи ладошки нам пощекочи. Ёжик, ёжик

полечи спинки нам пощекочи.

- Ребятки вам понравилось путешествие в сказку? А завтра будем заниматься? А если будем заниматься какими мы вырастем? (*большими и здоровыми*)

Гимнастика пробуждения в стихах

"Бабочка"

Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась. Раз -
росой она умылась, два - изящно покружилась, три -
нагнулась и присела, на четыре – улетела.

"Мишка"

Мишка лапки подними, мишка лапки опусти Мишка,
Мишка покружись, а потом земли коснись. И животик
свой потри раз, два, три - раз, два, три!

«Просыпаемся и улыбаемся»

Глазки открываются, реснички поднимаются.

(Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

(Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись!

(Вытянув руки, потягиваются)

Потянулись! Улыбнулись! Наконец

- то мы проснулись! Добрый день!

Пора вставать! Заправлять свою
кровать.

«Поднимайся детвора»

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас. Мы
проснулись, потянулись. Потягивания, повороты.

Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко.

Ножки начали плясать, не желаем больше спать. Обопремся
мы на ножки, приподнимемся немножко. Все прогнулись,
округлились, мостики получились. Ну, теперь вставать пора,
поднимайся, детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох и поднимайся, на носочки поднимись. Опускайся,
выдыхай и еще раз повторяй.

Стопу разминай – ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

«Поиграем»

Ребятки, просыпайтесь! Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь! Ручки, поднимите!

Мы сначала пойдем очень мелким шажком. А

потом пошире шаг, вот так, вот так.

На носочки становись, вверх руками потянись. Выше
ноги поднимай и как цапелька шагай.

Самолетики на аэродроме сидели, а потом они полетели. Долго-
долго по небу летали, затем приземлились – устали. Мячик
прыгал высоко – высоко...

Покатился далеко – далеко...

Он юлою закрутился, вот уже остановился.

Ах, как бабочки летают, и танцуют, и порхают. Вдруг
замрут, не шевелятся,

На цветок они садятся.

Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись.

«Бодрость»

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна – помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.

Смотрим вправо, смотрим влево, в потолок оглянись. Сядем
ровно, ножки вместе, руки вверх и наклонись:

Наклонитесь, подтянитесь, ножки слушайте, не гнитесь. А

теперь тихонько сели, друг на друга посмотрели, Улыбнулись,
оглянулись и на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли, много раз так повторили,

Выполняйте поскорее- станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла, шагом марш вокруг стола Прямо
к водным процедурам, а потом и за дела.

«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы. Немножко
поедем на велосипеде.

Голову приподнимаем, лежать больные не желаем.

Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть. Этот
коврик необычный, пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите и немножко пробегите. Теперь по полу пойдём на носках, на пятках, На внешней стороне стопы, а потом вприсядку!

Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим. После легкого круженья фигуру сделаем на удивленье. Грудную клетку поднимаем-опускаем,

Вдох и выдох выполняем.

Окончательно просыпаемся за дела принимаемся!

«Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись. Открывай один глазок, открывай другой глазок,

Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», Лежа на подушке.

Потянули одеяло, спрячемся в него сначала,

Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

Для того чтобы научить детей просыпаться (не все дети это любят и умеют делать спокойно), можно периодически играть с ними в прятки под одеялом. Затем садимся в кроватке и «раздвигаем» руками потолок. Чтобы увидеть солнышко. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом приговариваем: «Потягушечки - просыпушечки».

Тянем ручки, тянем ушки,

Ручкой облачка достали и немного выше стали! Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить *Делаем различные покачивания, вращения.*

Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить. Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу.

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.

Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут «хвостик». Для поддержания интереса можно заглядывать то слева, то справа под подушку.

А куда же делись ножки? Как пойдём мы по дорожке? Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.

Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!

Дети сидя поднимают ноги и делают упражнение «Ножки бегают».

На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули. И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!

Лежа на животе и приподняв голову, глядя на воспитателя, дети работают руками и ногами - спина получает прогиб назад. Одновременно напряжены мышцы верхнего и нижнего пояса.

А теперь мы все - собачки. На коленочки встаем.

Воспитатель показывает детям, как стать на четвереньки (колени-ладони)

И виляем все хвостом.

Можно поворачивать таз вправо-лево, можно поднимать одну ногу вместо хвоста (как более сложный вариант исполнения).

А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте, становитесь босиком и попрыгайте легко.

Дыхательное упражнение:

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем. Улыбку

вдыхаем - «капризки» выдыхаем. Здоровье

вдыхаем - болезнь отпускаем!

"Медвежата"

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись и в медвежонка превратись (*поворачиваются направо, затем налево*). Медвежата в

чаще жили, головой своей крутили! Вот так. Вот так

головой своей крутили (*повороты головой*).

Вот мишутка наш идет, никогда не упадет. Топ-

топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ. (*имитация*

ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел – мало меду, много пчел

(*махи руками*).

Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал. И

теперь в лесу густом он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М». Были

медвежатами, станьте же ребятами.

"Я на солнышке лежу"

Солнышко проснулось и нам всем улыбнулось

(*дети улыбаются*).

Вспомним солнечное лето, вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую и песок на берегу

(*Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погрются на солнышке»*).

Я на солнышке лежу, я на солнышко гляжу. Только

я все лежу, и на солнышко гляжу (*лежа на*

животе, движения ногами).

А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно

(*движения руками*).

Вышли на берег крутой, и отправились домой

(*имитация ходьбы*).

Дыхательная гимнастика:

«Гребля на лодке» (*сидя, ноги врозь*)
вдох – живот втянуть (*руки вперед*),
выдох – живот выпятить (*руки в стороны*). (5-6 раз). А
теперь гуськом, гуськом к умывальнику бегом.

"Дождь"

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильней, и по крыше бьет быстрее
(*ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой*). Вверх
поднимем наши ручки и дотянемся до тучки (*поднимают руки вверх,
потягиваются*)

Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей
(*машут руками*)

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло
(*поворачивают голову направо, налево*).

А теперь на ножки встанем, и большими станем.

(*И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх –
вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х*)

"Тили-тили-тили-дон"

Тили-тили-тили-дон, что за странный перезвон. То
будильник наш звенит, просыпаться нам велит. Прогоню
остатки сна одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна помогает здорово. Мы
проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись. И еще
один разок, с боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.

Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу. Очутились на
лугу.

Крылья пестрые порхают, это бабочки летают.

Встанем у кровати дружно. И посмотрим мы в окно. Шел
петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!» Крыльями
похлопал, ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!» Наши
ножки, наши ножки побежали по дорожке.

(*Движения выполняются в соответствии со словами*).

"Зайчик"

Проснись дружок, и улыбнись. С боку
на бок повернись

И в зайчишку превратись.

(*поворачиваются направо, затем налево*).

Чтобы прыгнуть дальше всех, зайка лапки поднял вверх.

Потянулся и прыжок.

(тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз).

На спине лежат зайчишки, все зайчишки шалунишки:Ножки дружно все сгибают, по коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку, испугался и затих

(прижать руки к груди, затаить дыхание).

Мы лисичку обхитрим, на носочках побежим

(лежа на спине, движение ногами, имитирующие бег).

«Добрый день!»

1. Упражнения в постели

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки. Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку. Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки. Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали. Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко! Ушки,

ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой, Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень! С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем – Пальчики соединяем, а потом разъединяем.

Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень! Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!

Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень!

Значить будем просыпаться, умываться, одеваться!

2. Ходьба по дорожке со следами

На ноги встанем все - сразу подрастем. На ноги встанем все и вот так пойдем.

Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами. Научились так ходить и покажем маме.

3. Упражнение «Зарядка»

А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку. Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли,

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели.

На носочках поднялись, помахали,

Спрятали за спину их, оглянулись: Через

правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели,
На носочках поднялись, опустили руки вниз.

(Дети выполняют движения по тексту.)

4. *Дыхательное упражнение "Веселый мячик"*

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х" (5 раз).

5. *Водные процедуры - обширное умывание* (руки, лицо).

"Кисоньки"

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись
А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.

Повернем головку в лево и посмотрим что же там?
А сейчас потянем лапки и покажем коготки.

Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?
Мы почти уже проснулись, приготовились бежать. Ну-ка
ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.

Чтобы не зевать от скуки встали и потерли руки
А потом ладошкой в лоб- хлоп-хлоп-хлоп

Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем
Ну-ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.

А теперь уже, гляди добрались и до груди

Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа. Чуть
нагнулись, ровно дышим. Хлопаем как можем выше. Молодцы
мои котята, а теперь пойдем играть.

Только нужно нам сначала друг за другом строем встать. Мы
шагаем по дорожке, по дорожке не простой.

По неровной, по колючей, по шершавой - вот какой! Мы
шагаем по дорожке поднимаем выше ножки.

Мы летаем, мы летаем ветер теплый догоняем. 1, 2, 3,
4, 5- все умеем мы шагать.

Руки к солнцу поднимать. Приседать сто раз подряд. Отдыхать
умеем то же. Руки за спину положим.

Голову поднимем выше и легко, легко подышим.

«У меня спина прямая»

«У меня спина прямая» *И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.*

«Я наклонов не боюсь» *(наклоны вперед)*

« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» *(действия в соответствии с текстом)*

« Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» *(повороты туловища-руки на поясе).*

« Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» *(ходьба на месте)*

« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» *(повороты туловища)*

« Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» *(действия в соответствии с текстом)*

« Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» *(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).*

"Котята"

(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур! Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

(Поворачиваются на спину

и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят. Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше - Бом-бом, бом-бом! По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом!

(встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!

(постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом! А

уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!

(поколачивание кулачками)

"Зайцы - серые клубочки"

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.

Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»).

