

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад N4»

ПРОЕКТ

по здоровьесбережению

для детей младшего дошкольного возраста

«Будь здоров, малыш!»



Воспитатель: Леухина В.Е.

Паспорт проекта
«БУДЬ ЗДОРОВ, МАЛЫШ!»

**«Здоровье – бесценный дар,
потеряв его в молодости не
найдешь до самой старости»**

Название проекта	Будь здоров, малыш!
Тип проекта	познавательно-игровой
Автор проекта	Леухина Вера Евгеньевна, воспитатель МБДОУДС N 4.
Участники проекта	Воспитатели, дети второй младшей группы и их родители
Продолжительность проектной деятельности	Краткосрочный (февраль 2017 г.)
Актуальность	<p>Образовательная область здоровье требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте.</p> <p>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.</p> <p>Главная задача - формировать простейшие навыки опрятности и самообслуживания, закладывать фундамент гигиенической культуры.</p> <p>Формирование привычек и навыков осуществляется под непосредственным педагогическим воздействием взрослых и всей окружающей обстановки. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.</p>
Цель	Формирование культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста через использование художественной литературы в разных видах деятельности.
Задачи	<ol style="list-style-type: none">1.Формировать культурно-гигиенические навыки у детей младшего дошкольного возраста.2.Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур;3.Воспитывать у детей желание выглядеть чистыми, аккуратными и опрятными.4.Обогатить предметно-развивающую среду группы.

	5. Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.
Целевая группа проекта	<p>Проект предназначен детям младшего дошкольного возраста.</p> <p>Основные формы реализации проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Анкетирование родителей. * НОД по ознакомлению с окружающим миром. * Дидактические игры и упражнения. * Художественное слово. * Чтение художественной литературы. * Беседы. * Работа с родителями. * Практическая значимость проекта заключается в создании единого здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.
Этапы реализации проекта	<p>Информационно-аналитический этап: Определение уровня знаний в области культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста через наблюдения, беседы; составление плана работы; разработка содержания проекта; изучение литературы</p> <p>Основной этап: Выполнение подробного плана работы по всем видам деятельности с детьми; большая совместная образовательная работа с детьми, родителями для решения поставленных задач; подборка художественных произведений, потешек, загадок, словесных игр по данной теме; блок занятий по ознакомлению с окружающим миром.</p> <p>Заключительный: Подведение итогов работы над проектом; анкетирование родителей и опрос детей</p>
Реализация проекта предполагает	<ul style="list-style-type: none"> - совместную деятельность родителей и детей; - взаимодействия воспитателя с родителями; - взаимодействие воспитателя с детьми; - взаимодействие всех субъектов образовательного процесса: педагоги – дети – родители.
Перечень основных направлений проекта	<p>Оснащение предметно-развивающей среды группы детского сада:</p> <p>Оформить уголок дежурного.</p> <p>Пополнять и обновлять уголок здоровья в группе.</p> <p>Сделать подборку дидактических игр.</p> <p>Работа с родителями:</p> <p>Консультации:</p>

	<p>«Как заставить ребенка есть овощи»</p> <p>«Оздоровительные соки и их свойства»</p> <p>«Как сделать оздоровительные соки».</p> <p>«О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей»</p> <p>«Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка»</p>
Основные функции	<p>Воспитательная</p> <p>Образовательная</p> <p>Коммуникативная</p> <p>Организационная</p>
Ожидаемые конечные результаты	<p>Дети от 3–4 лет должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Следить за своим внешним видом. * Пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания. * Вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком. * Правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; <p>не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.</p> <p>Предполагаемый результат проекта для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Повышение знаний для обеспечения успешного развития детей. * Получение консультаций по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков. * Укрепление связей между детским садом и семьёй. <p>Изменение позиции родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.</p> <p>Возможности проекта для воспитателей:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Повышение знаний по формированию культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста. * Формирование валеологической культуры, изменение отношения педагога к своему здоровью. * Улучшение отношений между детьми. * Укрепление связи с родителями.

План реализации проекта

Время проведения	Содержание работы с детьми	Взаимодействие с родителями
Февраль 1-я неделя	ООД (познание) «Овощи» ООД (аппликация) «Витаминки для Маши» ООД (рисование) «В нашем саду растут витамины» Чтение худ. литературы «Мойдодыр», «Федорино горе» Игра-драматизация «Девочка чумазая» Д/и «Вымой руки», «Умывалочка» С/р игра «Катя проснулась» Чтение р.н.с. «Про непослушные ручки и ножки» Пальчиковая гимнастика «Игрушки», «Почтальон» П/и «Зайка серый умывается» Беседа «Почему нужно мыть руки», «На зарядку-становись!» Бодрящая гимнастика после сна «Медвежата» Заучивание потешки «Уж я косу заплету» Гимнастика для глаз «Мяч» Дорожка здоровья	Наглядная информация «Как приучить ребенка быть аккуратным»
Февраль 2-я неделя	ООД (познание) «Гигиена» ООД (лепка) «Яблоко» Чтение худ. литературы «Девочка чумазая» А. Барто ООД (рисование) «Морковка для зайчат» Д/упр. «Айболит встречает ребят» Д/и «Водичка, водичка», «Угадай на ощупь» С/р игра «Купание куклы» Пальчиковая гимнастика «Снежок», «Пчела» Беседа «Правила поведения за столом», «Наши верные друзья» П/и «Догони мяч»	Консультации «Оздоровительные соки и их свойства», «Как сделать оздоровительные соки»

	<p>Заучивание потешки «Наша Таня маленька»</p> <p>Гимнастика для глаз «Часы»</p> <p>Дорожка здоровья</p>	
<p>Февраль 3-я неделя</p>	<p>ООД (познание) «Как дети учили Олю умываться»</p> <p>ООД (аппликация) «Фрукты на тарелочке»</p> <p>ООД (рисование) «Угостим Машу грушей»</p> <p>Чтение худ. литературы «Айболит» К. Чуковский</p> <p>Д/и «Что такое хорошо, и что такое плохо», «Мои ручки-помощники»</p> <p>С/р игра «Оденем Катю на прогулку»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Снежок», «Мальчик-пальчик где ты был»</p> <p>Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья»</p> <p>П/и «Мыши водят хоровод»</p> <p>Чтение потешек «Знаем, знаем, да-да-да», «Мы проснулись-потянулись»</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна «Зайчата»</p> <p>Рассматривание иллюстраций в тематических папках «Овощи, фрукты», «Продукты питания», «Очень вкусно и полезно»</p> <p>Гимнастика для глаз «Бабочки»</p> <p>Дорожка здоровья</p>	<p>Консультации «Профилактика гриппа и ОРВИ у детей», анкета «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»</p>

Февраль
4-я неделя

ООД (познание) «Кукла Катя в гостях»
ООД (лепка) «Наш зайчонок заболел»
ООД (рисование) «Поможем зайке»
Чтение сказок, стихов, потешек на тему
«Здоровый сон»
Д/и «Найди свой полотенчик»,
«Мыльные перчатки», «Сделаем
лодочки», «Почистим зубки»
С/р игра «Катя заболела»
Пальчиковая гимнастика «Ягоды»,
«Фрукты»
Беседа «О пользе витаминов», «Твой
носовой платок»
П/и «Птички», «Поезд»
Практ. упр. «Чистые ладошки»
Заучивание потешки «Мне уже четыре
года»
Гимнастика для глаз «Анютини глазки»
Дорожка здоровья

Консультация «Как научить ребенка
одеваться самостоятельно»

Консультации для родителей

1. Оздоровительные соки и их свойства.

