

# Проект

Тема: « **Малыши-крепьши** »



Подготовили проект:

воспитатели 1 квалификационной категории  
Морозова Е.А, Балдина О.И.

МАДОУ детский сад комбинированного вида №115,

г.Екатеринбург 2022

Участники проекта: дети 2 младшей группы, воспитатели, родители.

Вид проекта: информационно-творческий, познавательно-игровой.

Длительность проекта: 2 недели

Актуальность проекта:

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Здоровый ребёнок это счастье и радость для родителей и педагогов. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Следовательно, нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы. Благоприятное воздействие на организм оказывает и двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

### **Проблема:**

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, современна и достаточно сложна, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Наша Родина будет сильной, процветающей, когда будет здоровым её подрастающее поколение. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми физически.

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

### **Цель проекта:**

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

### **Задачи проекта:**

- Дать представление о здоровом образе жизни.

- Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, развивать культурно-гигиенические навыки у детей
- Способствовать укреплению здоровья детей через различные виды деятельности.
- Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму
- Приобщение детей к здоровому образу жизни через знакомство с новыми видами спорта. Формировать интерес детей к спортивным играм.
- Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

#### Ожидаемый результат.

- Проявляют потребность в соблюдении навыков личной гигиены и ведении активного здорового образа жизни. Умеют правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; стараются следить за своим внешним видом;
- Активно вступают во взаимодействие с педагогом и сверстниками в различных профилактических мероприятиях.
- Повышение компетентности родителей в развитии у детей навыков личной гигиены и приобщении их к здоровому образу жизни.
- Привитие детям потребности в выполнении физических упражнений, развитие физических качеств, гарантирующих всестороннее развитие (ловкость, смелость, выносливость) желание заниматься в спортивных секциях, освоение новых видов физических занятий
- Воспитание командного духа, умения действовать в коллективе.

#### **Этапы реализации проекта:**

##### 1 этап. Подготовительный.

- Изучение методической литературы по теме проекта.
- Составление картотек игр и игровых упражнений.
- Подбор художественной литературы и иллюстрированного материала.
- Изготовление спортивных атрибутов и инвентаря.

- Разработать план мероприятий по реализации проекта.
- Познакомить родителей с темой проекта и планом мероприятий; привлечь к активному сотрудничеству.

## 2 этап. Практический.

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



### Ежедневная профилактическая работа:

- Утренняя гимнастика.
- Гимнастика пробуждения.
- Упражнения на релаксацию.
- Гигиенические процедуры.
- Прогулки.
- Закаливающие процедуры.

### Организация двигательной активности:

- Подвижные игры
- Оздоровительная ходьба по территории детского сада
- Игры – имитации
- Мини – эстафеты (со спортивным оборудованием).

### Коммуникативная деятельность:

- Беседы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!», «Чтобы быть здоровым...»
- Ситуативный разговор на темы: «Правила личной гигиены», «Как нужно ухаживать за собой», «Я опрятный », «Двигайся больше – проживешь дольше» ;
- Чтение и обсуждение (заучивание) стихотворений по теме проекта.

### Игровая деятельность:

- Сюжетно-ролевые игры, закрепляющие приёмы КГН: «В гостях у Мишутки», «Кукла Маша собирается в гости ».
- Игра – драматизация: «Зайка – спортсмен».
- Дидактические игры: « Предметы личной гигиены», « Найди по описанию», «Лишний предмет».

#### Взаимодействие с родителями:

- Консультация «Развитие культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников»; «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»
- Папки-ширмы: «Правила этикета для малышей», «Режим дня дошкольника»;
- Изготовление нетрадиционного спортивного инвентаря «Спорт своими руками»



*Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!*

- На заметку:
- При воспитании культурно-гигиенических навыков и активного интереса к здоровому образу жизни большое значение имеет пример окружающих, родителей и остальных членов семьи.
- Обеспечение постоянного, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил, ведет к усвоению ребенком всех доступных ему навыков.
- Только при повседневном воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков и умений, т. е. перехода их в стойкие привычки.