Прыг-скок, прыг-скок *Прыжки вперед-назад*

Встал зайчонок на пенёк

Всех построил по порядку стал показывать зарядку

Встать прямо, руки опустить

Раз, шагают все на месте *Шаг на месте*

«Два!» *Руками перед собой выполняют движение «ножницы»*

. «Три!» *Руками машут вместе.*

Присели, дружно встали ! *Присесть. Встать.*

Все за ушком почесали *Почесать за ухом*

На четыре потянулись *Выпрямиться.*

Пять! Прогнулись и нагнулись *Прогнуться, наклониться вперед*

Шесть! Все встали снова в ряд

Зашагали как отряд *Маршируют по кругу*

Самомассаж, предотвращающий простуду
Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надоСделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крякает, зовёт всех утят с собою,

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

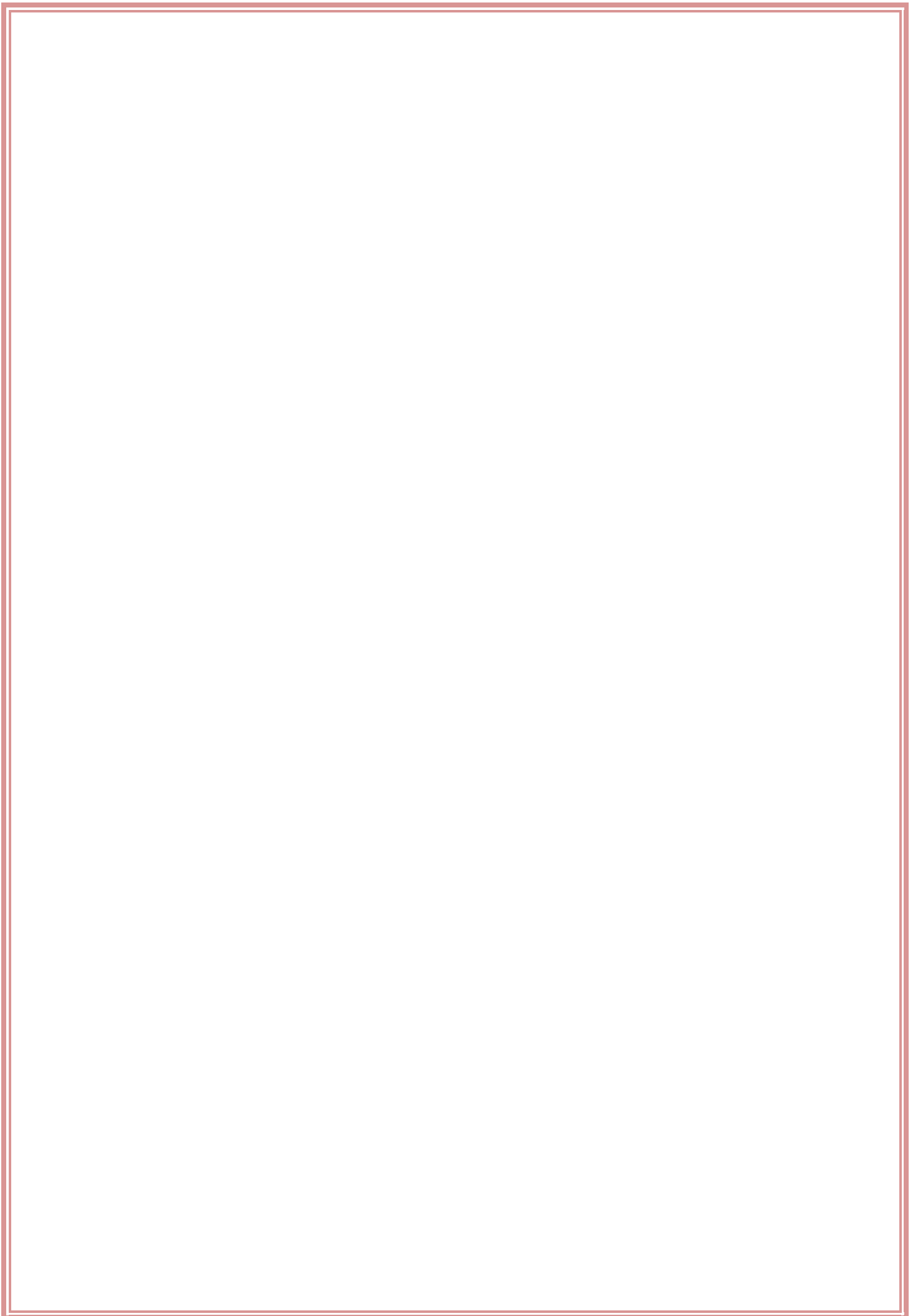
- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает! *(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)* Не смотри ты на

утят- не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)



1.«Веселые ручки»

Комплекс № 3

«Солнышко»

- 1.«Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево - вправо. (4 раза)
- 2.«Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок (4 раза).
- 3.«Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх - вперед (4 раза).
- 4.«Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз).
- 5.«Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги (4 раза).
- 6.«Я –большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки (4 раза).
Обычная ходьба босиком.

Приложение 3

КАРТОЧКА №1.

ОСЕНЬ

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за песком. Свойства песка: сухой песок рассыпчатый, а мокрый сохраняет форму того предмета, в который его насыпали. Из песка можно сделать «пирожки», «куличики», «домики-холмики». На песке можно рисовать палочкой «Давайте порисуем на песке».

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Рисунки палочкой на песке (кружочки, домики и др.)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Кошка и мышки». Упражнять детей в подлезании (или пролезании), умение реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

*«Кошка мышек сторожит,
притворилась будто спит.*

*Тише, мышки, не шумите,
Кошку вы не разбудите...»*

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Больница» Распределение ролей, умение пользоваться предметами замещения, доводить игру до

КАРТОЧКА №3.

ОСЕНЬ

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за состоянием погоды (светит солнце или идет дождик). Слушая рассказ о золотой осени, дети отмечают и тепло ласкового солнца и синее небо, и медленно плывущие облака.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Ходит по дорожке в такт потешки:

«Большие ноги

Шли по дороге... топ, топ, топ

Маленькие ножки

Бежали по дорожке... топ, топ, топ.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Жуки»

Упражнять детей в беге в рассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Магазин» Учить детей использовать в игре предметы замещения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Создать условия для развития творческой игры (подбор мелких игрушек и предметов, а так же широкое включение природного материала)

логического конца.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом, обучение умению правильно пользоваться совочком и формочкой.

ТРУД: Сбор песка в песочницу.

ТРУД: Уборка участка. Сбор песка в песочницу.

КАРТОЧКА №2.

ОСЕНЬ

НАБЛЮДЕНИЕ: Рассматривание цветов на клумбе. Цветы красивые, нежные, пахнут, разного цвета, большие и маленькие. Из цветов можно сделать букет.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Дидактическая игра *«Найди похожий листок или цветок»*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: *«Пройди*

через ручеек» Развивать у детей чувства равновесия, ловкость, глазомер.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Строители» Выносной материал, учить детей пользоваться предметами замещения, сделать постройку из песка и обыграть ее.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом. Сочетание песка со строительным и природным материалом позволяет возводить интересные и сложные постройки.

ТРУД: Уборка участка от камушков.

КАРТОЧКА №4.

ОСЕНЬ

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за деревом. Научить детей отличать деревья от других растений. Описать их: высокое, красивое, много листочков разного цвета (зеленого, желтого, красного).

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Разучить с детьми стихотворение *«Из песка пирог спечем»*

«Из песка пирог спечем, В гости маму позовем,

Пригласим и вас, друзья, Только есть пирог нельзя.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: *«Лохматый*

пес» Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

«Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит.

Подойдет к нему, разбудим, и посмотрим, что-то будет.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Семья» Распределение ролей, доводить игру до логического конца.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом,

	<p>обучение умению правильно пользоваться совочком и формочкой. ТРУД: Уборка участка от палочек.</p>
<p>КАРТОЧКА №5. *ОСЕНЬ*</p> <p>НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за кошкой. Кошка добрая, ласковая, спокойная, говорит «Мяу-Мяу». У кошки есть ушки, лапки, голова, хвостик, шерстка. Вместе с воспитателем показывают и называют все, что есть у кошки. Кошка спит, умывается, пьет молоко. По предложению воспитателя поиграть в игру «Угости киску молочком».</p> <p>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА: Игровое упражнение «Пройди и не сбей» (кегли). Развивать чувство равновесия, ловкость.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Где звенит?» развивать у детей внимания и ориентировку в пространстве.</p> <p>СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ: «Я - шофер» Развитие диалогической речи, памяти, руководство игрой, распределение ролей.</p> <p>САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: Игры детей с выносным материалом,</p>	<p>КАРТОЧКА №7. *ОСЕНЬ*</p> <p>НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за трудом дворника. Что делает: сгребает листья, подметает дорожки, собирает мусор. Что есть у дворника (метла, грабли, корзина для мусора).</p> <p>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА: Катание мяча по прямой. Учить отталкивать мяч двумя руками.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Птички в гнездышках» Упражнять детей в беге в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентировка в пространстве.</p> <p>СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ: «Строители» Выносной материал, учить детей пользоваться предметами замещения, сделать постройку из песка и обыграть ее.</p> <p>САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: Создать условия для развития творческой игры (подбор мелких игрушек и предметов, а так же широкое включение природного материала).</p> <p>ТРУД: Собрать палочки и сухие листья на участке.</p>

пользоваться совочком и формочкой, изготовление «куличиков»

ТРУД: Сбор песка в песочницу.

КАРТОЧКА №6.

ОСЕНЬ

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за водой в теплую погоду. Свойства воды: льется, может быть холодной или теплой, в воде могут плавать игрушки.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Предложить игру: вылавливание сочком разноцветных шариков из таза (шарики плавают – мы вылавливаем шарики сачками).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

«Самолеты» Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.

*«Мы топаям ногами: топ-топ-топ
Мы хлопаем руками: хлоп-хлоп-хлоп,
Качаем головой, качаем головой.
Мы ручки поднимаем, мы ручки опускаем,*

Мы ручки подаем, и бегаем кругом.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Больница» Распределение ролей, умение пользоваться предметами замещения, доводить игру до логического конца.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Предложить нарисовать палочки на

КАРТОЧКА №8.

ОСЕНЬ

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за ветром. Ветер сильный, холодный, качает деревья. Дует на листики и отрывает их. Ветерок дует на вертушку, она крутится. Предложить детям подуть на вертушку, как ветерок.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Произношение звуков. Как гудит паровоз *«Как гудит машина».*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

«Дети и волк» Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием.

*«Дети по лесу гуляли,
Землянику собирали,
Много ягодок везде –
И на кочках и в траве.
Но вот сучья затрещали...*

*Дети, дети, не зевайте,
Волк за елью – убегайте!*

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Магазин» Учить детей использовать в игре предметы замещения. Развитие диалогической речи.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом.

ТРУД: Сбор песка в песочницу.

песке. Игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

КАРТОЧКА №9.

ОСЕНЬ

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за птицами (ворона, голуби, воробьи).
Что делают: летают, сидят на ветках деревьев, прыгают, клюют зернышки, маленькие камешки. Что есть у птичек: клювик, перышки, крылья, глазки, лапки. Ворона большая, важная. Воробей маленький, быстрый. Голубь большой, спокойный.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Предложить покормить птичек хлебушком.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

«Воробышки и автомобиль»

Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Семья» Распределение ролей, доводить игру до логического конца.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

С помощью палочки или мела нарисовать (лужи, солнышко, домик, заборчик).