Всем нам давно известно о том, что фрукты и овощи полезны для нашего организма. Однако свежевыжатые 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: свежевыжатых 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 ферменты и витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности всего организма. Если о витаминах мы знаем практически все, то, что представляют собой ферменты, знают немногие из нас. Ферменты — 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 свежевыжатые соки. Чтобы соки принесли максимальную пользу для вашего организма, они должны быть выпиты практически сразу после приготовления.

Полезные свойства свежевыжатых 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.



2. 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 В2 которые увеличивают клеточную активность и повышают иммунитет организма.

Папайя + Ананас + Молоко – Витамины С, Е, Железо. Улучшает цвет кожи и обмен веществ.

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

3.«Профилактика гриппа и ОРВИ у детей»

Острая респираторная вирусная инфекция (*ОРВИ, ранее ОРЗ*) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний **детей** и взрослых в нашей стране. Источником заболевания является больной **гриппом**, который при кашле, чихании, разговоре, вместе с брызгами слюны и слизи, выделяет в воздух миллионы возбудителей **гриппа**. При вдыхании зараженного воздуха – возбудители **гриппа** – вирусы попадают в организм здорового человека и вызывают заболевание.

Заболеваемость **гриппом и ОРВИ среди детей** ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-

физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и **гриппом** от 6 до 10 раз в год. При этом, у **детей** от рождения до 5 лет ОРВИ и **грипп** протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у **детей**, посещающих дошкольные учреждения и **школы**: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и **гриппа** могут стать и члены семьи. К **профилактике гриппа у детей** надо подходить очень серьезно.

Вовремя проведенная **профилактика** простудных заболеваний у **детей** уберезет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь. **Профилактика** респираторных инфекций у **детей** неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий. **Родителям** в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:

- больше времени проводите с детьми на свежем воздухе
- регулярно проветривайте квартиру и мойте полы
- пользуйтесь увлажнителем воздуха
- по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.

- учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть

Заразиться ОРВИ и **гриппом** можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки;

Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка — это важно как в целях **профилактики ОРВИ**, так и в воспитательных целях.

Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи. Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм - важно только, чтобы малышу было комфортно. Если ребенок все же заболел, следует помнить, что лечение ОРВИ вообще и **гриппа** в частности – это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтобы организм легко с вирусом справился.

Основные правила лечения:

1. Наденьте теплую одежду, а воздух в комнате сделайте прохладным и влажным.
2. Употребляйте в пищу что-нибудь легкое, углеводное, жидкое.
3. Пейте обязательно, как можно больше и чаще. Температура жидкости равна температуре тела. Компоты, морсы, чай. Идеально для питья – готовые растворы для пероральной регидратации, такие как: регидрон, хумана электролит, гастролит и т. д.
4. В нос распыляйте солевые растворы.
5. Банки, горчичники, припарки, ванны для ног – абсолютно ненужные процедуры.
6. Борьба с высокой температурой помогут парацетамол или **ибупрофен**. Категорически нельзя аспирин.
7. При поражении верхних дыхательных путей (*нос, горло, гортань*) отхаркивающие средства не нужны – они только усилят кашель. А вот поражение нижних дыхательных путей (*бронхиты, пневмонии*) нужно лечить соответствующими препаратами, выписанными врачом.
8. Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.

9. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.

10. Все интерфероны для местного применения – лекарства с недоказанной эффективностью. Особенность **детей** дошкольного возраста является их большая восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Основными симптомами заболевания служат следующие: повышение температуры, недомогание, головная боль, рвота, плохой аппетит, слабость, потливость, неустойчивое настроение. При малейших признаках заболевания **гриппом родители** должны немедленно пригласить врача на дом.

4. "Как приучить ребёнка к аккуратности и опрятности".

Всегда ли уместно, воспитывая в ребёнке аккуратность, ставить это качество на первое место? Аккуратность и неаккуратность - это качества, существующие сами по себе, или за ними стоят какие-то ещё особенности развития и психологического состояния малыша? Аккуратный ребёнок - мечта многих родителей. Сколько сил и времени взрослые тратят на то, чтобы привить ребёнку это необходимое для жизни качество!

Понимание аккуратности часто включает в себя требования со стороны взрослых по отношению к ребёнку быть чистым и опрятным в любой ситуации, наводить идеальный порядок в своих вещах, в своей комнате, в своих игрушках.

Насколько эти требования соответствуют возрастным особенностям ребёнка, всегда ли уместно, воспитывая в ребёнке аккуратность, ставить это качество на первое место?

Аккуратность — это черта личности, которая выражается в любви к порядку, в исполнительности, а также в опрятности. Как воспитать ребенка аккуратным, но при этом не превратить его в озабоченного чистюлю?

Прививать детям гигиенические навыки следует уже в раннем возрасте. К таким навыкам относятся навыки поддержания порядка в доме, навыки бережного отношения к предметам личного пользования и т.д. Прививать навыки детям должны родители, объясняя и показывая, что и как нужно делать. Всем известно, что дети любят возиться в грязи и в песке. Неправильно, если родители запрещают малышу этим заниматься, потому что ребенок познает мир и ему это просто необходимо. Правильным будет предоставить ему для этого все необходимое: воду, палочки, песок, мелки, краски, бумагу, совок и прочее.

В возрасте 3-6 лет следует всячески поощрять проявления детского творчества, но при этом одновременно нужно учить малыша справляться с творческим беспорядком. Но как же ребенка заставить убрать за собой? Нет смысла постоянно твердить малышу о том, чтобы он убирал за собой, когда он поглощен творческим процессом. Такие навязчивые требования будут только отвлекать ребенка от его увлекательного занятия. Если ребенок никоим образом не обращает внимания на ваши просьбы, будьте терпеливы и настойчивы. В любом случае рано или поздно он усвоит, что уборка является завершающим и необходимым этапом любого творчества. Ни в коем случае не нужно убирать за ребенком, можно просто помочь ему, если беспорядок принял огромные размеры, вы должны суметь заинтересовать ребенка, но при этом проявлять требовательность. Нам всегда не хватает пяти минут именно тогда, когда ребенок решил помочь. У кого-то нервы сдают сразу: "Не мешай, отойди!". У кого-то через пару минут: "Вот видишь, ты плохо помыл. Лучше бы я сама". Второй вариант даже хуже, чем первый, ведь он уничтожает не только инициативу, но и веру в свои силы у ребенка. А представьте себе, как это обидно, когда на ваших глазах кто-то переделывает только что законченную вами работу!

Не бросайтесь при ребёнке перемывать посуду, перестирывать вещи. Не смейтесь над его неумелостью, не ругайте, если чашка разбилась, а вода вылилась на пол: с кем не бывает! Ловкими и умелыми в одночасье не становятся. И легче приобретать этот житейский опыт, когда он сдобрен щедрой похвалой. Не бойтесь перехвалить ребенка. Благодарите за

помощь, за труд, за поддержку. Они ведь действительно - самое ценное для ребёнка на данном этапе. Познавательная активность в этом возрасте – один из важнейших показателей общего развития ребёнка. Если ребёнок всем интересуется, активно осваивает окружающий мир, постоянно проявляет своё ненасытное любопытство, значит, развивается он нормально. Не оставляйте мероприятие по уборке игрушек на поздний вечер, если оно провоцирует возникновение отрицательных эмоций и у вас, и у ребенка. Если же уборка превращается в прощание с игрушками, в укладывание их спать и становится необходимым ритуалом для малыша, то, конечно, следует заниматься этим непосредственно перед сном.

