Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

городского округа Саранск «Центр развития ребенка – детский сад № 46»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  на заседании педагогического совета №6  МАДОУ «Центр развития ребенка –  детский сад № 46»  «31» августа 2018г  Протокол № 6 | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующая МАДОУ  «Центр развития ребенка –  детский сад № 46»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.Н.Комарова  Приказ № . |

**Инновационный проект**

на тему: «Будь здоров, малыш!»

Подготовили:

воспитатели

второй младшей группы №3

Гордеева Л.А.

Басырова Л.А.

Саранск, 2017-2018г.г.

**Проект по здоровьесбережению**

во второй младшей группе «Будь здоров, малыш!».

*«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

В.А. Сухомлинский

**Продолжительность проекта**: с 1.09.18 по 1.06.19 г.

**Тип проекта**: творческий, информационно-исследовательский, познавательно-игровой, совместно с родителями.

**Возраст участников**: вторая младшая группа (3-4 года).

**Актуальность проекта:**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, 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; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

**Цель проекта**:

-создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста через сотрудничество с семьями воспитанников;

- формирование у детей первоначальных представлений о ЗОЖ;

-повышение психолого-педагогической компетенции родителей в области физического развития малышей.

**Задачи проекта:**

Для детей:

-укреплять и охранять здоровье детей;  
-сформировать навыки здорового образа жизни;

-формировать простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.

Для родителей:

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

Для педагогов:

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

**Материальное обеспечение проекта:**

**-** изготовлены дорожки «здоровья», мешочки с песком, тренажеры для дыхательной гимнастики, «колпачки», разнообразные воланчики, маски – шапочки. Приняли участие в оформлении плакатов: «Мы за здоровый образ жизни», «Путешествие в страну здоровья», «Советы бабушки Крапивницы».

**Планирование работы:**

**I этап- организационный**

Групповые консультации для родителей детей о целях и задачах внедряемого проекта;

**II этап - практический**

-Мероприятия по реализации проекта с детьми;

-Привлечение специалистов к работе по реализации проекта;

-Мероприятия с родителями.

**III этап заключительный**

-Анализ полученных результатов;

-Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы;

-Рекомендации родителям;

-Рефлексия создателя проекта.

**Риски**: слабая заинтересованность детей и родителей.

**Пути реализации**: индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали, совместные мероприятия с детьми и родителями. Информирование родителей с помощью информационных стендов.

**Методы и формы организации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Форма организации проекта** | **Дата**  **проведения** |
| 1 | Утренняя гимнастика (традиционная, игровая, с предметами, ритмическая, пальчиковая, артикуляционная, самомассаж, дыхательная гимнастика). | ежедневно |
| 2 | Непосредственно образовательная деятельность (физкультурные занятия, физкультминутки, динамические паузы). | ежедневно |
| 3 | Закаливающие процедуры (сон без маек, контрастные  воздушные ванны, умывание прохладной водой). | ежедневно |
| 4 | Прогулки (спортивные и подвижные игры на свежем воздухе). | ежедневно |
| 5 | Гимнастика после дневного сна (музыкально- рефлекторное пробуждение, гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, ходьба по «дорожке здоровья», упражнения для профилактики плоскостопия). | ежедневно |
| 6 | Совместная активная деятельность. | ежедневно |
| 7 | Праздник здоровья « Стартуем вместе!» | сентябрь |
| 8 | Анкетирование для родителей «Растём здоровыми?» *(приложение №1)* | сентябрь |
| 10 | День открытых дверей «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!» | октябрь |
| 11 | Консультация для родителей. «Оздоровительные соки и их свойства» (приложение №2) | октябрь |
| 12 | Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях» (приложение №3) | ноябрь |
| 13 | Круглый стол для родителей «Здоровье ребенка в ваших руках» (приложение №4) | ноябрь |
| 14 | Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье» | декабрь |
| 15 | Организованная образовательная деятельность «Помоги Незнайке сберечь свое здоровье» (приложение №5) | декабрь |
| 16 | Рекомендации для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка» | декабрь |
| 17 | Создание памятки для родителей «Обувь дошкольника и здоровье» (приложение №6) | январь |
| 18 | Практикум с родителями «Что такое пальчиковая игра» | январь |
| 19 | Спортивный общесадовский праздник совместно с родителями «Неболейка» | февраль |
| 20 | Беседа с детьми «Чем полезны разные лекарственные растения» | февраль |
| 21 | Консультация для родителей «Использование лекарственных растений для оздоровления ребенка» (приложение №7) | март |
| 22 | Оформление папки-передвижки «Защищаем зрение» | март |
| 23 | Совместное создание плаката «Мы за здоровый образ жизни» | март |
| 24 | Открытое занятие – развлечение совместно с родителями «Если хочешь быть здоров!»*(приложение №9)* | апрель |
| 25 | Оформление фотовыставки «Путешествие в страну Здоровья». | апрель |
| 26 | Анкетирование для родителей | май |