КАРТотека:

«ПРОГУЛКА»
I младшая группа



ТРУД: Сбор игрушек на участке.

КАРТОЧКА №10

ОСЕНЬ

НАБЛЮДЕНИЕ: В тихую солнечную погоду обратить внимание на разноцветные листья. Предложить побродить по опавшим листьям, прислушиваться как они шуршат под ногами. Предложить собрать листья, уточнить с каждым ребенком цвета (красный, желтый), листочки большие, маленькие. Собрать в букет.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Разучить с детьми стихотворение:

*«Здравствуй Осень, здравствуй
Осень!*

Хорошо, что ты пришла.

У тебя мы, Осень, спросим,

Что в подарок принесла?»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Пузырь»

Закреплять у детей умение становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

*«Раздувайся, пузырь, раздувайся,
большой,*

Оставайся такой, да не лопайся».

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Транспорт» Выносной материал: рули, знаки дорожного движения.

вспомнить правила дорожного

движения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

Сбор песка в песочницу.

КАРТОЧКА №11.

ЗИМА

НАБЛЮДЕНИЕ: В ненастную погоду наблюдение из окна: идет дождь, гулять нельзя. Дождь мокрый, капает на землю, на растения, все сырое на дорожках. Люди идут под зонтами.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА: Разучивание потешки «*Дождик – дождик*»

*«Дождик, дождик, что ты льешь,
Погулять нам не даешь?»*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «*Зайка серый умывается*» Приучить детей

слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению подскоков.

*«Зайка серый умывается,
видно в гости собирается,
Вымыл носик, вымыл хвостик,
вымыл ухо, вытер сухо!»*

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«*Я - шофер*» Развитие диалогической речи, памяти, руководство игрой, распределение ролей.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

КАРТОЧКА №13.

ЗИМА

НАБЛЮДЕНИЕ: Понаблюдать, как кружатся первые снежинки. Появляется лед на лужах. Какой снег: белый, пушистый, холодный. Почему сразу тает.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА: Разучивание стих-ния «*Снег*» М. Познамской

*«Тихо – тихо снег идет, белый снег
мохнатый.*

*Мы расчистим снег и лед во дворе
лопатой».*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «*Мы большой построим дом*». Приучить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием.

*«Мы большой построим дом, заживем
все вместе в нем,*

*Дети собираются, двери
закрываются.*

*Двери открываются, сказка
начинается.*

*Тук-тук-тук, тук-тук-тук! Кто
стучится в гости вдруг?*

Может, в дом пришел зайчишка?

Может косолапый мишка?

*Может, рыжая лиса? Вот какие
чудеса!*

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«*Строители*» Выносной материал, учить детей пользоваться предметами замещения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек на участке.

КАРТОЧКА №12.***ЗИМА***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за машиной (грузовик). Предложить детям понаблюдать за движущейся машиной. Рассказать, что машина едет не сама, ее ведет шофер. У машины есть кузов, кабина, колесо, руль. Эта машина большая, грузовая, она возит грузы, едет по дороге, она может гудеть.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

д/и.: *«Как гудит машина?»*

Закрепить произношение согласных звуков. Отработка силы, громкости голоса.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Поезд»

научить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группами. Сначала держась друг за друга, затем не держась. Действие по сигналу.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Больница» Распределение ролей, умение пользоваться предметами замещения, доводить игру до логического конца.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

самостоятельные игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка мусора с участка.

КАРТОЧКА №14.***ЗИМА***

НАБЛЮДЕНИЕ: Сформировать у детей представление о зиме. В солнечный день обратите внимание на красоту зимнего пейзажа (кругом бело, светло, снег сверкает на солнце, небо голубое). Отметить, какое солнце (яркое, закрытое тучами).

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Учить отталкиваться, держать равновесие.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Вороны»

Дети изображают ворон, подражают воспитателю, действуют по сигналу.

«Вот под елочкой зеленой скачут весело вороны

Кар – кар – кар!

Целый день они кричали, спать ребятам не давали

Кар – кар – кар!

Только к ночи умолкают и все вместе засыпают

Кар – кар – кар!» (тихо)

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Магазин» Учить детей использовать в игре предметы замещения. Развитие диалогической речи.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом.

ТРУД: Очистить участок от снега.

КАРТОЧКА №15.***ЗИМА***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдаем за ветром, познакомить детей с такими явлениями, как «метель» и «вьюга». Понаблюдать за низко и быстро плывущими облаками, раскачивающимися ветвями деревьев.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

«Какой ветер?» сильный, холодный. *«Как поет ветер?»* дети изображают гудение ветра.

Расширение словарного запаса.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Целься вернее»

Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Семья» Распределение ролей, доводить игру до логического конца.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Построить горку, игры с выносным материалом. Слепить снеговика.

ТРУД: Сбор игрушек на участке.

КАРТОЧКА №17.***ЗИМА***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдаем за деревьями. Показать детям деревья: березу, ель, разобрать отличительные признаки. Отметить, что береза сбросила листву на зиму.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Упражнение на развитие мелкой моторики рук: собрать из прутиков веник.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Ворона и собачка»

Научить подражать движениям и звукам птиц, двигаться, не мешая друг другу.

«Возле елочки зеленой, скачут, каркают вороны:

Кар! Кар! Кар!

Тут собачка прибежала, и ворон всех распугала:

Ав! Ав! Ав!»

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ: «Я - шофер»

Развитие диалогической речи, памяти, руководство игрой, распределение ролей.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

КАРТОЧКА №16***ЗИМА***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за трудом дворника. Воспитать уважение к труду взрослых, формировать желание приходить на помощь к окружающим. На участке много снега, замело дорожки.

Дворник лопатой разгребает снег. Дети катаются на санках.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

д/и *«Кому что нужно для работы»* на тему *«Профессия»*. Закрепить знания детей о том, что людям помогают в работе разные вещи, орудия труда.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

«Дорожки» научить детей бегу друг

КАРТОЧКА №18.***ЗИМА***

НАБЛЮДЕНИЕ: Изучаем транспорт. Закрепить знание детей о транспортных средствах. Обратит внимание детей на стоящий поблизости транспорт. Закрепить название частей машины.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

п/и.: *«На шоссе»* Развивать координацию слов с движениями, развить творческое воображение, добиться автоматизации шипящих звуков.

*«По шоссе спешат машины. -Ш-ш-ш!
– шуршат спокойно шины.*

*И шипеть со злом уже: -Не спе-ши-ши
на вираже.*

Еж с мешком и посошком

за другом, делая сложные повороты, сохранять равновесие, не мешать друг другу и не толкать впереди бегущего.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
«Транспорт» Выносной материал: рули, знаки дорожного движения. Вспомнить правила дорожного движения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
самостоятельные игры с выносным материалом. Рисунки на снегу цветной водой.

ТРУД: Очистить участок от снега.

По шоссе идет пешком.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: *«Пройди через ручеек»* Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, глазомер.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
«Больница» Распределение ролей, умение пользоваться предметами замещения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
самостоятельные игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка мусора с участка.

КАРТОЧКА №19.

ЗИМА

НАБЛЮДЕНИЕ: «Зимующие птицы» На участке прилетели воробьи (вороны, голуби). Воробьи маленькие, летают быстро, ищут корм. Зимой люди делают кормушки, чтобы кормить птиц.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:
Покормить с детьми птиц, повесить кормушку.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

«Паровозик» Научить детей двигаться в разном направлении, показывать предметы, передавать характерные движения птиц.

«Чух-чух! Чух-чух» Мчится поезд во весь дух.

*Загудел паровоз и вагончики повез;
Я пыхчу, пыхчу, пыхчу. Сто вагонов я тащу.*

Чух-чу! Чух-чу! Далеко я укачу!

Приехали!

- Паровоз, паровоз, Что в подарок нам привез?

- Мячики!»

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
«Строители» Выносной материал, учить детей пользоваться

предметами замещения.

КАРТОЧКА №21.

ВЕСНА

НАБЛЮДЕНИЕ: «Пришла весна» Дать представление о ранней весне, о том какие изменения произошли с солнцем. Наблюдение за солнцем: ярко светит, греет землю, греет растения. День стал длиннее, вечером светлее.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:
Рисунки на снегу цветной водой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: *«Веснянка».*

Координация речи с движением, развитие общих речевых навыков.

«Солнышко, солнышко, золотое доннышко.

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,

Побежал в саду ручей, прилетели сто грачей,

А сугробы тают, тают, а цветочки подрастают».

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Больница» Распределение ролей, умение пользоваться предметами замещения, доводить игру до логического конца.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек на участке.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

КАРТОЧКА №20.

ЗИМА

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за одеждой прохожих. Обратит внимание детей на то, что наступила зима, стало холодно, люди одели: теплые шапки, пальто, сапоги. В такой одежде людям не холодно, а тепло. Предложить детям рассказать о своей одежде, во что они одеты.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Разучивание стихотворения:

«Я перчатку надеваю, Я в нее не попадаю!

Сосчитайте-ка, ребятки, Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать: «Раз, два, три, четыре, пять!»»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Пузырь»

Закреплять у детей умение

становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

«Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,

Оставайся такой, да не лопайся».

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Магазин» Учить детей

использовать в игре предметы

замещения. Развитие диалогической

КАРТОЧКА №22.

ВЕСНА

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за небом и облаками. Закрепить представление о весне. Обратит внимание на изменение, происшедшие на небе. Какое небо: синее, появились облака.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Нарисовать палочкой на снегу облака.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Птички в гнездышках»

Упражнять детей в беге в разных направлениях, в умении

слышать сигнал воспитателя,

ориентироваться в пространстве.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Транспорт» Выносной материал:

рули, знаки дорожного движения.

Вспомнить правила дорожного

движения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек на участке.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

самостоятельные игры с выносным материалом. Слепить снеговика.

ТРУД: Уборка мусора с участка.

КАРТОЧКА №23.

ВЕСНА

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдаем за снегом. Наступила весна, когда солнышко пригревает снег начинает таять, с крыши капает – это тоже тает снег. Провести опыт. Взять в руку снег, снег от тепла растаял.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Разучивание стихотворения И.

Токмаковой:

«К нам весна шагает

Быстрыми шагами,

И сугробы тают

Под ее ногами».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Дальше бросишь – ближе бежать»

Упражнять детей в беге на перегонки, в метании снаряда, быстроте.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Я - шофер» Развитие диалогической речи, памяти, руководство игрой, распределение ролей.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры с выносным материалом.

ТРУД: Сбор игрушек на участке.

КАРТОЧКА №25.