Если вы сами считаете, что чистота и порядок в доме необходимы, то твердо вводите правило убирать за собой игрушки. Пусть ребенок знает, что вы будете читать ему книжку или рисовать с ним только в чистой комнате. Но ребенок должен знать, что это – правило для всех членов семьи. Если же вы предъявляете ребенку ультиматум: уберешь игрушки – буду тебе читать, не уберешь – не буду, то малыш, скорее всего, сделает вывод о том, что мамину или папину любовь и внимание необходимо ежедневно «зарабатывать».

Для того, чтобы ребёнок нормально развивался, он должен постоянно активно взаимодействовать с окружающим его миром, любые ограничения его активности, в том числе и те, которые оправдываются необходимостью «оставаться чистым», создают препятствия на пути интеллектуального и личностного развития. Кроме этого, маленькому ребёнку постоянно нужны новые впечатления, решение всё новых и новых познавательных задач, таких, к примеру, как глубока лужа, в которую он постоянно норовит зайти. Не надо ограничивать желание ребёнка познавать мир.

Конечно же, аккуратный ребёнок чрезвычайно удобен взрослым: не надо постоянно стирать весьма дорогую детскую одежду после прогулки, не надо убираться на кухне каждый раз, когда чадо поело, не надо тратить своё драгоценное время на то, чтобы убирать детские игрушки. Этот список можно продолжить.

Однако излишнее стремление взрослых культивировать в ребёнке это качество может создать ненужные трудности на пути его интеллектуального развития, может вырасти пассивным и безынициативным человеком, а может просто несчастливым ребёнком. С возрастом инициативный ребёнок, в силу своего умственного развития и правильного воспитания, сам придёт к выводу о необходимости делать всё правильно и аккуратно, так, как его научили взрослые.

5.«Как научить ребенка одеваться самостоятельно»

Умение ребенка самостоятельно одеваться является одним из наиболее важных навыков, который напрямую зависит от развития мелкой моторики.

Приступать к обучению ребенка навыкам самостоятельного одевания следует с 2-3 лет.

Советы:

- Детям легче всего научиться раздеваться, нежели одеваться. В возрасте полутора лет дети могут самостоятельно снять шапку. Если ребенку удалось снять шапку – обязательно похвалите его.

В начале этого пути от взрослых потребуются много терпения, ведь ребенок будет одеваться медленно и не всегда правильно. Зачастую легче всего самой одеть малыша, чем наблюдать его неумелые попытки.

Если ребенок не желает одеваться самостоятельно – помогайте ему, наполовину одевая колготки, штанишки, далее предлагайте завершить дело самостоятельно.

Нужно предложить ребенку одеть и снять что-то легкое, так как одежда, с которой ребенку будет тяжело справиться, отобьет весь интерес в новых навыках.

- Никогда не критикуйте и не смейтесь, если малыш оделся не так, как надо.

• Нужно позаботиться о том, чтобы у ребенка были подходящие игрушки, которые помогут ему быстрее освоить искусство самостоятельного одевания. Прежде всего, это куклы с кукольной одеждой.

• Дети в этом возрасте очень любят подражать родителям, поэтому одевайтесь перед ребенком, когда он сам одевается, так же вы можете это перевести в игру «кто быстрее оденется». В это время вы должны объяснять, в каком порядке нужно одеваться.

• Для того чтобы ребенок быстрее начал понимать как правильно одевать кофту или штаны, покупайте ему одежду с карманами или рисунками спереди.

• Пуговицы. Нашейте на один кусок ткани пуговицы, а на другой проделайте петли под пуговицы – детям очень нравится играть, надевая петли на пуговицы, тем самым ребенок научится застегивать пуговицы на одежде.

• Обувь. Ребенку легче всего освоить навыки одевания обуви на липучке или молнии (*обувь на шнурках и застежках одевать гораздо сложнее*).

• Как надевать штанишки. Объясняйте ребенку, что одевать штаны удобней сидя на кровати или стульчике, вытягивая ноги перед собой, а вставать можно после того, как ступни появились из под штанин.

• Как надеть футболку. Чтобы ребенок научился справляться со свитером, футболкой, вещи должны быть свободными, с минимальным количеством кнопок и пуговиц. Важно, чтобы горловина была свободной. Иначе ребенок не только не справится с неудобной вещью, но и начнет злиться.

Старайтесь спокойно и без раздражения объяснять ребенку, что в горловину кофты нужно залезать макушкой, а не лицом.

Нужно запомнить, что все правила нужно будет повторить не единожды, а много-много раз.

• Одежда не нравится ребенку. Следить за тем, что нравится ребенку.

Пример: если вашему малышу не нравится кофта, замените ее на ту, которая больше по душе ребенку. Ведь вы не носите то, что вам не нравится.

Основные тезисы.

-Сложите домашнюю одежду в доступное для ребенка место.

-Если ребенок пытается что-то надеть сам – боритесь с собственной нетерпеливостью.

-Как правило, дети способны одеваться полностью самостоятельно не ранее пяти лет.

Картотека стихов по формированию культурно-гигиенических навыков.

Умывание

Мыли мылом ушки,
Мыли мылом ручки,
Вот какие ладошки,
Ладушки-ладошки.

Чистая водичка
Моет Вове личико,
Танечке – ладошки,
А пальчики Антошке.

Хлоп-хлоп ручками,
Полон мыла таз,
Ты не трогай Машенька
Мыльной ручкой глаз
А водица булькает,
А водица пенится,
Машенька умоется,
Причешится, оденется.
С. Капутикян

Знаем, знаем, да-да-да,
Где ты прячешься вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку –
Посмелей!
Будет умываться
Веселей!

Нина Пикулева

Давай-ка с тобой закаляться:
Холодной водой умываться!
Студеной водой умываться –
Простуды зимой не бояться!

Нина Пикулева

Носик, носик!
Где ты, носик?
Ротик, ротик!
Где ты ротик?
Щечка, щечка!
Где ты, щечка?
Будет чистенькая дочка.

Г. Лагздынь

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки иль из колодца,
Или просто дождевой!
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите – не беда!
И чернила, и варенье
Смоют мыло и вода!
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще –
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья!
Ваш Тувим.

Ю. Тувим

Кран откройся!
Нос, умойся!
Мойтесь сразу, оба глаза,
Мойтесь, уши,
Мойся, шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся!
Грязь, смывайся!

Э. Мошковская

Осторожно – пузыри...
- Ой, какие!
- Ой, смотри!
- Раздуваются!
- Блестят!
- Отрываются!
- Летят!
- Мой – со сливу!
- Мой – с орех!
- Мой – не лопнул дольше всех!

Э. Фарджен

Ай, глаза-глазенки,
Ай, глаза-глазища –
Все на свете разглядят,
Разглядят – разыщут:
В поднебесье – месяц,
Под скамейкой – мяч,
А в шкафу – конфету,
Как ее не прячь!
Ай, глаза-глазенки,
Ай, глаза-глазища –
Могут фокус показать
Девчонке и мальчишке:
Вот мы их закрыли –
Сразу стала ночь.
Вот мы их открыли –
Ночь умчалась прочь!
Ай, глаза-глазенки,
Ай, глаза-глазища –
Кто там прячется-живет,
Поглядим-поищем.
- Мама, знаешь, кто в твоих?
Это я, родная, в них!
- А в твоих, сыночек, я...
Вот какие мы друзья.