**Конечный результат:**

-возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни;

-активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности;

- создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.

-у детей сформированы первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. Воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания

**Список используемой литературы:**

1.Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.

2. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

3. Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.

4. Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.

5. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

6. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

7. Кравченко И.В., Долгова Т.Л. «Прогулки в детском саду» Младшая группа

8. Бондаренко А.К. «Дидактические игры в детском саду» Москва: Просвещение, 1991.

9. Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на воздухе» М. : Просвещение, 1983.

10. Сорокина А.И. «Дидактические игры в детском саду» М. : Просвещение, 1982.

**Приложение №1**

**Анкета «Растем здоровыми?»**

Уважаемые родители!

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1 Фамилия, имя, отчество ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Как часто болеет Ваш ребенок?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4 Закаливаете ли Вы ребенка дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7 Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8 Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_

9 Консультации каких специалистов Вы бы хотели получить?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10 Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо!

**Приложение 2**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ «Оздоровительные соки и их свойства».**

Всем нам давно известно о том, что фрукты и овощи полезны для нашего организма. Однако свежее выжатые соки считаются куда более полезными, чем сами овощи и фрукты в чистом виде. Ведь в одном стакане свежеприготовленного сока полезных минералов и витаминов содержится больше чем в килограмме овощей и фруктов. Хотя эти вкусные витаминные напитки помогают нам сохранить здоровье и красоту, не стоит забывать о том, что свежевыжатые фруктовые и овощные соки очень полезны, но в умеренных количествах. Поэтому не стоит ими злоупотреблять. И прежде всего потому, что это может привести к следующим проблемам:  
— появлению кариеса;  
— раздражению и расстройству желудка;  
— набору лишнего веса.  
В чем же заключается польза соков: свеже выжатых фруктовых и овощных?  
Говоря о пользе этих напитков, для начала остановимся на фруктовых соках. Итак, в чем заключается польза соков из фруктов.  
Во всех фруктах в той или иной степени содержатся необходимые для нашего организма кислоты: лимонная, яблочная и винная. Больше всего лимонной кислоты находится в таких ягодах и фруктах как лайм, лимон, грейпфрут, апельсин, персик, ананас, а также в клубнике и клюкве.  
**Яблочная кислота** в большом количестве присутствует в сливах, бананах, яблоках, винограде, черносливе, лимоне, абрикосе и вишне. Большинство ученых считают, что яблочная кислота, содержащаяся в этих фруктах, является природным антисептиком. Поэтому она положительно влияет на слизистую нашего желудка и кишечника. Винная кислота в свою очередь призвана бороться с различными микробами и паразитами, населяющими человеческий организм. Она в большом количестве содержится в ананасе и винограде. Помимо этих кислот фрукты содержат энзимы и витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности всего организма. Если о витаминах мы знаем практически все, то, что представляют собой энзимы, знают немногие из нас. Энзимы — это элементы, которые борются с преждевременным старением кожи и стенок сосудов, а также отвечают за расщепление жиров в нашем организме. Они в избытке находятся в ананасе и папайе.   
Как уже было сказано ранее, полезны только свежее выжатые соки. Чтобы соки принесли максимальную пользу для вашего организма, они должны быть выпиты практически сразу после приготовления.