#### 3 этап. Заключительный.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОЙ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ :**

Закрепились навыки личной гигиены и ведения активного здорового образа жизни. Сформировались знания детей о здоровом образе жизни, пополнен словарный запас детей (ритмическая гимнастика, фитнес, аэробика) освоены новые техники физического развития; расширены представления о занятиях спортом (требование к физподготовке, одежда, атрибуты); сформировано осознанное отношение к своему здоровью; Дети стали активнее проявлять интерес к занятиям физкультурой и спортом.

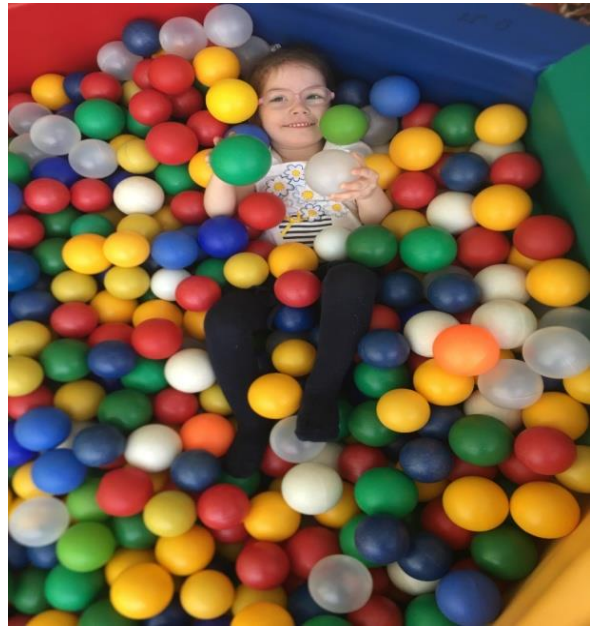
### Фотоотчет по проекту.















## ***ПРИЛОЖЕНИЯ***

### ***Здоровье детей – это будущее нашей страны!***

- Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье.
- Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.
- Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

***Укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала.***

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

***Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний.***

Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего

возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.

Комплекс мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья детей, на базе ДООУ :

1. сквозное проветривание;
2. соблюдение санитарно–гигиенического режима;
3. утренняя гимнастика в проветренном помещении;
4. дыхательная гимнастика (2–3 раза в день);
5. игровой массаж (2–3 раза в день);
6. гимнастика в постели после дневного сна;
7. умывание прохладной водой;
8. прогулка на свежем воздухе;
9. подвижные игры;
10. дни здоровья;
11. совместные развлечения родителей и детей;
12. оптимальное чередование различных видов деятельности

### ***Утренняя гимнастика.***

Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки. Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.

Путем ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки. Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве – построение в колонны на определенном расстоянии друг от друга при помощи глазомера, а не вытянутых рук. У детей воспитывается выдержка, организованность, дисциплинированность. Утренняя гимнастика способствует развитию внимания у детей. Без внимания нельзя добиться хорошего качества выполнения движений. У детей развивается память, умение делать упражнения по показу, по слову. Ежедневно проводимая утренняя гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.

Чтобы ребенок получил заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовал себя после зарядки комфортно, желательно проводить ее как можно интереснее, используя художественное слово, различные предметы (кубики, платочки, флажки, мячики, султанчики). В конце зарядки проводить подвижную игру.

**Игровой массаж** является основой закаливания и оздоровления детского организма. **Дыхательная гимнастика** укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

На ушной раковине расположено большое количество биологически активных точек, связанных рефлекторно со всеми органами тела. Игра с ушными раковинами полезна, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Упражнения необходимо проводить 2–3 раза в день, используя различные стишки, соответствующие выполняемым действиям. Дети с большим удовольствием включатся в такую игру.

**Гимнастика в постели.** После дневного сна целесообразно проводить закаливающую зарядку в постели. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастику лучше проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Для того, чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем необходимо проводить игровые упражнения, сопровождая их различными стихами...