С. Погореловский

Мыло душистое, белое, мыльное,
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:
Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло –
Мыло тебя наконец бы отмыло.

Я. Аким

Махровое, душистое,
Мягкое, пушистое.
Любит воду промокать,
Где что влажно вытирать.

Теплою водою
Руки чисто мою.
Кусочек мыла я возьму
И ладошки им потру.

Замарашка рук не мыл,
Месяц в баню не ходил.
Столько грязи,
Столько ссадин!
Мы на шее лук посадим,
Репу – на ладошках,
На щеках – картошку,
На носу морковь взойдет! –
Будет целый огород!

И. Демьянов

Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть
Или не мыть?
Если мыть,
То как нам быть:
Часто мыть
Или пореже?
Отвечает доктор:
- ЕЖЕ-
- ЕЖЕ-
-ЕЖЕДНЕВНО!!!

Э. Мошковская

Вот когда я взрослым стану
И купаться захочу,
Влезу сам
В большую ванну,
Оба крана
Откручу.
Сам потру живот и спинку,
И веснушки на носу.
Заверну себя
В простынку
И в кроватку отнесу!

В. Приходько

Жила-была муха-чистюха,
Все время купалась муха.
Купалась она в воскресенье
В отличном клубничном варенье.
В понедельник – в вишневой наливке.
Во вторник – в томатной подливке.
В среду – в лимонном желе.
В четверг – в киселе и смоле.
В пятницу – в простокваше,
В компоте и в манной каше...
В субботу, помывшись в чернилах,
Сказала:

- Я больше не в силах!
Уж-жасно-жуж-жасно устала,
Но, кажется, чище не стала!

Я. Бжсхва

Зеркало любит
Чистые лица.
Зеркало скажет:
- Надо умыться.
Зеркало охнет:
- Где же гребенка?!

Что же она
Не причешет ребенка?!
Зеркало даже
Темнеет от страха,
Если в него
Поглядится
Неряха!

А. Кондратьев

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

Буль, буль, буль,
Карасики.
Моемся мы в тазике.
Рядом лягушата,
Рыбки и утята.

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

Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды!
Чистая водичка
Умоет наше личико,
Вымоет ладошки,
Намочит нас немножко,
Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды!
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся!

Мы проснулись, потянулись,
Маме нежно улыбнулись,
Сели на горшок с утра.
Умываться нам пора!
Волшебная водичка
На розовое личико,
Ручеек из сказки
На носик и на глазки,
Брызги из кадушки
На щечки и на ушки,
Дождичек из лейки

На лобик и на шейку.
Ливень с теплой тучки
На маленькие ручки.
Вот какой чистюля!
(Девочка-чистюля!)
Целуй меня, мамуля!

Одевание

Наша Таня маленька,
На ней шубка аленька.

Кто в обновку нарядится?
Чья дочурка-баловница?
Маша – вот кто!

Раз, два, три, четыре, пять,
Собираемся гулять!

Завязали Катеньке
Шарфик полосатенький.

Уж я косу заплету,
Уж я русу заплету,
Я плету, плету, плету,
Приговариваю:
"Ты расти, расти, коса,
Всему городу краса".

Чешу, чешу, волосыньки,
Расчесываю косыньки.

Маша варежку надела.
- Ой, куда я пальчик дела?
Нету пальчика, пропал,
В свой домишко не попал!
Маша варежку сняла.
- Поглядите-ка, нашла!
Ищешь, ищешь – и найдешь.
Здравствуй, пальчик!
Как живёшь?
Н. Саконская
На перинку,
На простынку,
Не на край,
На серединку,
Положили гольша,
Завернули крепыша!
Поскорей наденем дочке
Распашонку, ползуночки.
Топы, топы, топы-та!
Открываем ворота.

По дорожке,
По дорожке
Дружно топают две ножки!
Уходи с дороги, кот!
Наша девочка идёт!
Г. Лагздынь

А мы – Седины ножки,
Две славных толстеньких ножки.
Только Седа с нами
Плохо обращается.
Посудите сами –
Что же получается?
Носки она стянула,
Ботиночки разула.
И бегает босая,
На тропку мяч бросаю.
Мы так озябли,
Мы покраснели,
Ну, пожалейте нас,
В самом-то деле!

С. Капутикян

Мальчик стричься не желает,
Мальчик с кресла уползает,
Ногами упирается,
Слезами заливается.
Он в мужском и женском зале
Весь паркет слезами залил.
Парикмахерша устала
И мальчишку стричь не стала...
А волосы растут
Год прошёл,
Другой проходит...
Мальчик стричься не приходит.
А волосы растут!
А волосы растут,
Отрастают,
Отрастают,
Их в косички заплетают... –
Ну и сын, – сказала мать. –
Надо платьё покупать.
Мальчик в платьице гулял,
Мальчик девочкою стал.
И теперь он с мамой ходит
Завиваться в женский зал.
Э. Успенский
Это Митина рубашка.
— На, рубашка,
простоквашку!
Съела маслица она,

съела кашу из пшена
и подливку из барашка...

— Ты сыта, моя рубашка?

Э. Мошковская

Я умею обуваться,
Если только захочу.
Я и маленького братца
Обуваться научу.
Вот они - сапожки.
Этот - с левой ножки.
Этот - с правой ножки.
Если дождичек пойдёт,
Наденем калошки.
Эта - с правой ножки,
Эта - с левой ножки.
Вот как хорошо!

Е. Благинина

Как у нашей Ирки
На чулках по дырке.
Почему,
Почему
На чулках по дырке?
Потому что неохота
Штопать нашей Ирке.
Как у нашей Натки
Штопка на пятке.
Почему,
Почему
Штопка на пятке?
Потому что неохота
Быть неряхой Натке.

Е. Благинина

Мне уже четыре года
И хожу я в детский сад.
Мне уже четыре года,
Я не меньше всех ребят!

Завяжу потуже шарф.
Буду делать снежный шар.
Я шар покачу,
Гулять хочу.

Мы пойдем сейчас гулять,
Но не будем замерзать.
Чтобы нам теплее стало,
Завернемся в одеяло!
Ленточка яркая!
Одеяло жаркое!

Только глазоньки да нос!
На прогулку! На мороз!

Если хочешь прогуляться,
Нужно быстро одеваться,
Дверцу шкафа открывай,
По порядку надевай.
Первыми – трусики,
А за ними маечку:
Девочке – с бусинкой,
Мальчику – с зайчиком.
А потом колготки
Мы с тобой наденем,
Каждую ножку
В домик свой поселим.
Вот и до рубашечки
Добрались с тобой.
Здесь у каждой ручки
Домик тоже свой.
А теперь штанишки
Смело одевай.
В них свою рубашечку
Умело заправляй.
Посмотри, на улице
Стало холодать.
Пришло время кофточку
Деткам одевать.
А теперь давай в сапожки
Мы обуем наши ножки.
Два сапожка и две ножки -
Каждой ножке по сапожку.
Чтобы ушки не болели
Быстро шапочку надели.
А потом и куртку
Для длительной прогулки.
Нам осталось напоследок
Шарф под шею повязать,
Ручки спрятать в рукавички,
Вот и все! Идём гулять!