**Полезные свойства свежее выжатых соков**Полезными свойствами обладает любой сок, но практически у каждого из них есть индивидуальные противопоказания. Чтобы окончательно понять, в чем состоит польза соков, рассмотрим самые распространенные из них.  
**Виноградный сок** чрезвычайно полезен сердечникам, поскольку он укрепляет сердечную мышцу, препятствует образованию тромбов и выводит из организма излишнюю жидкость.  
**Грушевый сок** богат пектином и клетчаткой, он улучшает пищеварение и работу кишечника, а также обладает мочегонным действием.  
**Ананасовый сок**полезен для тех, кто мечтает избавиться от лишнего веса, так как содержит бромелайн — вещество, улучшающее жировой обмен. Именно он помогает расщеплять жиры и утилизировать их из организма.  
**Клюквенный сок** обладает противоопухолевыми свойствами и повышает иммунитет. Кроме того, очищает организм от шлаков и токсинов и прекрасно борется с различными инфекциями мочеполовой системы.  
**Вишневый сок** содержит много железа и фолиевой кислоты, которая хорошо укрепляет стенки сосудов. Но при язве желудка с повышенной кислотностью этот сок противопоказан.  
**Яблочный сок** богат клетчаткой, витаминами, дубильными и минеральными веществами, органическими кислотами, белками, углеводами, а также пектинами, выводящими из организма камни и шлаки. Польза соков из различных сортов яблок заключается в большом количестве минеральных веществ и витаминов, находящихся в легкоусвояемой форме. Он чрезвычайно полезен при малокровии и курильщикам. Полезен яблочный сок и жителям крупных мегаполисов, страдающих от нехватки кислорода и загазованности воздуха. Его рекомендуют пить при запорах и воспалении суставов. Кроме того, он полезен для кожи, волос и ногтей. Яблочный сок рекомендуют пить детям и людям, страдающим сердечнососудистыми заболеваниями.   
**Лимонный сок** является чемпионом по содержанию калия и витаминов С и Р. Но этот сок на любителя.  
**Апельсиновый** сок полезен при атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях печени, а также для повышения иммунитета и укрепления защитных сил организма. Апельсиновый сок прекрасно освежает, снимая усталость.   
**Сливовый сок** полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Он обладает мягким слабительным действием, выводит излишнюю соль и воду из организма.

**Томатный сок** содержит большое количество яблочной, щавелевой и лимонной кислоты, также в нем много кальция, натрия и магния. Неоценима польза соков из этого овоща только в сыром виде, поскольку при консервации он теряет практически все свои полезные свойства. Томатный сок прекрасно избавляет от чувства голода и нормализует обмен веществ. Кроме того, это мощный антиоксидант, продлевающий молодость.  
**Морковный сок** благотворно влияет на работу пищеварительной системы и обладает общеукрепляющим действием. Он повышает иммунитет и полезен для зрения. Обычно морковный сок пьют, разбавляя апельсиновым или яблочным соком.  
**Свекольный сок** прекрасно стимулирует работу кишечника, очищает организм от скопившихся токсинов и шлаков.  
**Огуречный сок** нормализует давление и оказывает мочегонное действие, а также улучшает зубную эмаль.  
**Капустный сок** способствует очищению кишечника и нормализует в организме жировой обмен.  
**Картофельный сок** нормализует работу пищеварительной системы. Он полезен при заболеваниях пищеварительного тракта, а также при язве двенадцатиперстной кишки.

**Гранатовый сок** очень полезен худеющим. Он способствует сбросу веса даже больше чем ананасовый и мандариновый соки, особенно после 40 лет.

Полезными свойствами обладают и смеси, приготовленные из овощных и фруктовых соков.

**Приложение № 3**

**Консультация «Закаливание детей дошкольного возраста»**

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закали- вайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.  
 Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.  
Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.  
 Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.  
Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.

Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.  
 Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствии ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры).  
 Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта.  
При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблуком. Летом при температуре свыше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).  
 Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.  
 Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок, оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее время температура воздуха на веранде может достигать – 10 — 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в тёплом помещении. Если ребёнок спит не на веранде, а в хорошо проветренной комнате, то спального мешка не требуется. В холодное время года лучшая одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами. После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна; прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна. За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся.  
 Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.  
При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.  
С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка.  
Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.  
Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.  
Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.  
Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (фрамуга, форточка, окно); в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом — на открытом воздухе.  
Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.  
Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ**

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.  
При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.  
Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.  
Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.  
Умывание. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать тёплую воду(+28), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты.  
Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Собственно влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения.  
Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.  
Более сильное действие оказывает общее обливание, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.  
Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ноги следует облить водой соответствующей температуры.  
Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.  
В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.  
Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.  
Для детей старше года температура воды для ванны-36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут. Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка. закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне. Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.  
После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием. Обратная последовательность (воздушная ванна после обливания) вредна, так как даже после тщательного вытирания кожа остаётся повышенно влажная и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.  
Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее сильное действие, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов. При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день). Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.

**ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ**

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.  
Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.  
Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

**Приложение № 4**

**Круглый стол для родителей**

**«Здоровье ребёнка в ваших руках!»**

**Цель**: Показать необходимость здорового образа жизни в семье.

**Задачи:**

-Пропагандировать здоровый образ жизни.

-Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.

-Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.

-Форма проведения: круглый стол, дискуссия.

**Правила работы:**

-Взаимопомощь!

-Быть на равных условиях!

-Спорить, но не ссориться!

**Вступительное слово:**

Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Однако физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Часть времени активного бодрствования дети проводят в семье и на родителей ложится особая ответственность за здоровье ребёнка. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка заботиться о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.  
Беседуя с детьми о здоровье, я спросила: » Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?» Ответ был однозначным — пить таблетки. «Подождите»,- сказала я. «Ведь человек не болен. Что нужно делать чтобы оставаться здоровым?» «Пить таблетки». Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

1.Правильное питание  
2.Режим  
3.Культурно- гигиенические навыки  
4.Закаливание  
5.Физкультура  
6.Прогулки на свежем воздухе.  
7.Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

Однако нельзя насильно принуждать. В большинстве случаев можно обойтись без принуждения. Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей. Если ребёнка насильно принуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет интерес к этому.

**Вопросы дискуссии:**

1.Что такое здоровье? Ответы

«Здоровье – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие» На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

2.Что значит здоровый человек? Он какой? Ответ: Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. Это получился, портрет” идеально здорового ребенка.  
3.Какие факторы влияют на здоровье детей? Ответы Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависит от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.  
4.Что такое «здоровый образ жизни»? Ответ: Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.  
5.Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье? Ответ:Дети, хотя они ещё не понимают всех опасностей вредных привычек родителей, они непроизвольно начинают их копировать. По этой причине необходимо по возможности не проявлять при детях свои нездоровые наклонности, уделив им время вне присутствия ребёнка. А лучше, стараться избавиться полностью, чтобы не подавать плохой пример своим детям. Это же касается и просмотра передач и фильмов. В этом случае лучше заблокировать взрослые каналы и ограничиваться просмотром фильмов, допустимых к просмотру в семейном кругу. Это будет отнимать много времени, но зато Ваш ребёнок будет расти психически здоровым.  
6.Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы? Ответ: Привычки к здоровому образу жизни, прививаемые детям в детском саду, можно объединить в программу — минимум, которую ребенок должен выполнять самостоятельно:

Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.  
Полоскать рот после еды.  
Умываться холодной водой.  
Следить за своим внешним видом.  
Уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции.  
Уметь избегать опасности.  
Ежедневно менять трусики и носки.  
Уметь пользоваться носовым платком.  
Не есть овощи и фрукты немытыми.  
Не есть много сладкого.

**Викторина на тему: «Здоровье».**

(Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно — шаг назад)

Вопросы.

Согласны ли вы, что зарядка — это источник бодрости и здоровья? — ДА.

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? — НЕТ.

Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? — НЕТ.

Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? — ДА.

Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? — ДА.

Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? — ДА.

Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? — ЛОЖЬ.

Отказаться от курения легко? — НЕТ.

Правда ли, что молоко полезнее йогурта? — НЕТ.

Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? — ДА.

Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? — ДА

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? — НЕТ.

Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? — ДА

Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? – ДА-7-

Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? — НЕТ.

Все, кто оказался в 1 линии, получают приз и садятся на места, а кто во второй линии — остаются .Игра «Закончи пословицу! »

Чистота – залог …. здоровья!  
Чисто жить – здоровым …. быть!  
Кто аккуратен – тот людям …. приятен!  
Грязь и неряшливость – путь…. к болезням!  
Чистая вода – для хворобы …. беда!  
Гигиена, чистота – нам здоровье…. красота!  
Быть здоровыми хотим – помогает нам…. режим!  
Солнце, воздух и вода – наши лучшие… друзья!  
Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы!