ВЕСНА

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за птицами (ворона, воробей, голубь). Радуются, что стало тепло. Весело чирикают, высиживают яйца (вороны) чтобы были птенчики. Выкапывают и клюют червячков. Обсудить строение тела птицы.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Предложить детям покормить птиц.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Птички раз»

Птички два!» Научить детей выполнять движения по счету.

«Сколько у птички лапок, глаз, крыльев»

«Птички раз! Птички два! Скок, скок, скок!»

Птички раз! Птички два! Хлоп, хлоп, хлоп!»

Птички раз! Птички два! Все, улетели!»

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Строители» Выносной материал, учить детей пользоваться предметами замещения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

Очистить землю от старой листвы.

КАРТОЧКА №24***ВЕСНА***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за осадками. Идет дождь (сильный, не сильный). На дорожках от дождя лужи, листья на деревьях и кустарниках мокрые. Птички спрятались от дождя. На улице тепло, потому что весна, дождь теплый.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА: п/и «*Ручейки у озера*» Научить бегать друг за другом небольшими группами, становиться в круг.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «*Жуки*» Упражнять детей в беге в рассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ: «*Больница*» Распределение ролей, умение пользоваться предметами замещения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: самостоятельные игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

КАРТОЧКА №26.***ВЕСНА***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за изменениями в природе. На деревьях распускаются первые листочки. Зацвели первые цветочки, люди сняли куртки и шапки.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА: д/и.: Повторить названия деревьев. Обсудить строение дерева (ствол, ветки, листья)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «*Лохматый пес*» Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

*«Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смиренно он лежит, не то дремлет, не то спит.*

Подойдет к нему, разбудим, и посмотрим, что-то будет.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«*Магазин*» Учить детей использовать в игре предметы замещения. Развитие диалогической речи.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: самостоятельные игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка мусора с участка.

КАРТОЧКА №27.***ВЕСНА***

НАБЛЮДЕНИЕ: Повторить признаки весны. Обратит внимание на проталины, там уже появилась зеленая травка. Предложить провести ладошкой по травке – она мягкая.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА: Выучить потешку
*«Дождик, дождик, пуще!
Будет травка гуще!»*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «*Стадо*» Научить детей быстро реагировать на сигнал.

«Пастушок, пастушок, заиграй в рожок!

Трава мягкая, роса сладкая.

Гони стадо в поле. погулять на

КАРТОЧКА №29.***ВЕСНА***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдаем за работой дворника. Научить уважать труд взрослого. Обратит внимание на то, что дворник очищает газоны. Какие орудия труда имеются у дворника.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Разучивание стихотворения:
*«Встанет дворник на заре,
Все очистит во дворе.*

*И кусты обрежет сам,
Красота на радость нам!*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «*Шлепанки*»

Упражнять в отбивании мяча.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ: «*Я - шофер*» Развитие диалогической речи, памяти, руководство игрой.

воле».

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
«Семья» Распределение ролей,
доводить игру до логического конца.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
Построить горку, игры с выносным
материалом.

ТРУД: Очистить граблями участок
от прошлогодних листьев.

распределение ролей.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
Игры детей с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

КАРТОЧКА №28

ВЕСНА

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за
ветром. Дует какой: сильный, не
очень сильный ветер). Когда дует
ветер то качаются деревья,
султанчики шелестят. Ветер бывает
холодный и теплый.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:
п/и «Птички в гнездышках»

Упражнять детей в беге в разных
направлениях, в умении слышать
сигнал воспитателя,
ориентироваться в пространстве.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Пройди
через ручеек» Развивать у детей
чувство равновесия, ловкость,
глазомер.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
«Транспорт» Выносной материал:
рули, знаки дорожного движения.
Вспомнить правила дорожного
движения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
самостоятельные игры с выносным
материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

КАРТОЧКА №30.

ВЕСНА

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдаем за
работой на клумбах и в огороде.
Познакомить детей с правилами
посева семян в огороде и цветнике.

Научить уважать труд взрослых.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:
Рассмотреть семена разных цветов.

Предложить посеять семена цветов на
клумбе.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Солнышко
и дождик» Научить детей ходить и
бегать в рассыпную не наталкиваясь
друг на друга, приучить действовать
по сигналу.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
«Больница» Распределение ролей,
умение пользоваться предметами
замещения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
самостоятельные игры с выносным
материалом.

ТРУД: Сбор песка в песочницу.

КАРТОЧКА №31.***ЛЕТО***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдаем за солнцем. Дать детям представление о состоянии погоды летом. Закрепить названия сезонной одежды. Отметить, что солнце летом греет сильнее, потому дети гуляют раздетыми.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Разучивание стихотворения А. Барто:

*«Смотрит солнышко в окошко,
светит в нашу комнатку.
Мы захлопаем в ладошки – очень
рады солнышку».*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Кошка и мышки». Упражнять детей в подлезании (или пролезании), умение реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

*«Кошка мышек сторожит,
притворилась будто спит.
Тише, мышки, не шумите, Кошку вы
не разбудите...»*

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
«Строители» Выносной материал, учить детей пользоваться предметами замещения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
Игры с выносным материалом.

ТРУД: Сбор игрушек на участке.

КАРТОЧКА №33.***ЛЕТО***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдаем за ветром. Повторить понятие «ветер». Что происходит с деревьями в ветреную погоду. Учить стих-ние А.С. Пушкина:

*«Ветер, ветер! Ты могуч, ты гоняешь
стаи туч,
Ты волнуешь сине море, всюду веешь
на просторе...»*

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА: д/и.
«Подуй как ветер» Отрабатывать силу голоса, умение делать глубокий вдох носом, выдох через рот с произношением звука [у].

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Самолеты»
Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.

*«Мы топаяем ногами: топ-топ-топ
Мы хлопаем руками: хлоп-хлоп-хлоп,
Качаем головой, качаем головой.
Мы ручки поднимаем, мы ручки
опускаем,*

Мы ручки подаем, и бегаем кругом.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
«Семья» Распределение ролей, доводить игру до логического конца.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
Игры детей с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

КАРТОЧКА №32***ЛЕТО***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за небом и облаками. Разобрать понятие «облако», зависимость погоды от наличия облаков. Заметить, что облака движутся, иногда они движутся медленно, иногда быстро.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:
«Нарисуй на песке» Нарисовать на песке облако.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: *«Попади в круг»* Развивать глазомер, умение соизмерять свои силы при бросании.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
«Магазин» Учить детей использовать в игре предметы замещения. Развитие диалогической речи.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: самостоятельные игры с выносным материалом.

ТРУД: Сбор песка в песочницу.

КАРТОЧКА №34.***ЛЕТО***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдаем за дождем, грозой и радугой. Закрепить летние сезонные признаки, перемены, происходящие в неживой природе. Понаблюдать с детьми за первым летним дождем. Послушать, как стучит дождь по окнам, посмотреть, как стекает струйками вода, на асфальте лужи.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:
Разучивание потешки:

*«Радуга – дуга! Не давай дождя!
Давай солнышка – колоколнышка!»!*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: *«Солнышко и дождик»* Развивать у детей умение в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Быстро реагировать на сигнал.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:
«Транспорт» Выносной материал: рули, знаки дорожного движения. Вспомнить правила дорожного движения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: самостоятельные игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка мусора с участка.

КАРТОЧКА №35.***ЛЕТО***

НАБЛЮДЕНИЕ: Изучаем деревья и кустарники. Вспомнить, как выглядит береза, познакомить с елью, осинкой, сиренью (строение, польза, изменения происходящие с приходом лета). Обратит внимание на березу, она особенно мила нашему народу.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:
«Выложи узор» Выложить узор из деревянных палочек или спичек. Сбор природного материала.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: *«Курочка - хохлатка»* Упражнять детей быстро реагировать на сигнал бегать с увертыванием

КАРТОЧКА №37.***ЛЕТО***

НАБЛЮДЕНИЕ: Изучаем песок и почву. Выявить свойства песка и почвы, их сходства и отличия. Сравнить цвет сухого и сырого песка. Из сырого песка можно лепить, строить, а сухой рассыпается.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Разучивание стихотворения:

*«На земле растут деревья,
И цветы, и огурцы.*

*В общем, овощи и фрукты,,
Чтоб довольны были мы».*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: *«Не оставайся на земле»* Развить ловкость, быстроту реакции на сигнал.

*«Вышла курочка – хохлатка, с нею
желтые цыплятки,
Квохчет курочка: Ко-Ко, не хотите
далеко.*

*На скамейке у дорожки
Улеглась и дремлет кошка.
Кошка глазки открывает
И цыпленка догоняет».*

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Я - шофер» Развитие диалогической речи, памяти, руководство игрой, распределение ролей.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры с выносным материалом.

ТРУД: Сбор игрушек на участке.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Строители» Выносной материал, учить детей пользоваться предметами замещения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

Игры детей с выносным материалом.

ТРУД: Разрыхлить почву, собрать песок.

КАРТОЧКА №36

*** ЛЕТО ***

НАБЛЮДЕНИЕ: Что цветет летом. Познакомить с некоторыми цветущими травянистыми растениями. Разобрать их строение, поговорить о пользе цветов.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

п/и **«Целься вернее»** Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Жуки»

Упражнять детей в беге в рассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Больница» Распределение ролей, умение пользоваться предметами замещения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

самостоятельные игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка.

КАРТОЧКА №38.

*** ЛЕТО ***

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за водой. Научить детей аккуратно обращаться с водой. Уточнить представление о свойствах воды: льется, имеет разную температуру, в воде одни предметы тонут, другие плавают.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА: д/и.

«Тонут – плавают» Закрепить знания о свойствах предметов, их весе.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Пузырь»

Закреплять у детей умение становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

«Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,

Оставайся такой, да не лопайся».

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Магазин» Учить детей использовать в игре предметы замещения. Развитие диалогической речи.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

самостоятельные игры с выносным материалом.

ТРУД: Сбор песка в песочницу.

КАРТОЧКА №39.

ЛЕТО

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за насекомыми. Познакомить с наиболее часто встречающимися насекомыми, их образом жизни. Рассмотреть, как ползают жуки, некоторые могут летать. Рассмотреть бабочку, как она порхает, как складывает крылья, садится на цветок, пьет нектар. Рассмотреть муравейник. Из чего он состоит? Веточки, кора, комочки почвы – все это притащили муравьи. Маленькие дырочки – это ходы.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА:

Разучивание потешки:

*«Божья коровка улети на небо,
Там твои детки кушают конфетки,
Всем по одной, а тебе ни одной».*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Змейка»

Научить бегать, держа друг друга за руки, точно повторять движения водящего, делать повороты.

Перепрыгивать через препятствия.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:

«Семья» Распределение ролей, доводить игру до логического конца.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:

игры с выносным материалом.

ТРУД: Сбор игрушек на участке.