Дидактические игры по формированию ЗОЖ

Игра-драматизация: «Девочка – чумазая»

Цель: 1. Формировать гигиенические навыки: регулярно мыть руки, лицо, ноги и тело.

2. Воспитывать у детей желания быть всегда чистыми, опрятными.

3. Прививать привычку к здоровому образу жизни.

Оборудование: Предметы для туалета: ванночки или три таза с теплой водой, три куска мыла, три губки, три полотенца.

Предварительная работа: Купание куклы

Воспитатель вносит в группу чумазую куклу и усаживает ее перед детьми.

Вместе с детьми воспитатель удивляется тому, до чего же она грязная.

Показывает детям чумазные ладошки, грязный нос, пяточки, лицо и т.д.

Проводится беседа о том, что нужно быть всегда чистым. Что для этого

нужно? Затем они моют девочку вместе с воспитателем: губкой и тылом, вытирают полотенцем. Делается вывод: «Чтобы не быть грязным, нужно всегда умываться водой с мылом, как можно чаще!»

Ход игры

Дети садятся на стульчики полукругом, сбоку стоит стол на котором: три тазика с водой, три губки и три полотенца.

Воспитатель: Ребята сегодня мы с вами поиграем в игру. Для этого я приготовила на столе кое-какие предметы. А какие вы назовите сами.

Дети: Мыло, полотенце, вода в тазике.

Воспитатель: Верно, а как вы думаете, для чего я это приготовила? Что делают этими предметами?

Дети: Моются.

Воспитатель: Правильно, все эти предметы нужны людям для того, чтобы быть какими?

Дети: Чистыми.

(Раздается стук в двери и вбегает в группу чумазая девочка. Становится напротив детей.)

Девочка: Здравствуйте, дети! Здравствуйте! Как у вас здесь красиво, сколько у вас много игрушек. Можно я с вами в их поиграю?

Дети: Нет!

Воспитатель: А почему, ребята, вы не хотите поиграть с девочкой?

Дети: Она грязная.

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая.

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки,

На локтях - дорожки.

Девочка: Я на солнышке лежала,

Руки кверху я держала

Вот они и загорели.

Воспитатель: Ребята, посмотрите какие у нее руки (показывает детям).

Ой, ли так ли? Ребята могут ли так загореть руки от солнца?

Дети: Нет.

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая,

Где ты носик так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный.

Девочка: Я на солнышке лежала,

Носик кверху я держала.

вот он и загорел

(Воспитатель показывает детям, как девочка нос держала и заразительно смеется - так, чтобы дети засмеялись тоже. Продолжает вместе с ними разглядывать неряху.)

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая,

Ноги в полосы измазала.

Не девочка, а зебра,

Ноги - как у негра.

(Все смотрят на нее с улыбкой, но осуждающе.)

Девочка: Я на солнышке лежала,

Пятки кверху я держала.

Вот он и загорели.

(Все смеются.)

Воспитатель: Ой, ли так ли дело было? Отмоем все до капли. Ну-ка, Вова, дай мне мыло, пожалуйста.

(Мальчик подает кусок мыла. Воспитатель намыливает мочалку и моет девочку)

Воспитатель: Громко девочка кричала,

Как увидела мочало,

Зацарапалась как кошка.

Девочка: Не трогайте ладошки!

Они не будут белые!

Они же загорелые!

Воспитатель: (Показывает детям ладошки девочки) А ладошки-то отмылись!? Посмотрите дети, отмылись? Как вы думаете, что это было?

Дети: Грязь

(Воспитатель продолжает мыть девочку, привлекая детей к этим действиям.)

Воспитатель: Ребята, помогите мне, пожалуйста, помыть девочку

(Дети подходят к столу, берут губку, мочат ее в воде, намыливают и моют девочку. Другие дети вытирают полотенцем. Воспитатель контролирует.)

Воспитатель: Оттирали губкой нос

-Разобидели до слез...

Девочка: Ой, мой бедный носик!

Он мыло не выносит!

Он не будет белый,

Он же загорелый!

Воспитатель: Ну-ка, дети, посмотрите: а нос - то тоже отмылся! (Дети моют девочке ноги с помощью воспитателя)

Отмывали полосы

-Кричала громким голосом....

Девочка: Ой, боюсь, щекотки!

Уберите щетки!

Не будут пятки белые,

Они же загорелые!

(Все смеются. Воспитатель показывает детям, что пятки тоже отмылись.)

Воспитатель: Вот теперь ты белая,

Ничуть не загорелая!

Все это грязь.

Ребята, вам понравилась чумазая девочка?

Дети: Нет.

Воспитатель: А почему?

Дети: Потому что она была грязная!

Воспитатель: А чтобы нравится всем и быть всегда чистым и опрятным, что для этого нужно?

Дети: Мыться водой с мылом

Воспитатель: Верно, ребята, чтобы расти здоровыми, крепкими и опрятными нужно как можно чаще мыться водой с мылом, купаться и не пачкаться, как эта девочка. А теперь, когда вы помыли девочку, возьмете с собой ее играть?

Дети: Да.

Воспитатель: Оставайся, девочка с нами. Теперь с такой чистой и опрятной ребята будут играть.

Девочка: Спасибо! Я больше не буду так мараться и всегда буду мыться водой с мылом.

Дидактическая игра «Мое тело»

Цель: закрепить знание детей о самом себе, своем теле, о своих возможностях и способностях.

Ход игры

Дети становятся в круг.

Воспитатель: Давайте вспомним из чего состоит тело человека. Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить

Головушка – соловушка	(глядят головку)
лобик – бобик	(морщат лоб)
носик – абрикосик	(закрывают глазки и показывают пальцем к носу)
щечки – комочки	(мнут пальчиками щеки)
губки – голубки	(вытягивают губы в трубочку)
зубочки – дубочки	(стучат тихонько зубками)
бородушка – молодушка	(глядят подбородок)
глазки – краски	(широко открывают глаза)
реснички – сестрички	(моргают глазками)
ушки – непослушки	(трут ушки)
шейка – индейка	(вытягивают шейку)
плечики – кузнечики	(дергают плечиками вверх вниз)
ручки – хватучки	(хватают вокруг себя)
пальчики – мальчики	(шевелият пальчиками)
грудочка – уточка	(вытягивают грудь)
пузик – арбузик	(выставляют живот)
спинка – тростинка	(вытягивают спинку)
коленки – поленки	(приседают)
ножки – сапожки.	(топают)

Воспитатель: Мы выяснили из чего состоит наше тело. Но важно также знать, как оно нам служит и помогает жить.

Что может тело?

Может:

- дышать
- есть
- пить
- думать
- говорить

- двигаться.

Вбегает Незнайка и обращается к детям: (Незнайка задает вопрос и показывают на себе)

Незнайка: Ах, зачем мне эти ручки?

Дети: Чтоб все трогал почемучка.

Незнайка Ах, зачем мне эти ножки?

Дети Чтобы бегать по дорожке.

Незнайка Ах, зачем мне эта спинка?

Дети Чтоб ложиться на перинку.

Незнайка Ах, зачем мне этот пузик?

Дети Чтобы кушал карапузик.

Незнайка Ах, зачем мне эти глазки?

Дети Для того, чтоб видеть сказки.

Незнайка Ах, зачем мне этот носик?

Дети: Чтобы нюхать абрикосик.

Незнайка: Ах, зачем мне этот ротик?

Дети :Для того, чтоб пить компотик.