**Питание.**1.Максимально разнообразить стол.  
2.Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.  
3.Не заставлять есть, когда не хочется.  
4.Не награждать едой.  
5.Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.  
6.Исключить из рациона напитки типа «кока — кола», чипсы.  
7.Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно — кишечном тракте.  
8.Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

**Режим дня.**

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.  
Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

1.Перед сном не наедаться.  
2.Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.  
3.Спать нужно, как можно более раздетым.  
4.Хорошая физическая нагрузка в течении дня способствует крепкому сну.  
5.Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи.  
6.Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.  
7.Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

**Закаливание.**

Закаливание — самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное — перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!  
При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта — это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

**Двигательная активность.**

Существует связь между физическим развитием ребёнка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра — способ познания мира. Запрещать ребёнку играть значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе. Совместные велопрогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Ограничение телевизора и компьютера.

В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.  
К сожалению, в силу недостаточного развития уровня культуры и образования в нашем обществе в последнее время здоровье ребёнка в семье не является абсолютным приоритетом! Многие родители не могут служить своим детям положительным примером здорового образа жизни, как и не могут создать ребёнку позитивную мотивацию быть здоровым! Здоровье — это целенаправленная работа на всю жизнь!  
А то, что закладывается в ребёнка с детства – остаётся с ним на всю жизнь!

Подведение итогов.

Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!

Здоровый образ жизни – это отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

(Предложить памятки родителям)

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!

**Приложение № 5**

**НОД «Помоги Незнайке сберечь здоровье»**

**(младший возраст)**

**Цель:** Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.

Ход занятия: Воспитатель обращает внимание детей на то, как они подросли за лето, стали быстрыми, ловкими, и предлагает поговорить о здоровье, выясняет, как дети понимают слово «здоровье», приводит пословицы:

— Здоровье – лучшее богатство.  
— Здоровому всё здорово.  
— Здоровье – всему голова.  
Раздаётся стук в дверь, появляются два мальчика из подготовительной группы, одетые в костюмы Знайки и Незнайки. Незнайка одет небрежно: пальто расстёгнуто, шнурки развязаны, шарф размотан.  
Они здороваются с детьми. Незнайка зовёт детей гулять, Знайка предлагает остаться на занятии и послушать. Он обращает внимание детей на внешний вид Незнайки и говорит, что, одеваясь, таким образом, Незнайка вредит своему здоровью. Знайка предлагает детям объяснить Незнайке, что он, торопясь, сделал неправильно и почему, предлагает помочь Незнайке.  
Воспитатель хвалит детей за помощь Незнайке, уточняет ответы детей: развязаны шнурки – можно наступить на них и упасть; расстёгнуто пальто – можно простудиться; не завязан шарф – он может зацепиться за что-нибудь, и ребёнок упадёт.  
Далее воспитатель разбирает некоторые ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье:  
— как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться;  
— как спускаться по лестнице;  
— как одеваться, собираясь на прогулку.  
Незнайка предлагает неправильные варианты, воспитатель побуждает детей объяснить ему правила, затем предлагает детям показать всё это, собираясь на прогулку.  
Сказочные герои читают стихотворение-совет и провожают детей на прогулку.  
Надеваете пальто, Нужно сразу сделать что?  
Пуговицы застегнуть, А потом уже и в путь.  
Вы надели башмаки – Завяжите все шнурки!  
Чтоб в дороге не упасть, Чтобы в лужу не попасть.  
Неприятностей не ждите. Лучше в зеркало смотрите!  
И тогда не упадёте, Ничего не разорвёте.  
Можно использовать персонажи кукольного театра.

**Приложение № 6**

**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 № 7**

**Консультация**

**«Использование лекарственных растений для оздоровления ребенка»**

Осложнений у детей после приема различных медикаментозных средств боятся все родители, тем более, для этого есть серьезные основания. Поэтому врачи сегодня изучают и используют в практике лечения детей лекарства растительного происхождения. По данным отечественных и зарубежных медиков, при фитотерапии частота осложнений не превышает 1%, в то время как при медикаментозном лечении осложнения возникают у каждого третьего-четвертого ребенка. Лекарственные травы помогают быстро и надежно избавиться от многих недугов, но не занимайтесь самолечением, а обязательно посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если у ребенка есть предрасположенность к аллергии. Детям с гастритом и пониженной кислотностью в период, предшествующий сезонным ухудшениям, следует пить сборы подорожника, ромашки, мяты и мелиссы. Если ваш ребенок реагирует на изменение погоды обильным газообразованием, то при первых признаках непогоды дайте ему чай из фенхеля, ромашки и укропа.