КАРТОЧКА №40

ЛЕТО

НАБЛЮДЕНИЕ: Наблюдение за птицами. Продолжить знакомить детей с птицами, вспомнить названия их домиков. Послушать, как птицы поют, вспомнить строение птиц.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА: д/и. *Звукоподражание*. Воспитатель называет птиц, дети произносят, звукоподражающие звуки. Закрепить произношение отдельных звуков.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: *«Пройди по дорожке»* Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ: *«Транспорт»* Выносной материал: рули, знаки дорожного движения. Вспомнить правила дорожного движения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: игры с выносным материалом.

ТРУД: Уборка игрушек с участка. Сбор песка в песочницу.

Приложение 4

АНКЕТА «Растем здоровыми»

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе, позволяющем изучить культуру здоровья Вашей семьи.

Активное участие и Ваша искренность позволят нам эффективнее осуществлять работу по

воспитанию культуры здоровья обучающихся, а Вам по оздоровлению ребенка в семье. Давайте

вместе создадим такую среду, чтобы дети росли здоровыми и счастливыми, были удачливы и

успешны! Надеемся на плодотворную совместную работу.

1. Делаете ли вы утреннюю зарядку?

Да. Нет. Иногда.

2. Проводите ли вы закаливающие процедуры?

Да. Нет. Иногда.

Если «да», то какие (перечислите, пожалуйста)? _____

3. Есть ли у Вас вредные привычки? Да. Нет.

4. Знает ли об этом ваш ребенок? Да. Нет. Не знаю.

5. Соблюдаете ли вы режим дня (сон, прогулка, питание)?

Скорее да. Скорее нет. По – разному.

6. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона питания?

Да. Нет. Не знаю.

7. Как часто вы бываете на свежем воздухе?

8.

Часто. Редко. Как получится, не задумываюсь об этом.

8. Активны ли вы в профилактике заболеваний (регулярно делаете прививки, флюорографию, профосмотры)?

Да. Нет. По настоянию родственников, друзей в период эпидемий, по требованию на работе.

9. Есть ли у вас дома приборы, помогающие сохранить и укрепить здоровье?

Да. Нет.

Если «да», то перечислите какие _____

10. Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?

Скорее да. Скорее нет. Не могу ответить на вопрос.

11. Считаете ли вы себя субъектом (активным участником, творцом) здоровой жизни?

Да. Нет.

12. А есть ли у вас в семье такие люди? Кто это? _____

Приложение 5

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МОЛОЧНЫМИ ЗУБАМИ

2. Осторожно со сладким!

Оказывается, эмаль портят кислоты, которые выделяют бактерии, питающиеся углеводами. Поэтому важно, насколько долго сладкое задержалось во рту. От шоколада в этом плане вреда меньше, чем от леденцов. После конфеты дайте ребенку яблоко или морковку, если нет возможности воспользоваться щеткой.

3. Соответствующая степень измельчения пищи.

Соответственно созреванию жевательного аппарата, прорезыванию зубов, особенностям функционирования органов пищеварения по мере роста ребенка должна меняться и степень измельчения пищи. Причем для стимуляции всех этих процессов очень важно, чтобы консистенция пищи или кулинарная обработка ее не задерживали физиологического своевременного развития всех вышеупомянутых систем в организме ребенка.

С этих позиций консистенция пищи должна своевременно меняться: для ребенка от 0 до 3 месяцев — жидкая, от 4 до 6 мес. — жидкая и гомогенизированная, от 7 до 9 мес. надо использовать и протертую пищу, от 10 до 12 мес. — рубленая, от 1 года до 1,5 лет — мелкие кусочки, от 1,5 до 3 лет — более крупные кусочки, после 3 лет — порционные дробящие кусочки.

4. Физкультура для зубов.

Приучайте ребенка тщательно разжевывать пищу, не есть наспех, кое-как. Правда, некоторые дети предпочитают мягкий хлеб, оставляют на тарелке корки, очищают кожуру с яблока, не едят сырой репы, морковки, брюквы. Между тем зубы, как и все органы, нуждаются в работе, в тренировке. Превратите ваш урок в игру. Чем скорее малыш осознает, как важно зубику погрызть твердую пищу, тем скорее он начнет контролировать процесс пережевывания пищи.

5. Ежедневные гигиенические процедуры.

Ухаживать за молочными зубами следует начинать сразу после появления первого зуба. Осторожно протирайте зубки влажной ватной палочкой или салфеткой. Обращайте особое внимание на переход к деснам и — если уже прорезалось много зубов — на жевательные поверхности и промежутки между зубами. Когда малышу исполнится примерно два года, можете научить его полоскать рот после еды и даже давать ему "учебную" зубную щетку (толстая ручка, маленькая головка, мягкая щетина), сначала без пасты. Конечно, он будет только жевать ее, но в то же время привыкнет пользоваться этим предметом и регулярно заниматься своими зубами. За их правильной чисткой вы должны следить сами, ибо дети обучаются тщательно чистить зубы лишь примерно к восьми годам.

5. Ежедневные гигиенические процедуры.

Ухаживать за молочными зубами следует начинать сразу после появления первого зуба. Осторожно протирайте зубки влажной ватной палочкой или салфеткой. Обращайте особое внимание на переход к деснам и — если уже прорезалось много зубов — на жевательные поверхности и промежутки между зубами. Когда малышу исполнится примерно два года, можете научить его полоскать рот после еды и даже давать ему "учебную" зубную щетку (толстая ручка, маленькая головка, мягкая щетина), сначала без пасты. Конечно, он будет только жевать ее, но в то же время привыкнет пользоваться этим предметом и регулярно заниматься своими зубами. За их правильной чисткой вы должны следить сами, ибо дети обучаются тщательно чистить зубы лишь примерно к восьми годам.

Беседа «Мой замечательный нос»

Цели:

- рассказать детям о том, зачем человеку нос, каково его назначение.
- Объяснить, почему нужно заботиться о чистоте воздуха в помещении.
- Создать у детей представления о здоровом образе жизни.

1. Сегодня мы с вами поговорим о значении органов чувств. Отгадайте, о чем пойдет речь.

Между двух светил посреди один.

Вот гора, а горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит –

То заходит, то выходит. (Нос.)

Зачем они только нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними: то с горки упадешь, да его разобьешь; то он чихает, даже платок для него придумали специальный – носовой. А дышать мы ведь и ртом можем. Так? Так, да не так. Нос наш важен не менее, чем другие органы, и дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.

Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосиками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркале.

Волосики исполняют роль охранников – они не пропускают в нос пылинки.

Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Кроме того, пройдя по лабиринтам, воздух согревается. Так что в легкие он попадает теплым и очищенным.

Нос первым вступает в бой с микробами. Когда человек простужается, в носу у него начинает вырабатываться много слизи, которая пытается задержать нашествие микробов и не дать им проникнуть в горло и легкие. Если слизи с налипшими к ней микробами становится слишком много, мы чихаем. И нос очищается. Но при чихании необходимо прикрывать нос платком, чтобы своими микробами не заразить тех, кто находится рядом.

Вспомните, что надо делать, если у вас начинается насморк? Во-первых, нужно теплее одеться. Главное, чтобы в тепле были ноги. Вечером дома возьмите тазик с горячей водой, добавьте сухой горчицы, опустите в него ноги и немного погрейте. Затем насухо вытирайте и поскорее наденьте теплые шерстяные носки. Во-вторых, нужно выпить что-нибудь горячее. Подойдет чай с медом, малиной, липовым цветом, с различными лекарственными травами.

Старайтесь, чтобы ноги ваши всегда были теплыми и сухими. Промокли – немедленно домой, переобуться. Опытные туристы и путешественники всегда носят запасные носки и обувь. Они никогда не тронутся в путь, пока не высушат мокрые вещи у костра.

Нос можно закалить. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой. И не в коем случае не дышать ртом! Почему? (Холодный воздух, микробы).

Наш нос первым сообщает мозгу о непригодном для дыхания воздухе: газ, химические запахи, запах гари при пожаре. Как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос? Ученые

подсчитали, что человек способен различать до 400 различных запахов. Есть

люди с обостренным обонянием, они могут заниматься созданием духов, туалетной воды.

Давайте проверим, умеете ли вы с помощью носа определять знакомые запахи.

2. Игра «Узнай по запаху»

Детям предлагается закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи: микстуру от кашля на основе аниса, пихтовое масло, хвойный запах, чеснок, соления. Еще можно определить, что находится внутри капсул от киндер-сюрпризов с проколотыми дырочками: вата, пропитанная духами; кусочек шоколада, зубчик чеснока; корочка апельсина; кусочек селедки или соленого огурца.

Я ничего не знаю.

И вдруг мой нос говорит,

Что где-то и у кого-то

Что-то сейчас подгорит!

Я ничего не знаю.

Это нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И во-о-он туда положил!

Я ничего не знаю.

Я в духоте сижу.

Нос говорит: «Погуляем!

Очень тебя прошу».

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит: «А знаешь,

Пахнет уж весной!»

Э.Мошковская

3. Я думаю, все поняли, какую важную роль в жизни человека играет нос.

Поэтому соблюдайте следующие правила:

- не ковыряйте в носу пальцем и тем более острым предметом;
- не засовывайте в нос посторонние предметы;
- при насморке нельзя сильно сморкаться и втягивать слизь в себя, это может привести к заболеванию уха;
- не пользуйтесь чужим носовым платком, он должен быть личным у каждого человека.

4. Очень неприятно, когда человек не следит за носом и не использует вовремя носовой платок.

Мальчугану скоро шесть.

У него карманы есть,

А добра в карманах этих

И не счесть!

Там – конфетные бумажки,

Пряжки, пробки,

Деревяшки, гвозди,

Пуговики, катушки,

Старый ключ от кладовушки –

Всякой всячины полно, но!

В двух карманах паренька

Нету места для...платка!
Так и ходит озорник:
Носом – шмыг,
Носом – шмыг,
То и дело: носом – шмыг!

Л.Деляну

В народе говорится: «Береги нос в большой мороз». А вы знаете, как это надо делать? А в жару нужно беречь нос? Что вы будете делать, если из носа потечет кровь? Почему это происходит?

Когда люди говорят: «нос не дорос», - это значит, что младшие учат старших; «нос повесил» - расстроился; «водит за нос» - обманывает; «держи выше нос» - не унывай!

Приложение 7

Спортивный праздник для детей и родителей группы раннего возраста
«СПОРТ - ШАЛУНИШКИ»

Воспитатель: Богданова Наталья Николаевна



Образовательная область: Физическое развитие.

Интегрируемые образовательные области: Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие.

Цель:

пропаганда здорового образа жизни, развитие физической активности детей и взрослых, создание праздничного настроения.