Ну а зубы, чтобы кушать

Ушки, чтобы маму слушать.

Итог: В та –ра-ре, та-ра ра вот закончилась игра.

Незнайка: Спасибо, ребята. Теперь я точно знаю, что для чего нужно.

Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»

Дети рассматривают картинки и называют изображения словами «плохо или хорошо». Картинки складываются в две коробки: зелёную, красную.

В. – Утро начинается,
улыбается.
это...ПЛОХО.

Каждый
Улыбаться...ХОРОШО. Плакать –
Драться тоже очень...ПЛОХО.

Быть хорошим, добрым, дружным-это очень...ХОРОШО.

Занимайтесь все зарядкой И не будете болеть.

Заболеешь...ПЛОХО.
здоровым...ХОРОШО.
грязнулей...ПЛОХО.

Быть
Умываться...ХОРОШО. Быть
Если холодно и ветер,

Дождь наливает лужицы,

Каждый знает это...ПЛОХО. Нам нельзя на улицу.

В. – Помни, Ниночка, всегда: В красной коробке – так делать нельзя.
зелёную ты загляни,
приходи.

Лучше в
Запомни там всё И к нам

Кукла благодарит детей.

В. – Кукол всех мы навестили, и всему их научили.

Дидактическая игра «Мои ручки – мои помощники»

Цель: научить детей применять полученные навыки в личной гигиене.

Материал: кукла Оля

Ход. К нам пришла кукла Оля со своими помощниками. Я их вам покажу,
а вы угадайте, кто эти помощники и что они помогают делать Оле.

Кукла садится за стол и берёт чашку в руки.

Воспитатель указывает на её руки.

Что это? (*это руки*)

Они Олины помощники. Что они делают? (*берут чашку в руки*)

Правильно, они помогают Оле пить чай. (Далее воспитатель заостряет внимание детей, как Оля берёт расчёску в руки).

Что Олины руки делают? (*расчёсывают волосы*)

Как она расчёсывает волосы? (*Бережно, не спеша*)

Затем, Оля умывает своё личико, используя фольклор: «*Водичка, водичка...*»

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Что бы глазки блестели,

Что бы щёчки горели,

Что б смеялся роток,

Что б кусался зубок!

Дети подражают Олиным действиям.

В конце игры воспитатель отмечает, что Олины руки, как и наши, могут выполнять любые задания (одеваться, застёгивать пуговицы, вешать одежду, мыть ручки и т. д.)

Дидактическая игра «Найди своё полотенчко»

Цель: закрепить знания о местонахождении своего полотенчика в умывальной комнате.

Материал: зайка Лоло

Ход. К нам пришёл в гости зайка.

Он почему- то печальный.

Дети интересуются (*Что случилось*)

Зайка рассказывает, что его братья всегда умытые и чистые, и у каждого есть свой полотенчик. А у него нет.

Воспитатель с детьми помогают решить проблемную ситуацию.

Почему у зайки нет полотенчика?

Зайка объясняет, что не умеет умываться и мыть руки.

Сейчас наши дети тебя научат.

Ребята, используя фольклор: «*Моем носик, моем щёчки...*», имитируют приём умывания и вытирания рук полотенчиком.

Моем носик, моем щёчки

Мамино полотенчика,

А на маленьком крючочке

Ждёт нас полотенчко.

Зайка доволен, что у него всё получилось.

Воспитатель убеждает зайку, что теперь и у него будет свой полотенчик.

Дети вручают зайке новый полотенчик.

Зайка благодарит детей и просит показать ему свои полотенчики.

Дети сопровождают зайку в умывальную комнату, где воспитатель

косвенно анализирует знания детей о местонахождении личного предмета гигиены.

В конце игры воспитатель с детьми проводит физкультурную минутку: «*Зайка серый умывается...*»

Зайка серый умывается

Видно, в гости собирается

Вымыл носик,

Вымыл ротик,

Вытер сухо!

Дидактическая игра "Сделаем лодочки"

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

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

засучить рукава (взрослый произносит потешку: "Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!"); открыть кран; сложить ладони рук "лодочкой"; подставить руки под струю воды; закрыть кран; вытереть руки полотенцем.

Затем ребенку предлагают выполнить действия, подражая взрослому, который обращает внимание ребенка на положение рук.

Дидактическая игра "Мыльные перчатки"

Цель: учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.
Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания.

Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращает внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: "Вот, какие у нас перчатки - белые!" Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

Например:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моеет рученьки сама Машенька Егорова

(взрослый называет имя ребенка).

Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

Дидактическая игра "Умывалочка"

Цель: учить ребенка умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход занятия: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Взрослый произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: "Аи, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!"

Дидактическая игра "Почистим зубки"

Цель: учить ребенка чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия: взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить. Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

Дидактическая игра "Фонтанчики"

Цель: учить ребенка полоскать рот.

Оборудование: стакан.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку:

Наберем водичку в рот пусть фонтанчик оживет!

Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот.

Ребенку предлагается сделать так же. В конце занятия взрослый хвалит ребенка.

Дидактическая игра "Кукла заболела"

Цель: учить ребенка пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: "Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!" Взрослый произнести потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,

Мы платочком будем носик вытирать!

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.

Дидактическая игра "Носики-курносики"

Цель: учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия: взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достаёт платок из кармана),

Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),

Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (убирает платок в карман).

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

Беседы с детьми

1.«Почему нужно мыть руки?»

Задачи:

1. Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни.
2. Воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, умение устанавливать последовательность действий.
3. Разучить потешку.
4. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.
5. Совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы.
6. Подвести детей к понятию, что “Чистота – залог здоровья”.

Ход действий:

Все болезни у ребят,

От микробов, говорят.

Чтоб всегда здоровым быть

Надо с мылом и водой дружить

Каждый день, и дома и в детском саду, приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой вам говорят одно и то же - *«Не забудь помыть руки!»*

Кто ЗНАЕТ зачем нужно постоянно мыть руки? Они же и так чистые! *(Ответы детей)*

Правильно ребята «На руках, как и на всех окружающих предметах, содержится множество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать очень сильные заболевание»

Давайте сейчас посмотрим на наши ручки (повернув их ладонками в верх, Полина ты видишь там микробов *(Ответ ребенка)* Микробы очень маленькие и их нельзя увидеть без специальных увеличительных приборов, их можно разглядеть только под микроскопом.

Микробы живут везде - в воздухе, в воде, на руках, продуктах, шерсти животных, игрушках и других предметах.

А что нам поможет избавиться от этих микробов? Отгадайте!

Это наш хороший друг

Терпеть не может грязных рук.

На грязь оно сердится,

В руках оно вертится,

Запенится вода.

От страха грязь бледнеть начнет

И побежит, и потечет,

Исчезнет без следа.

А руки станут чистыми,

Душистыми, душистыми

Узнали без труда.

-Правильно, конечно, все микробы боятся мыла с водой. Вода и мыло - настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

Что же детям пригодиться,

Чтобы начисто умыться?

Нам нужна водица.

Что с рук грязь смывает?

Мыло детям помогает.

Чисто-чисто умывались.
Чем же дети вытирались? Полотенцем.
В умывальник мы идем,
Мыло и полотенце сейчас найдем!
Дети вместе с воспитателем проходят в туалетную комнату.
Правила правильного мытья рук: (При обсуждении этого вопроса используем показ плаката «Алгоритм мытья рук»).