**Воздушные процедуры.** Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому, хождение раздетыми по “чудо”-коврикам, переодевание ребенка перед сном, сон в холодное время в майке, а в теплое – в трусиках, а также



прохождение по “чудо” – коврикам после сна является ценнейшим закаливающим мероприятием.

**Водные процедуры.** Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

Дети любят играть с водой! Такие занятия улучшают настроение, вызывают у них радостные эмоции. Это необходимо использовать для оздоровления детского организма.

**Прогулка. Подвижные игры.** Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулку нужно выходить в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя, и при температуре воздуха не ниже – 15<sup>С</sup>. Прогулку организовать так, чтобы она была интересной для детей. Нельзя допускать, чтобы зимой руки и ноги у детей были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множество терморцепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при охлаждении возможно быстрое проявление рефлекторного влияния на слизистую в виде кашля, насморка, чихания и т.д. Прогулка включает подвижную игру с повышенным двигательным режимом, в которой преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом). Во время прогулки проводить 2–3 различных игры. Игры способствуют поддержанию активного двигательного режима.

**Оптимальное чередование различных видов деятельности.** При проведении занятий применять здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья малышей. На занятиях дети ходят, стоят, сидят на стуле, на полу, ищут предметы, тянутся за ними. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног. Физкультминутки подбирать в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия. В конце занятия целесообразно проводить подвижную игру или выполнять танцевальные движения под музыку.

Физкультминутки можно проводить , также в течении дня, при переходе от одного вида деятельности к другому.

**Для физического развития детей в группе должны быть созданы определенные условия:**

- наличие спортивного инвентаря и оборудование для физической активности в спортивном уголке;
- наличие места для совместных игр детей...

*Весь спортивный инвентарь и оборудование*

*должно быть доступно детям!*

## **Консультация для родителей**

### **«Развитие культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников»**

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.

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение! Психическое развитие - процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сензитивными, и период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

***Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как **развитие воли.*****

Малыш ещё ничего не умеет делать, поэтому всякое действие даётся с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не

слушается. Очень тяжело встать рано утром, да ещё и самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки : Мама это сделает лучше да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребёнку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: "Застегните", "Завяжите", "Оденьте".

Для того, чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия. Так для ребёнка важным становится качество выполнения действия, он учится доводить начатое дело до конца, удерживать цель деятельности, не отвлекаться. И теперь уже не взрослый напоминает ему о необходимости того или иного действия, а сам он по своей инициативе его сам совершает, контролирует его ход. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

Самостоятельность – ценное качество, необходимое человеку в жизни. Воспитывать его необходимо с раннего детства. По своей природе дети активны. Очень часто они стремятся выполнять различные действия самостоятельно. И нам, взрослым, важно поддержать их в этом. Как часто каждому из нас в ответ на предложение сделать что-то за ребенка или помочь ему в чем-то приходилось слышать: «Я сам!» Часто по разным причинам - из-за отсутствия времени, неуверенности в силах ребенка – мы стремимся сделать все за него сами. Но действительно ли мы оказываем ребенку помощь? Стремясь сделать все за ребенка, взрослые причиняют ему большой вред, лишают его самостоятельности, подрывают у него веру в свои силы, приучают надеяться на других. Что бы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо сделать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. При этом обязательно учитывается возрастная особенность детей – стремление к самостоятельности в самообслуживании.

***Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ эстетического вкуса.***

Так, девочка начинает приглядываться к себе, сравнивать, насколько она изменилась, когда её причесали, завязали бантики. Важно, чтобы взрослый при совершении бытовых процессов ненавязчиво обращал внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности. Таким образом, складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. ***Ребёнок постепенно переходит к контролю за своим внешним видом.***



## ***Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника.***

Трёхлетний малыш уже может дать моральную оценку действиям человека или героя сказки. Пока она ещё основана на переносе общего эмоционального отношения ребёнка к человеку или персонажу: нравится, значит, хороший, не нравится, значит, плохой.