Задачи:

1. Привлечь родителей к активному участию в спортивной жизни группы. У детей продолжать формировать навыки действий по сигналу и использования различного физкультурного оборудования.
 2. Развивать познавательную активность; Способствовать развитию общих физических навыков (бег, прыжки, наклоны);
 3. Воспитывать доброжелательность, умение радоваться успехам;
- Виды детской деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная.

Материалы и оборудование:

Демонстрационный: костюм героя «Свисток», обруч хула-хуп, лошадка на палочке, свисток, ФЛ-носитель, портативная колонка, лазерный проектор, декоративные ворота (3 шт.), прозрачный мешок под мячи.

Раздаточный: обручи и мячи средних размеров по количеству детей, воздушные шары, форма для взрослого участника клуба (зеленые платочки на шею)

Планируемые результаты: Родители должны получить практические знания об организации детских праздников, а дети заряд положительных эмоций.

Предварительная работа:

1. Обсудить с родителями содержание мини спортивного праздника (проиграть отдельные моменты).
2. Подобрать музыкальные произведения (записать на ФЛ-носитель в определенной последовательности).
3. Разучить с детьми движения музыкальных разминок и физкультминуток в повседневной жизни группы.
4. Выбрать с Интернет сайтов картинки спортивной тематики для оформления зала и для индивидуального рассматривания с детьми в группе (приложение №1)
5. Внести в группу свисток. Научить детей извлекать из него звук (соблюдая правила гигиены).
6. Оформить приглашение на праздник.
7. Изготовить рамку «Спортшалунишки» для фотографирования.
8. Проверить исправность спортивного оборудования.

Ход спортивного праздника:

Позывные семейного клуба (бодрая музыка) привлекают внимание детей и их родителей, собирая всех в спортивном зале. Под эти звуки дети, взявшись за руки с мамами, проходят по периметру зала.

Ведущий весело приветствует всех членов детско–родительского клуба «Малыш' ОК»

- Добрый вечер, друзья! Здравствуйте, спортсмены!

Мама первого ребенка:

Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка,

Шаг — на месте, два – вперед,

А потом наоборот!

Мама второго ребенка:

Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься

Улыбайся, детвора.

В добрый час, физкульт – УРА!

Музыкальная РАЗМИНКА-ПРИВЕТСТВИЕ

Задание: Дети и взрослые выполняют движения по показу ведущего, согласно текста песенки.

ХОДЬБА НА МЕСТЕ

Ведущий: Спортсмены внимание! Начинаем тренировку.

Живот втянули. Спины выпрямили.

На месте шагом марш (под счет начинают маршировать)

На месте стой раз, два.

ХОДЬБА НА МЕСТЕ С ОСТАНОВКОЙ НА СИГНАЛ.

Ведущий: Все спортсмены на тренировке начинают и заканчивают выполнять задание по свистку (демонстрирует свисток и издает звук)

Задание: начинаем маршировать на месте, по сигналу свистка останавливаемся.

Живот втянули. Спины выпрямили.

На месте шагом марш (под счет начинают маршировать с остановкой на сигнал 2-3раза)

Мама третьего ребенка: свистит в свисток (громко и продолжительно)

Ведущий: Кто шумит на тренировке?

В зал вбегает «СВИСТОК» (мама четвертого ребенка)

- А вот и я, Свисток.

- Здравствуй, Свисток. Будешь с нами спортом заниматься?

- А, вы меня возьмете к себе в команду? Я могу показать очень трудное упражнение.

- Показывай!

Музыкальная ФИЗКУЛЬТРАЗМИНКА

Задание: Дети и взрослые выполняют движения по показу ведущего, согласно текста песенки.

ПРЫЖКИ В ОБРУЧ И ОБРАТНО.

СВИСТОК тянет за собой на веревке связанные обручи.

Обручи раскладываются на полу.

Задание: Дети 2-3 лет под музыку прыгают на двух ногах в обруч и обратно, родители держат ребенка за одну руку.

Дети 1-2 лет прыгают на месте, родители держат ребенка за обе руки.

«СВИСТОК» ВРАЩАЕТ ОБРУЧ НА ТУЛОВИЩЕ.

Свисток: Настоящие спортсмены умеют крутить обруч на талии, как я!

Ведущий предлагает родителям повторить этот трюк.

ПРОЛЕЗАНИЕ В ОБРУЧ.

Ведущий: Какой Свисток, ты молодец, а наши дети умеют по другому.

Задание: Родители держат обруч в правой руке, дети под веселую музыку бегают по залу, пролезая в обруч «как мышка в норку».

В конце игры СВИСТОК садится на пол по-турецки и складывает руки перед грудью, дети через голову надевают на него обруч (ведущий первый показывает, как это надо сделать)

Оборудование: Свисток встает, все обручи уже аккуратно лежат в стопке, он уносит их из зала и возвращается верхом на лошадке.

КАТАНЬЕ НА ЛОШАДКАХ

Ведущий: Свисток, мы с ребятами собираемся прокатиться на лошадке....

Свисток: А я уже тут!

Задание: Мама встают парами, взявшись за руки, «как в ручеек».

Дети 2-3 лет по очереди под музыку скачут на лошадке через ворота.

Дети 1-2 года проходят в ворота обычной ходьбой (мамы малышей проходят в ворота вместе с ними, держа их за руку).

ПРОКАТЫВАНИЕ МЯЧА В ВОРОТА

Ведущий: Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Задание: Ведущий высыпает мячи из большой корзины на пол и выставляет в центр зала ворота (3штуки). Дети и родители под музыку прокатывают мячи в ворота в любом направлении.

Мама следят, чтобы мячи не укатились далеко от игроков.

Оборудование: Дети складывают мячи в мешок. Свисток уходит с мешком из зала.

ПРОЩАНИЕ

Ведущий:

- Ребята, посмотрите, какие мы стали сильные (сгибает руки к плечам, кулаки сжаты);
- Какие мы стали красивые (ставит руки на пояс и выпрямляет спину);
- Какие мы стали счастливые (улыбается, вытягивает руки вперед, ладошками вверх);

СЮРПРИЗНЫЙ МОМЕНТ

Ведущий включает лазерный проектор (по всему залу бегут разноцветные огоньки)

В зале появляется СВИСТОК с воздушными шариками.

Свободная игра мам и детей с воздушными шарами под музыку.

Ведущий: СПАСИБО ВСЕМ!!! ФИЗКУЛЬТ-УРА!!!

Приложение 8

Сценарий зимнего спортивного праздника в группах раннего возраста "Зимой на улице"

Воспитатель Богданова Наталья Николаевна

Целевые ориентиры: у детей развита крупная моторика; дети подвижны, владеют основными движениями, контролируют свои движения; проявляют любознательность; обладают элементарными представлениями о природных явлениях зимой; активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми.

Образовательные задачи: Способствовать приобретению детьми опыта в двигательной деятельности – закреплять умение согласовывать движения с музыкой; бегать в заданном направлении; ориентироваться в пространстве.

Развивающие задачи: Способствовать развитию у детей, координации движений, скорости, согласованности движений. Способствовать развитию внимания, воображения, любознательности, познавательной мотивации и эмоциональной отзывчивости.

Воспитательные задачи: Воспитывать у детей чувства отзывчивости, дружбы и взаимопомощи.

Интеграция образовательных областей: физическое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое, познавательное развитие.

Интеграция видов детской деятельности: двигательная, коммуникативная, игровая, познавательно-исследовательская.

Формы работы с детьми: ситуативный разговор, мотивирующий к деятельности;

физические (музыкально – ритмические) упражнения; упражнение на развитие мелкой и крупной моторики рук; имитационные упражнения; решение проблемных ситуаций.

Спортивный инвентарь и атрибуты: «снежки» по количеству детей; корзина для «снежков»; игрушка – заяц 3 шт; корзина для зайцев; санки.

Технические средства: музыкальный центр; музыкальные фонограммы.

Место проведения: спортивная площадка.

Ход праздника.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Какой сегодня замечательный зимний день! Вы любите зиму? (*Предполагаемые ответы детей: да*) А гулять зимой любите? (*Предполагаемые ответы детей: да*)

На площадку входит Зайчиха с пустой корзиной и плачет.

Воспитатель : Здравствуйте, уважаемая Зайчиха, что случилось? Почему вы расстроены?

Зайчиха: Здравствуйте ребята! Да вот беда у меня приключилась. Я своих внучат – маленьких зайчат, в корзину посадила и пошли мы в лес погулять, поиграть. Они проказники расшалились, по лесу разбежались, попрятались, я их найти не могу. Что же мне делать?

Воспитатель : Ребята, что же делать? Как помочь бабушке Зайчихе? (*Предполагаемые ответы детей: поискать зайчат*)

Зайчиха: Ребята, так вы мне поможете? Найдёте моих внучат? (*Предполагаемые ответы детей: да*)

Воспитатель : Отправимся в лес на поиски зайчат? (*Предполагаемые ответы детей: да*) А быстрее добраться до леса нам помогут саночки, прокатимся? (*Предполагаемые ответы детей: да*)

Игра – танец «Покатались санки» (выполняют движения соответственно тексту).

Покатались санки по лесной полянке (2р.) Бег стайкой по кругу

И вот так, и вот так, покатались санки (2 р.)

Закачались санки на лесной полянке (2р.) Раскачиваются, стоя на

И вот так, и вот так, закачались санки (2р.) месте

Закружились санки на лесной полянке (2р.) Кружатся на месте

И вот так, и вот так, закружились санки

И вот так, и вот так, и упали санки. Падают

Оттряхнули ручки, оттряхнули ножки (2р.) Отряхиваются

И вот так, и вот так, оттряхнули ручки.

И вот так, и вот так, оттряхнули ножки.

Воспитатель : Ребята, вот мы с вами и в лесу. Как здесь холодно!

Зайчиха: Что бы согреться зимой в лесу, надо как можно больше двигаться.

Погреемся вместе? (*Предполагаемые ответы детей: да*)

Пляска «Мы погреемся немножко»

Мы погреемся немножко, пружинка

Мы похлопаем в ладошки:

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! хлопки в ладоши

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Рукавицы мы надели, *Имитация надевания рукавиц*
Не боимся мы метели: *Жест «нет» рукой*
Да, да, да, да, да! *Прыжки на двух ногах*
Да, да, да, да, да!

Ножки тоже мы погреем, *«Каблучок»*
Мы потопаем скорее:
Топ, топ, топ, топ, топ! *Притопы на месте*
Топ, топ, топ, топ, топ!