Закатай рукава.
Намочи руки.
Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
Потри не только ладони, но тыльную их сторону.
Смой пену.
Проверь, хорошо ли ты вымыл руки.
Вытри руки.
Проверь, сухо ли ты вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.
(Прошу некоторых детей, а потом и всех продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук.)

Ребята, давайте мы прямо сейчас дадим торжественное обещание, о том, что всегда будем дружить с мылом и водицей.

Торжественное обещание

1. Чтоб в грязнулю и неряху
Мне не превратиться,
Обещаю каждый день чисто-чисто. (*мыться*)
Быть хочу я очень чистой,
А не чёрной галкой,
2. Обещаю я дружить с мылом и. (*мочалкой*)
3. А ещё, два раза в сутки
Обещаю чистить. (*зубки*)
4. Обещаю всем кругом
Быть послушным малышом.
Ходить чистым и опрятным,
Очень, очень. (*аккуратным*).

Воспитатель завершает беседу предложением разучить потешку:
Мойся мыло не ленись
Не выскальзывай, не злись,
Ты зачем опять упало,
Буду мыть тебя сначала.

2. «Правила поведения за столом»

Ход беседы:

-Ребята, сегодня мы с вами поговорим, как правильно вести себя за столом.

За столом нужно вести себя прилично, особенно если вы находитесь в гостях.

Иначе все станут над вами смеяться. А с предметом насмешек никто не захочет дружить.

-Прежде всего, нужно избавиться от вредных привычек. Часто дети смущаются от того, что на них все смотрят. Вот и не знают, куда девать руки, ноги.

Вот и начинают ковырять в носу, болтать ногами, подтягивать носки, чесаться и т..д. Вот послушайте стихотворение:

ЕСЛИ ТЫ...

Если ты воспитанный и гордый,
Ты в гостях не слижешь розу с торта.
И не станешь, словно жадный нищий,
Из кусков выискивать кусище.
И тебя еще сто раз подряд
Непрерывно в гости пригласят.

Ребята, а как нужно правильно есть? Вот послушайте несколько советов.

- Пережевывайте пищу с закрытым ртом. Представьте себе человека, изо рта которого все время сыплются крошки. И еще слюни текут! Правда, это не вы?

- С полным ртом не разговаривайте. Сначала прожуйте и проглотите, а потом уже и говорите. Если не передумаете.

- Не «чавкайте», не чешите голову за столом, это не только некрасиво, а еще волосы могут попасть в еду.

- Не делайте ничего, что могло бы помешать вашим соседям по столу. Не ставьте локти на стол. Не вертитесь. Не толкайтесь. Вообще не занимайте собой слишком много места.

(Высказывание детей)

- Не нужно болтать ногами, поправлять одежду, совершать суетливые ненужные действия.

- Не откусывайте слишком больших кусков, это некрасиво, кроме того, существует реальная опасность подавиться, закашляться, и это опасно для жизни.

- Не нужно дуть на горячее блюдо. Подождите, пока само остынет. Если дуть в суп, то можно забрызгать и себя, и соседей по столу.

- Если приглянулось блюдо на другом конце стола, не тянитесь за ним. Этак можно руками сбить чужой стакан. И скатерть зальется, и сами испачкаетесь.

А особенно неприятно, если опрокинешь что-то на соседа. Тут извиняйся – не извиняйся, а костюм испорчен. И настроение тоже.

- Не нужно облизывать пальцы, нужно вытереть их салфеткой.

А как нужно есть хлеб? (высказывания детей: откусывай - и все тут)

А вот и нет! Нужно аккуратно отламывать от большого ломтя маленькие кусочки и класть их в рот.

Что делать, если в тарелке осталось немного супа? Ложкой уже не зачерпнуть.

(Ответы детей) Если наклонить к себе, можно обрызгать брюки или юбку, а если от себя, то запачкается скатерть. Поэтому лучше оставить немножко супа несъеденным. А что нужно желать людям, которые кушают? Конечно, нужно желать «Приятного аппетита!» А вам ответят «Спасибо»

Я надеюсь, что вы будете следовать этим нехитрым правилам, и о вас никто и никогда не скажет, что вы не умеете вести себя за столом!

3.«Наши верные друзья»

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? *Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка. Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы. Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней

зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья! Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится! Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни. Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья». Я знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный-биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость. Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели. Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы:

- Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
- Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
- Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
- Почему грязнули и неряхи часто болеют?
- Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
- Что дарит нам движение?
- Какие подвижные игры тебе нравятся?

- Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку:

Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет. (Мяч.)

Высоко волан взлетает,

Легкий и подвижный он.

Мы с подругою играем На площадке в... (Бадминтон.)

Стоят игроки друг против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

4.«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро маленькая девочка Таня. Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клади ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали. Тане эту подушку подарила бабушка,, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами — белым, розовым и красным. Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

Колыбельная

Стали звездочки ясней

Засыпай-ка поскорей!

Может быть, тебе приснится ,

Яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветок, Иль конечек-горбунок.

В темном небе месяц светит,

Словно цветик-семицветик,

Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки. А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной.

Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

С добрым утром

С добрым утром, дорогая!

Просыпайся поскорей.

За окном сосульки тают,

Зачирикал воробей.

В гости к нам пришла весна,

Пробуждайся ото сна!

— С добрым утром, милая подушечка!

— отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

Утренняя песенка

По утрам и вечерам
Открываю в ванной кран.
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течет водица — Я хочу умыться!
Посильнее кран открыла
И взяла кусочек мыла,
Пышно пена поднялась
— Смыла с рук и пыль и грязь.
Пусть бежит водица — Я хочу умыться!
Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:
Полотенчиком махровым,
Полотенцем чистым,
новым Вытру руки, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!

Танюша! Ты уже умылась? — окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.
А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

Малиновый!

Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в детский сад.

Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.
Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворяю,
Лучше соли не простой,
А особенной — морской!
Мама мягкой рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?

Под душем

Утром я едва проснусь — Сразу в душе обольюсь.

На веселый летний дождь Душ немножечко похож.

Он поет, журчит, звенит — Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое — постепенность, правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя в конце концов до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закалки. А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека! Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

Что такое закаливание?

Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам. Какие методы закаливания нам знакомы? Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног. Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

Ответ на вопросы:

- Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.
- Как помогала ей подушка вечером и утром?
- Что Таня делала по утрам?
- Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?
- Какие способы закаливания водой ты знаешь?

5. «На зарядку — становись!»

Здравствуй, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнем с зарядки. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему? Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка. Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье. Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

Утренняя зарядка

— Пролетела ночка,
С добрым утром, дочка!
В доме солнечно, светло,
Иней опушил стекло

— Это Дедушка Мороз Нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся,
Застилай свою кроватьку,
Вместе сделаем зарядку!
Руки вверх, руки вниз,
На носках приподнимись,
Повтори наклон раз пять,
А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой в детском саду. Воспитатель собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате. На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой!

Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоско стопия.

Музыка звучит быстрее.

Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 15—20 минут.

Воспитатель любит заканчивать зарядку веселой игрой. Например такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Ирина Анатольевна спрашивает ребятшек:

— Что за зверь такой идет?

Любит он пчелиный мед.

Медведь! — хором отвечают дети.

Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

Скок-поскок, Скок-поскок!

Домик мой — Любой кусток.

Что я за зверек?

Зайка! — догадываются дети.