В четыре-пять лет у детей начинают складываться моральные понятия "хорошо", "плохо". Дети относят к ним поступки других людей и на этом основании оценивают поведение. Надо помнить, что ребёнку трудно оценить сложные поступки, гораздо легче бытовое поведение.

## ***Взаимосвязано с формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства.***

Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия вместе со взрослым, а потом самостоятельно. В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия. И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Теперь он радуется не тому, что он вымыл руки, а тому, что он аккуратный: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!"

Дети 3-4 лет только начинают осознавать правила поведения, но ещё не видят скрытых за ними нравственных норм, часто не относят этих правил к другому. Надо помнить, что об активном освоении правил поведения свидетельствует появление жалоб-заявлений, адресованных взрослому. Малыш замечает нарушение правил другими детьми и сообщает об этом. Причина подобных высказываний ребёнка в стремлении убедиться, что он правильно понимает правила поведения, получить поддержку со стороны взрослого. Поэтому к таким жалобам следует относиться с большим вниманием. Подтвердите, что малыш правильно понимает общественное требование, и подскажите, как нужно поступить, если он замечает его нарушение.

## **Пути формирования КГН:**



Формирование КГН совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте - становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой ест

суп. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. Взрослые должны помнить об этом и создавать соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате обязательно должны быть крючки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д.

- По мере освоения КГН обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности - игры. В играх ребёнок отражает (особенно поначалу) бытовые действия, прежде всего потому, что они ему хорошо знакомы и неоднократно совершались по отношению к нему самому. Игровые действия детей этого возраста максимально развёрнуты. Так, если в пять-семь лет ребенок может заменить действие словом, например, "уже поели", то в раннем возрасте он старательно кормит мишку первым, вторым и третьим блюдом. Чтобы ускорить формирование КГН необходимо в процессе игр напоминать ребёнку: "Ты всегда моешь руки перед едой. Не забыл ли ты помыть руки своей дочке?". Таким образом, усвоенные КГН обогащают содержание детских игр, а игры в свою очередь становятся показателем усвоения КГН.

- КГН связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребёнку вида трудовой деятельности - **труда по самообслуживанию**. Малыш научился одевать платье, колготки, туфли и начинает осваивать последовательность одевания: что сначала, что потом. При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий в ситуациях одевания, умывания, укладывания спать и т.д. То есть происходит укрупнение единиц действия, когда малыш работает уже не с одним элементом, а с их группой. Постепенно трудовые действия объединяются в сложные формы поведения. При этом он переносит отношение к себе на отношение к предметам, начинает следить за чистотой не только своего внешнего вида, но и своих вещей, за порядком.

**Одно из условий, необходимое для успешного гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых.**

- Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье.
- Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки,

воспитываемые у ребенка в детском саду.

- Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

## ***Гимнастика после дневного сна***



***Пробуждение*** - является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.

### ***Комплекс № 1. «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.

### **Комплекс № 2. «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 погреваются 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.

### **Комплекс № 3 «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-х).*

#### **Комплекс № 4. «Зайчата»**

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).*

Были вы зайчишками,  
Станьте ребятами.

*В результате такого подхода к этому режимному моменту :*

- пробуждение проходит безболезненно для ребенка;
- он легко включается в игровые упражнения;
- получает положительный эмоциональный настрой;
- легко переходит к игровой деятельности.

## **Памятки для родителей**

# Растим здорового ребенка

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- Умываться;
- Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;
- Мыть ноги летом и перед дневным сном;
- Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- Чистить зубы и полоскать рот после еды;







## Семейный кодекс здоровья

- 1 • Каждый день начинаем с зарядки.
- 2 • Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- 3 • Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- 4 • В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
- 5 • Лифт – враг наш.
- 6 • Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- 7 • При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!).
- 8 • Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- 9 • Ничего не жевать сидя у телевизора!
- 10 • В отпуск и выходные – только вместе!