Мы с морозом подружились, *Обнимают себя за плечи*
Как снежинки, закружились:
Ля, ля, ля, ля, ля! *Кружение на месте, руки в стороны*
Ля, ля, ля, ля, ля!

Зайчиха: Ребята, вижу, ещё не все до конца согрелись, погреемся ещё? (*Предполагаемые ответы детей: да*) Танцуют ещё раз.

Воспитатель : Ой, бабушка Зайчиха, смотрите это ваш зайчонок? Показывает на игрушку – зайца на скамейке.

Зайчиха: Мой проказник! А ну-ка полезай в корзину. Сажает зайчонка в корзину.
На площадке появляется Медведь.

Медведь: Это кто тут шумит, мне спать мешает?

Воспитатель : Извините, пожалуйста, дядя Миша, мы не хотели Вас будить. Мы с ребятами помогаем бабушке Зайчихе найти её внучат – маленьких зайчат.

Медведь: Да, знаю я этих озорников, любят они поиграть, то в прятки, то в догонялки. А вы ребята любите играть? (*Предполагаемые ответы детей: да*) Поиграете со мной, а я вам помогу зайчат найти? (*Предполагаемые ответы детей: да*)

Игра «Медведь и дети».

Дети стоят на одной стороне площадки (или сидят на скамейке). Воспитатель произносит слова:

«Мишка по лесу гулял, мишка деточек искал,
Долго, долго он искал, на пенёк сел, задремал».

Медведь ходит по площадке и делает вид, что ищет детей. Затем садится на противоположной стороне площадки и «дремлет». Воспитатель говорит:

«Стали деточки плясать, стали ножками стучать,
Мишка, Мишка вставай, наших деток догоняй!»

Дети разбегаются по площадке, топают ногами. Медведь просыпается и догоняет детей. Игра повторяется 2 – 3 раза.

Воспитатель: Ну, что дядя Миша, мы с тобой поиграли, и ты своё слово сдержи, помоги нам зайчат найти.

Медведь: Конечно, помогу, поищите вон там, между ёлочек.

Дети идут в указанном направлении и находят под ёлкой игрушку – зайца.

Зайчиха: Вот мой второй внучок, полезай в корзинку дружок! Сажает зайчонка в корзинку.

В это время на площадке рассыпают снежки, появляется Волк.

Медведь: Здравствуй Волчок, что ты тут делаешь? Почему у тебя снежки по всей

поляне разбросаны?

Волк: Да, это зайчата – озорники, в снежки поиграли, а убрать за собой забыли. А вы что на моей полянке делаете?

Воспитатель: А мы с ребятами как раз помогаем бабушке Зайчихе внучат найти. Вы нам не поможете?

Волк: Отчего ж не помочь! Только и вы мне для начала помогите, снежки в корзину соберите

Медведь: Ребята, поможем Волку снежки собрать? (*Предполагаемые ответы детей: да*)

Игра «Собери снежки».

По площадке рассыпаны «снежки». Под веселую музыку дети собирают «снежки» и складывают их в большую корзину. Игра проводится 2 раза.

Волк: Спасибо вам ребята за помощь! А зачат я вон за теми кустами видел.

Дети идут в указанном направлении, находят игрушку – зайца.

Зайчиха: А вот и мой третий внучок! Теперь все на месте. Сажает зайчонка в корзинку. Спасибо вам ребята, что помогли мне найти моих зайчат! Обращается к зайчатам: Ну, что озорники наигрались, нагулялись? Пора домой возвращаться. До свиданья, друзья! Зайчиха уходит.

Воспитатель: Ребята, нам тоже пора возвращаться в детский сад. Вы помните, как мы до леса добрались? На чём доехали? (*Предполагаемые ответы детей: да, на саночках*) Поедем обратно? (*Предполагаемые ответы детей: да*)

Игра – танец «Покатились санки» (выполняют движения соответственно тексту).

Покатились санки по лесной полянке (2р.) *Бег стайкой по кругу*

И вот так, и вот так, покатались санки (2 р.)

Закачались санки на лесной полянке (2р.) *Раскачиваются, стоя на*

И вот так, и вот так, закачались санки (2р.) *месте*

Закружились санки на лесной полянке (2р.) *Кружатся на месте*

И вот так, и вот так, закружились санки

И вот так, и вот так, и упали санки. *Падают*

Оттряхнули ручки, оттряхнули ножки (2р.) *Отряхиваются*

И вот так, и вот так, оттряхнули ручки.

И вот так, и вот так, оттряхнули ножки.

Покатались санки прочь с лесной полянки (2р.) *Бег стайкой по кругу*

И домой, и домой, прикатились санки (2р.) *Останавливаются*

Если будет снег, после танца катание на санках.

Воспитатель: Вот мы с вами и вернулись в детский сад. Мы Зайчихе помогли и немножечко устали. В группу мы сейчас пойдём, там все вместе отдохнём!



Чистота – залог здоровья.

Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят "да" и будут правы. " Чистота приближает человека к божеству", заметил один европейский социолог. Само слово "гигиена" произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия Гигеи (богини чистоты и здоровья).

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, они продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

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. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Поэтому работа по формированию у детей навыков личной гигиены должна начинаться в раннем дошкольном возрасте. Для воспитания у детей хорошей привычки мыть руки можно пользоваться маленькими стишками:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб
кусался зубок.

Без воды умылся котик.
Лапкой вымыл глазки, ротик.
А вот мне нельзя так мыться
Мама может рассердиться...

В ванне.
Любо плавать Ване
В белом море - в ванне.
Только вот обидно –
Берега не видно.
Видимость пропала,
Мыло в глаз
попало...

Вода и мыло
-Грязнуля ты!
На лбу твоём чернила!
Воскликнула Вода,
Увидев Мыло.
-Да, мыло говорит,
-Я это знаю,
Зато других от грязи
Я спасаю!

Водичка.
Булькает водичка?
Нечего бояться!
Это наша внучка
Любит умываться,
Чтоб блестели зубки,
Чтоб смеялся ротик,
Чтоб алели щечки,
Не болел животик!

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены. Предлагаем вместе с детьми научиться, правильно мыть руки.

Обязанность родителей постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

Как микробам хорошо
Жить у нас с тобою.
Не убегут они от нас
Ни летом, ни зимою.

Если вы хотите, чтобы в доме не было микробов, не забывайте несколько очень важных правил.

Проводите влажную уборку в доме в отсутствие детей. Проветривайте помещение во время и после уборки.

Обрабатывайте предметы, с которыми контактирует ребёнок дезинфицирующим средством. Мойте игрушки в растворе дезинфицирующего средства после чего тщательно ополаскивайте водой.

Уделяйте внимание гигиене дома, особенно если в нём есть домашние животные: Протирайте пол дезинфицирующим средством, мойте лапы домашних питомцев (собак, кошек) после улицы. После этого обрабатывайте ванну моющими средствами.

Не забывайте дезинфицировать полотенца, которыми вытираете домашних животных.

Всегда мойте руки, приходя домой.

Родители являются примером для своего ребёнка. Они первыми объясняют ему правила поведения и необходимость соблюдения правил личной гигиены.

Важно с ранних лет приучать ребёнка к соблюдению личной гигиены.

У каждого ребёнка в детском саду есть индивидуальные предметы гигиены: Расчёска, полотенце, стаканчик. Следите за тем, чтобы и дома ребёнок пользовался индивидуальными предметами повседневной гигиены: зубная щётка, расчёска, мочалка, полотенце. Пусть ребёнок в игре закрепляет правила соблюдения личной гигиены.

Не забывайте помогать детям следить за своими зубами. С 4 лет дети уже сами способны это делать. Зубная паста должна подбираться в соответствии с возрастом ребёнка.

Соблюдение личной гигиены и содержание в чистоте помещения – залог здоровья вашего ребёнка.

Приложение 10

Спортивный праздник, посвященный Дню матери в младшей группе

Тема: *«Вместе с мамой веселей»*

Цель: пропаганда здорового образа жизни, привлечь родителей к активному участию в **спортивной жизни ДООУ**.

Задачи:

Оздоровительные:

- приобщать семью к физкультуре и **спорту**

Воспитательные:

- воспитывать уверенность в себе, чувство товарищества, умение сопереживать, желание играть в команде, воспитывать тёплый нравственный климат между детьми и мамами, воспитывать любовь и уважение к **матери**.

Образовательные:

- развивать силу, ловкость, меткость, быстроту реакции, глазомер, ориентировку в пространстве, совершенствовать двигательные навыки

- развивать эмоциональную и нравственную сферу ребёнка.
- формировать сосредоточенность, выдержку, внимание, осознанность при выполнении заданий.

Ход праздника

Ведущий: Здравствуйте дорогие гости. Мама, бабушки и детки!

Загадаю вам загадку,

Перечислю по порядку.

Вы скажите мне друзья,

Кто вас балует всегда?

Кто жалеет, обнимает?

Кто конфетой угощает?

Кто целует вас с утра?

Это. (*мамочка моя*).

Сегодня мы празднуем День Матери. Но праздник не обычный, а спортивный. Мама всякие нужны, а спортивные – важны. Мамам нужно много сил, что бы справляться с домашними делами. Но сегодня им будут помогать наши большие помощники.

Но для начала надо размяться. (*музыкальная разминка*).

Ведущий: Кто любит играть в игрушки? А кто их любит собирать? Вот мы сейчас посмотрим как мамы и их детки ловко собирают игрушки после игры.

1. Эстафета «*Приберись в комнате*». По залу разбросаны игрушки. Необходимо собрать игрушки в корзинки. Игрушки собирают дети, а мамы их только направляют.

Ведущий: Игрушки собраны. Можно и погулять

2. Эстафета «*Собираемся на прогулку*». Дети приносят мамам одежду. А мамы должны быстрее собраться на прогулку (*одеться*).

Ведущий: На прогулке маме тоже надо успеть много дел сделать. И в магазин заскочить, и на молочную кухню.

3. Эстафета «*Дела на прогулке*». Мама змейкой оббегают конусы проталкивая вперед коляску с куклой.

Ведущий: Ну вроде все дела сделали. Пришли с прогулки. Наигрались, наелись и к вечеру целая гора грязной одежды. Хорошо, что есть стиральная машинка. Но белье надо еще и развесить.

4. Эстафета «*Стирка белья*». Дети из тазиков приносят одежду и помогают мамам вешать на веревку.

Ведущий: Вот какие ловкие и умелые мамы. С любыми домашними делами справятся. И в помощь им выросли такие замечательные детки. Которые сейчас поздравят их с самым главным праздником - С Днем всех мам. (*дети вручают подарки мамам*)

Звучит песня про маму.

Приложение 11

Памятка для родителей
«Обувь дошкольника и здоровье»

Детская стопа, по сравнению со стопой
взрослого человека, имеет ряд
морфологических особенностей.