При повышенной нервной возбудимости перед приходом гостей или другим «стрессовым» событием для профилактики следует дать ребенку настои корня валерьянки, пустырника, шишек хмеля и синюхи голубой. Ребенку, склонному к эмоциональным реакциям, летом рекомендуется спать на подушке, набитой молодыми шишками хмеля. сли ребенок к вечеру перевозбужден, то дайте ему понюхать настой корня валерьяны — по три-четыре вдоха каждой ноздрей попеременно. Детям, которые реагируют на первые ягоды поносом и тошнотой, стоит заварить мяту перечную в пропорциях 2 чайных ложки на стакан воды. Пить настой нужно небольшими глотками в течение дня. При расстройстве кишечника помогает фитосбор из зверобоя и тысячелистника. Боль от укуса комара, овода или пчелы проходит, если потереть укушенное место размятым перышком зеленого лука. С проявлениями кожной аллергии помогают справиться брусника обыкновенная, горец птичий, зверобой, калина, шиповник и другие.

Если вы решили использовать лекарственные травы для лечения своего малыша, необходимо соблюдать следующие правила:

— Проконсультируйтесь у врача-фитотерапевта или врача общего профиля, который знает состояние здоровья ребенка.  
— Лекарственные растения каждому малышу назначаются строго индивидуально в соответствии с диагнозом, с учетом сопутствующих заболеваний и точным знанием действия фитопрепаратов.  
— Для детей от младенчества до трех лет используются сборы из одного, двух, максимум трех растений. Детям постарше можно принимать сборы более сложного состава.  
— Детям противопоказаны сильнодействующие и ядовитые лекарственные растения: эфедра, безвременник, белена, дурман, плоды мордовника, багульник, чистотел, барбарис, чилибуха и некоторые другие.  
— Помните, что передозировки лекарственных растений небезопасны. Приобретая травы в аптеке, на упаковке вы видите дозы, рекомендованные для взрослых. Для детей действуют другие нормы — для расчета можно использовать такой способ: доза для взрослого принимается за единицу, а ребенок должен получать часть дозы взрослого.

**Приложение № 8**

**Сценарий спортивного праздника «Страна Неболейка»**

**Задачи**:

Оздоровительные задачи: повышать общую работоспособность у детей, улучшать физическое развитие и укреплять здоровье.

Образовательные задачи: формировать у родителей и детей умение выполнять физические упражнения в детско – родительской паре. Расширять у детей двигательный и игровой опыт, развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.

Воспитательные задачи: повышать интерес детей к двигательной активности. Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей.

**Материал и оборудование**: скамейка, 2 веревки, дуга; сундучок.

Ход:

— Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки, уважаемые родители! Сегодня мы с вами собрались поиграть, повеселиться и укрепить свое здоровье, а для этого я приглашаю вас в путешествие, которое называется

«Страна Неболейка».

Все собрались?  
Все здоровы?  
Бегать и играть готовы?  
Ну тогда вы подтянитесь,  
Не зевайте, не ленитесь.  
На разминку становитесь!  
— И так начинаем нашу разминку.

Разминка

Крутим мельницу вперед,  
А потом наоборот (вращение прямых рук вперед, назад) .  
Наклоняться будем все  
Будто прыгаем в бассейн (наклоны вперед) .  
А потом назад прогнемся,  
Хорошенько разомнемся (наклоны назад) .  
И попрыгать нам пора,  
Мы не прыгали с утра (прыжки на месте) .  
Шаг на месте в заключенье,  
Это тоже упражненье (ходьба на месте) .  
Поскакали, потянулись.  
Вот как славно поразмялись.  
— Ребята, а дорога в страну Неболейка непростая и трудная. Давайте сейчас мы с родителями пройдем по этой дорожке.  
Дети вместе с родителями выполняют движения (ходьба по скамейке, держась за руку взрослого; прыжки через «ручеек»; пролезание под дугой) .  
— Молодцы, ребята, как хорошо вы прошли по такой трудной дорожке.  
— А сейчас, ребята, давайте отправимся дальше в путешествие.  
— Отправляемся в поход, много нас открытий ждет.  
Лесом, полем и зеленым лугом мы шагаем друг за другом.  
Дорога коротка, узка, идем, ступая мы с носка.  
Выше ноги поднимайте, через кочки все шагайте.  
Пробежимся мы слегка, ведь дорога нелегка.  
И снова шагом мы идем, и точно в сказку попадем.  
— Ах, какой красивый сундучок! А сундук – то не простой, он волшебный вот какой! Интересно, что в нем? (открываю сундучок) .  
— Ребята, а в нем загадки для детей и для взрослых. Вот послушайте их и отгадайте.

Он лежать совсем не хочет,

Если бросить — он подскочит.  
Бросишь снова — мчится вскачь.  
Ну конечно — это (мяч) .

Кто тот снаряд спортивный крутит,

Тот очень стройным скоро будет. (Обруч)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло)

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю. (Мочалка)

Хвостик из кости,

А на спинке – щетинка. (Зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось –  
Нет сухого уголка. (Полотенце)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.  
Он без туч, без облаков,  
Целый день идти готов. (Душ)

Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,  
Чтоб сверкали чистотой,  
Мною их скорей помой. (Шампунь)

Не смотрел в окошко –

Был один Антошка.  
Посмотрел в окошко –  
Там второй Антошка.  
Что это за окошко,  
Куда смотрел Антошка? (Зеркало)  
— А сейчас давайте поиграем в игру: «Да, нет».  
Каша вкусная еда  
Это нам полезно? (Да)  
Лук зеленый иногда  
Нам полезен, дети? (Да)  
В луже грязная вода  
Нам полезна иногда? (Нет)  
Щи — отличная еда,  
Это нам полезно? (Да)  
Мухоморный суп всегда –  
Это нам полезно? (Нет)  
Фрукты – просто красота!  
Это нам полезно? (Да)  
Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, детки? (Нет)  
Овощей растет гряда.  
Овощи полезны? (Да)  
Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (Да)  
Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети? (Да)  
Лишь полезная еда  
Нам всегда полезна? (Да)

— А сейчас давайте все вместе поиграем в игру «Ровным кругом» (игра проводится в кругу родителей и детей) .  
— На этом наше путешествие подошло к концу. Но думаем, что это только начало,небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения.  
— Спасибо всем кто пришел сегодня на наше спортивное развлечение.

**Приложение № 9**

**Занятие- развлечение «Путешествие в сказку»**

Цель:  
— Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

Задачи:  
1. Формирование у детей представлений о средствах двигательной выразительности.  
2. Способствовать искреннему выражению чувств.  
3. Вызвать эмоциональный отклик на просьбы о помощи.

**Необходимое оборудование:**  
— Теремок;  
— игрушки би-ба-бо: мышка, лягушка, зайчик, волк, лиса, медведь;  
— 6 мешочков с крупой;  
— палочки-моталочки;  
— 10 морковок, 2 корзинки, 4 обруча;  
— Подарки и угощения.

**Ход праздника:**

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в путешествие, в котором встретимся с героями сказки «Теремок». А отправимся мы туда на поезде.

Проводится подвижная игра «Поезд».

(Теремок размещен у стены).

Ведущий: Стоит в поле Теремок, он не низок, не высок.  
Пусть сыграет с нами тот, кто в Теремке живет.  
Ребята, давайте вместе спросим:  
Кто-кто в Теремочке живет?  
Кто-кто в невысоком живет?  
Мышка: Я маленькая мышка, я вовсе не трусишка!  
Становитесь в хоровод: все вы-мышки,  
А Дима (Ваня) – кот!  
Воспитатель надевает маску кому-нибудь из детей и ставит его в середину круга.  
Ведущий и мышка: Мыши водят хоровод, на лежанке дремлет кот.  
Тише, мыши не шумите и кота не разбудите!  
Дети (мыши): Тра-та-та, тра-та-та!  
Не боимся мы кота!

Проводится подвижная игра «Кот и мыши» (повтор 2-3 раза).