Она более широкая в передней
части и сужена в пяточной.

У детей дошкольного возраста
на подошве сильно развита
подкожная клетчатка, заполняющая

своды стопы, что нередко
приводит к диагностическим
ошибкам. При этом дети часто

жалуются на быструю утомляемость,
головную боль и боль в голени и стопе.

У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка.

Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.



Какой же должна быть обувь для дошкольника

Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.

Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.

Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм

В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.

Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.

Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Приложение 12

«Правила личной гигиены»

Цель: Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

Ход беседы

Воспитатель читает стихотворения о «грязнулях» и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – «чистюля» и «грязнуля».

Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

И мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас «грязнули»? Скажите мне, какие места на

вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, да волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей.

(Расческа)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов.

(Душ)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо.

Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

Приложение 13

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

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

Приложение 14

Рекомендация для родителей.

Пальчиковая игра для детей 2-3 лет.

Игра- один из лучших способов развития речи и мышления детей. Она доставляет ребенку удовольствие и радость, а эти чувства являются сильнейшим средством, стимулирующих активное восприятие речи и порождающим самостоятельную речевую деятельность. Интересно, что совсем маленькие дети, даже играя в одиночку, часто высказывают свои мысли вслух, тогда как ребята более старшего возраста играют молча.

Организованные игры, в том числе и пальчиковые, сопровождаемые речью, превращаются в своеобразные маленькие спектакли. Они так увлекают малышей и приносят им столько пользы!

Так что же такое пальчиковые игры? Все помнят стишок из детства: " Мы писали, мы писали, наши пальчики устали". Так учителя проводили физкультминутки на уроках в начальной школе. Этот стишок и есть прообраз пальчиковых игр.

По своей сути пальчиковые игры- это массаж и гимнастика для рук, а иногда и для ног. Вы можете просто почитать их малышам и попросить подвигать пальчиками так, как они этого хотят.

Для лучшего восприятия стихи рекомендуется читать наизусть. Необходимо, чтобы дети не только видели ваше лицо, но и наблюдали за впечатлением от текста стихотворения и от самой пальчиковой игры. Ничто не должно малышам мешать слушать

Пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, т.к при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами.

Главная цель пальчиковых игр- переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребёнка.

Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и

чётко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Ни для кого не секрет, что пальцы являются очень значимой частью тела. Именно от их состояния зависит мелкая моторика. Чтобы развить мелкую моторику для детей 2-3 лет и разработали пальчиковую гимнастику. Но для чего ещё необходимы пальчиковые упражнения? Ответ прост- чем лучше у ребёнка развита мелкая моторика, тем быстрее и проще он научится справляться с ложкой и карандашом, у него будет отличная память и внимание.

Как играть с ребёнком 2-3 лет в такую гимнастику

Дети с развитой моторикой быстро учатся застёгивать пуговицы и завязывать шнурки. В дальнейшем в школе такие дети показывают прекрасные результаты в учёбе. Кроме этого пальчиковые игры для детей помогают развивать их речь. Именно по этой причине данный вопрос становится особенно актуальным для большинства родителей. Реакция ребёнка 2-3 лет так же во многом зависит от мелкой моторики. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию памяти. Именно поэтому она очень важна для детского развития. Так же такие упражнения прекрасно развивают познавательные способности малыша. Хотя немаловажная их особенность в том, что она ещё помогает наладить доброжелательные отношения с ребёнком.

Родители могут начинать заниматься пальчиковой гимнастикой со своим чадом еще с рождения. К примеру, «Сорока — белобока» или «Ладушки» очень нравятся практически каждому ребёнку. Всем малышам от 2 до 3 лет очень интересно изображать своими ручками и пальчиками различных животных и пытаться повторять все движения, которые им показывают взрослые. Мама или папа должны показывать малышу движения. Сначала он будет наблюдать за тем, что ему показывают, а в дальнейшем ему захочется их повторить. Плюсы гимнастики для деток в том, что ее можно совмещать с веселыми стишками и даже песенками.

Прежде чем начинать упражнения с ребенком, нужно очень хорошо размять пальцы и руки. Затем, необходимо объяснить ему в чем заключается суть игры. Нужно показать ему основные фигуры и предложить ему попробовать повторить их самостоятельно. Все это следует делать очень спокойно и терпеливо. Малышу нужно все доступно объяснить, чтобы он понял. Только после этого можно будет переходить к самой игре. Не стоит расстраиваться, если у малыша не получается с первого раза повторить какое-либо движение. Со временем он сможет это сделать. При пальчиковых упражнениях с детками 2-3 лет родители должны каждое движение делать совместно, при этом они должны к игре проявлять интерес. Начинать следует с двух или трех упражнений, а в последующем их можно будет заменить на новые. Родителям нужно помнить о том, что не нужно ставить перед ребенком сразу несколько сложных задач, поскольку одна не выполненная может отбить у него желание играть.

Детям до двух лет правильнее всего будет использовать гимнастику для одной руки, поскольку им будет легче запомнить все движения и он без труда сможет повторить их. А как только он станет постарше, в игру можно будет включить различные предметы.

Пальчиковая гимнастика очень похожа на веселую и интересную игру, поэтому она понравится не только любому ребенку, но и родителям, которые будут с ним заниматься.

Кроме того, пальчиковые игры для малышей до 3 лет помогают развитию речевых центров, что в свою очередь способствует более активному развитию говорения. Ведь именно в этом возрасте такой аспект развития становится особенно актуальным. А простенькие стишки, которые сопровождают движения пальчиков, помогают успешно сформировать у деток чувство ритма и усилить дарованный природой музыкальный слух, что очень пригодится им в дальнейшей жизни. И еще: ребятам всегда нравится делать что-то вместе со взрослыми. Поэтому пальчиковая гимнастика для детей 2–3 лет доставляет им удовольствие, позволяя сблизиться с родителями, заслужить их похвалу. Заодно хорошая мелкая моторика повышает реакцию, а игры для таких малышей развивают память.

Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

1. Развиваем речь. Упражняя и ритмично двигая пальчиками, малыш активизирует речевые центры головного мозга.
2. Пальчиковая гимнастика развивает умение малыша подражать нам, взрослым...учит вслушиваться в нашу речь и её понимать...повышает речевую активность крохи...да и просто создаёт благоприятную эмоциональную атмосферу.
3. Когда малыш начнёт говорить и сможет стихами сопровождать упражнение из пальчиковой гимнастики- это будет делать его речь более чёткой ритмичной, яркой. Кроме этого, таким образом он сможет усилить контроль за своими движениями.
4. В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное весёлое упражнение для развития памяти малыша!
5. А можно ли с помощью пальчиковых игр развивать фантазию и воображение. Конечно! Ведь руками можно "рассказывать"целые истории! Сначала пример покажет мама или папа, а уж потом и ребёнок может сочинить свои "пальчиковые истории".
6. Ну, и в конце- концов, после всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. А это так поможет в дальнейшем в освоение навыка письма!

"Новые кроссовки"

Как у нашей кошки

На ногах сапожки

Как у нашей свинки

На ногах ботинки

А у пса на лапках

Голубые тапки

А козленок маленький

Обувает валенки

А сыночек Вовка

Новые кроссовки

(загибают на обеих руках пальчики по одному начиная с больших)

Вот так, вот так

новые кроссовки

(шагают по столу указательным и средним пальцами обеих рук).

"На елке"

Мы на елке веселились

(Ритмичные хлопки в ладони)

И плясали и резвились

(Ритмичные удары кулачками)

После добрый Дед Мороз

Нам подарки преподнёс.

("шагаем" средним и указательным пальцем по столу)

Дал большущие пакеты

("рисуют" руками большой круг)

В них же - вкусные предметы

(ритмичные хлопки в ладоши)

Конфеты в бумажках синих

Орешки рядом с ними

Груша, яблоко, один золотистый мандарин

(загибает на обеих руках пальчики

начиная с большого)

"Дружные пальчики"

Пальчик, пальчик, где ты был?

(пальчики сгибаются и разгибаются)

- С этим пальцем в лес ходил

- С этим пальцем щи варил

- С этим пальцем кашу ел

- С этим пальцем песни пел

(На каждую строчку загибается один пальчик)

"Наша группа"

В нашей группе все друзья

(Ритмично стучат кулачками по столу)

Самый младший - это я

Это Маша

Это Саша

Это Юра

Это Даша

(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)

"Компот"

Будем мы варить компот,

Фруктов нужно много, вот!

(левую ладошку держат ковшиком,

указательным пальцем правой руки "мешают")

Будем яблоки крошить

Грушу будем мы рубить

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Узнайте историю песни

(опять "варят" и "мешают")

"За ягодами"

Раз, два, три, четыре, пять

(пальчики обеих рук "здороваются", начинаются с больших)

В лес идём мы погулять.

(обе руки "идут" указательными и средними пальцами по столу)

За черникой, за брусникой

За малиной, за калиной

Землянику мы найдём и братишке принесём

(загибают пальчики, начиная с большого)

"Весёлая старушка"

У веселенькой старушки (хлопаем в ладоши то правая, то левая сверху)

Жили в маленькой избушке (ладошки углом "крыша")

Десять сыновей (показывать 10 пальцев)

- все без бровей (очерчивать брови пальцами)

- все с такими ушами (растопырить пальцы к ушам)

- вот с такими носами (Буратино)

- вот с такими усами (очерчивает длинные усы)

- вот с такой головой (круг вокруг головы)

Они не пили, не ели (изобр. чашку и ложку)

На старушку все глядели (держа руки у глаз, хлопать пальцами как ресницами).

"Колечки"

Наши пальчики как свечки (держат пальцы вверх)

Смастерить из них колечки

Пусть по очереди старший (все пальцы в кулачок, большой вверх)

Поздоровается с каждым

- с указательным сначала (колечко большой - указательный)

- а со средненьким потом

- с безымянным дел немало им пришлось свершить вдвоем

- а мизинчик еще крошка, пусть он подрастет немножко.

"В гости"

В гости к пальчику большому (кулачок большой вверх)

приходили прямо к дому (две ладони "крыша")

указательный и средний (соединить с большим пальцем называемые пальцы)

безымянный шел последним

а мизинчик малышок (мизинчик вверх, остальные в кулак)

сам забрался на порог

Вместе пальчики друзья (все пальчики в кулачки, стучать кулачками друг о друга)

друг без друга им нельзя (замок)

Каждым пальчиком руки поочередно ударять по столу, как по клавишам

мы то-па-ли, мы то-па-ли

до то-па-ли, до то-па-ли

до то-па-ли, до то-па-ли

чуть но-ги не от то-па-ли