Ведущий: Ребята, давайте поможем мышке перенести мешочки с крупой поближе к Теремку.  
Проводится аттракцион «Кто быстрее перенесет крупу».  
Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?  
Кто-кто в невысоком живет?  
Голос из теремка: В маленькой канавке на лесной опушке  
Днем и ночью громко квакают…  
Дети: Лягушки!  
Лягушка (появляется в окошке): Ква-а-а! поиграем в самую лягушачью игру. Давайте сделаем болото.  
(Дети вместе с воспитателем раскладывают по кругу веревку)  
Проводится подвижная игра «Лягушки» (повтор 2-3 раза).  
Ведущий: Ребята, а давайте покажем лягушке как мы умеем быстро играть пальчиками.

Проводится аттракцион «Мотальщики».

Ведущий и дети: Кто-то в Теремочке живет?  
Кто-кто в невысоком живет?  
Зайка: (показывается в окошке):  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Негде зайчику скакать,  
Всюду ходит волк, волк,  
Он зубами щелк, щелк!  
Ведущий: А мы спрячемся в кусты, прячься, заинька, и ты!  
Дети садятся на свои стульчики.  
Волк: Зайки скачут скок, скок, скок!  
Выходите на лужок.  
Будем травку кушать, будем слушать,  
Не идет ли волк…  
Волк!

Проводится подвижная игра «Зайцы и волк» повтор 2-3 раза.

Ведущий: Ребята. Давайте поможем зайчику собрать морковку.

Проводится аттракцион «Кто больше соберет».  
Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?  
Кто-кто в невысоком живет?  
Ведущий: Никто не отзывается, ребятки!  
Вы знаете сказку? Скажите, кто сейчас должен появится из Теремка?  
Почему же лиса не выходит?… Вот, что я придумала: давайте мы ее выманим, начнем как курочки кудахтать, как петушки кукарекать.. Она подумает, что курочки вышли. Только не забудьте, что убегать от лисички надо очень быстро в курятник, в домик, где живут курочки и петушки.

Проводится подвижная игра «Лиса в курятнике»- упрощенный вариант «Бегите в домик».

Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?  
Кто-кто в невысоком живет?  
Медведь (игрушка на руке у воспитателя, появляется за спинами детей):  
Я хочу жить в Теремке, но меня туда не пускают,  
Говорят, что я ничего не умею делать.  
Неправда это, я умею петь:  
У-у-у-у! А еще я с давних пор замечательный танцор!  
Приглашаю всех ребят со мной вместе поплясать!

Общий танец под русскую народную мелодию (включается фонограмма)

Ведущий: Вот какой веселый пляс в детском саду идет у нас,  
Не стоит никто на месте, все танцуют с нами вместе!

Вот, ребятки, молодцы! Поплясали от души!  
А теперь, ребятки, к Теремочку подойдем…  
Что-то мы сейчас найдем…

Дети с воспитателем подходят к Теремку и находят там угощения и подарки.

Приложение № 10

Как сделать оздоровительные соки.

Морковь + Имбирь + Яблоко – Поддерживает и укрепляет вашу иммунную систему.

Яблоко + Огурец + Сельдерей – Предотвращает рак, уменьшает уровень холестерина, избавляет от расстройства желудка и головной боли .

Помидор + Морковь + Яблоко – Улучшает цвет кожи и устраняет запах изо рта.

Горький перец + Яблоко + Молоко – предотвращает появление запаха изо рта и снижает температуру.

Апельсин + Имбирь + огурец – Улучшает цвет и влажность кожи и снижает температуру.

Ананас + Яблоко + Арбуз – Выводит лишние соли, питает мочевой пузырь и почки.

Яблоко + Огурец + Киви – Улучшает цвет и влажность кожи.

Груша и банан – регулирует уровень сахара в крови.

Морковь + Яблоко + Груша + Манго – Повышает внутреннее тепло тела, сопротивление токсинам, снижает кровяное давление и борется с общим окислением организма.

Виноград + Арбуз + Молоко – Витамин С + Витамин B2 которые увеличивают клеточную активность и повышают иммунитет организма.

Папайя + Ананас + Молоко – Витамины C, E, Железо. Улучшает цвет кожи и обмен веществ.

Банан + Ананас + Молоко – Богатый витаминами с питательными веществами, предотвращает запоры.