А это что за зверек? — спрашивает воспитатель, когда на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку». Она очень любит шишки

Узнаете шалунишку? спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом. Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка. Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

Теперь поговорим о режиме дня. Что такое режим? Режим — это определенный распорядок дня. Режим дня — верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде. Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает

вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как? Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня. «Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!» Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы. Потом собираюсь в детский сад. В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатольевной двадцать минут делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идем завтракать. На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки. На утренние занятия отводится час. После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать. После обеда примерно два часа спим. После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в четыре часа дня. После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку. Гуляем примерно час. После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идем домой. За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось. Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать». Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно. Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

Зачем соблюдать режим?

Я режим не соблюдаю,
Очень нужен мне режим!
Целый день я мяч гоняю,
То с друзьями, то один.
Ранним утром на зарядку
Я, конечно, не встаю.
Нет обеда? Всухомятку Бутерброд я пожую.
Поздно спать люблю ложиться
После всех телепрограмм,
И не может добудиться
Меня мама по утрам.
«Ты, сыночек, бледный, вялый
И совсем больной на вид.
Ты с утра уже усталый,
Может, что-нибудь болит?»
А отец сказал с досадой:
«Вот твоя ошибка, сын!
Соблюдать, конечно, надо
В жизни правильный режим!»
Ответь на вопросы:

Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?

Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду? Что такое режим дня? Почему режим дня — помощник нашего здоровья? Расскажи о своем режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?

Отгадай загадки

Ее мы делаем по утрам,
Она бодрость дарит нам. (*Утренняя зарядка.*)

Мы по часам гуляем, едим,
Мы каждый день соблюдаем... (*Режим.*)

6.«Чистота— залог здоровья»

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья». Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым. Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком? На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия. На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом. Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом. Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными. Не забывайте также мыть руки после туалета! Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи! Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь. Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — неременное условие хорошего здоровья. Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Ответь на вопросы:

- Как связаны здоровье и чистота?
- Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?
- Когда нужно мыть руки?
- Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?
- Почему нужно мыть ноги на ночь?

Комплексы бодрящей гимнастики после сна

Комплекс № 1

Медвежата

I ч. В кровати:

Проснись, дружок, и улыбнись, - потягивание
С боку на бок повернись - поворачиваются направо
И в медвежонка превратись. - затем налево

В группе:

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили! - повороты головой
Вот так, вот так,
Головой своей крутили.
Медвежата мёд искали, - наклоны вправо- влево
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили - ходьба «вперевалочку»
И из речки воду пили. - наклоны вперед
Вот так, вот так.

И из речки воду пили.

Вот мишутка наш идет, - имитация ходьбы

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

II ч. Дорожка здоровья.

III ч. Дыхательная гимнастика:

Сел медвежонок, потрогал животик -сидя на стуле, ладонь на животе

То животик поднимается, то животик опускается. - вдох- выдох

Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом он поет под кустом. - глубокий вдох, на выдох:«М-М-М»
(похлопывая по ноздрям) – Зр

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «мишка побежал по дорожке» -прямые движение стопами по мячику

- «пробежал вокруг елки, берёзки.» -круговые движения стопами по мячику

- «встретил друзей и обрадовался им» -«обнять» мячик пальцами обеих ног

Комплекс № 2

Зайчата

I ч. На кроватях:

Проснись, дружок, и улыбнись. - потягивание
С боку на бок повернись - поворачиваются направо
И в зайчишку превратись. - затем налево

В группе:

Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх. - поднять руки вверх
Потянулся и прыжок опускают руки вниз
На траве стоят зайчишки, - руки на поясе, повороты
Все зайчишки шалунишки: впр-влево с отведением рук

Ножки дружно все сгибают, - поочерёдное сгибание ног

По коленкам ударяют. с хлопком по коленам

Вот увидел он лисичку, -руки на поясе, «пружинка»

Испугался и затих. - присесть

Мы лисичку обхитрим,

На носочках побежим. - бег или прыжки на месте

II ч. Дорожка здоровья.

III ч. Дыхательная гимнастика:

«Говорилка»

Восп: «Как разговаривает паровозик?»

Дети (вдох): «Ту – ту – ту – ту» (на выдохе)

Восп: «Как машинка гудит?»

Дети (вдох): «Би – би. Би – би» (на выдохе)

Восп: «Как пыхтит ёжик?»

Дети (вдох): «Пыф – пыф – пыф» (на выдохе)

Восп: «Как жужжит пчела?»

Дети (вдох): «З-з-з-з-з» (на выдохе)

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «зайчата играют в догонялки» -прямые движение стопами по мячику

- «побежали вокруг рябины, ёлочки, берёзки» - круговые движения стопой по мячику

- «догнали друг друга» - «обнять» мячик пальцами ног

Картотека пальчиковой гимнастики

«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»

Раз, два, три, четыре, пять,
 Будем листья собирать.
 Листья березы,
 Листья рябины,
 Листики тополя,
 Листья осины,
 Листики дуба мы соберем,
 Маме осенний букет отнесем.

(Загибают пальчики, начиная с большого)
(Сжимают и разжимают кулачки.)
(Загибают пальчики, начиная с большого)
(«Шагают» по столу пальчиками.)

У Лариски —
 Две редиски.
 У Алешки —
 Две картошки.
 У Сережки-сорванца —
 Два зеленых огурца.
 А у Вовки —
 Две морковки.
 Да еще у Петьки
 Две хвостатых редьки.

(По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках.)

«КОМПОТ»

Будем мы варить компот,
 Фруктов нужно много. Вот:
 Будем яблоки крошить,
 Грушу будем мы рубить.
 Отожмем лимонный сок,
 Слив положим и песок.
 Варим, варим мы компот.
 Угостим честной народ.

(Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают».)
(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)
(Опять «варят» и «мешают».)

Раз, два, три, четыре, пять,
 В лес идем мы погулять.
 За черникой,
 За малиной,
 За брусникой,
 За калиной.
 Землянику мы найдем
 И братишке отнесем.

(Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших.)
(Обе руки «идут» пальцами по столу.)
(Загибают пальчики, начиная с большого.)

«ИГРУШКИ»

На большом диване в ряд
Куклы Танины сидят:
Два медведя, Буратино,
И веселый Чипполино,
И котенок, и слоненок.
Раз, два, три, четыре, пять.
Помогаем нашей Тане
Мы игрушки сосчитать.

(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.)
(Загибают поочередно все пальчики.)

Посчитаем в первый раз,
Сколько обуви у нас.
Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Сережки,
Да еще ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.

(Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу.)
(На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого.)

Раз, два, три, четыре,
Много мебели в квартире.
В шкаф повесим мы рубашку,
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидит чуть-чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире.

(Загибают пальчики по одному)
(Сжимают и разжимают кулачки.)
(Загибают пальчики)

Раз, два, три, четыре,
Мы посуду перемыли:

(Удар кулачками друг о друга.)
(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)

Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли,
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбил.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
Так мы маме помогали.

(Загибают пальчики по одному)
(Одна ладонь скользит по другой.)
(Загибают пальчики по одному)

(Удар кулачками друг о друга.)

«СНЕЖОК»

Раз, два, три, четыре, *(Загибают пальчики, начиная с большого.)*
Мы с тобой снежок слепили. *(«Лепят», меняя положение ладоней.)*

Круглый, крепкий, очень гладкий.	<i>(Показывают круг, сжимают ладони, глядят одной ладонью другую.)</i>
И совсем-совсем не сладкий.	<i>(Грозят пальчиком.)</i>
Раз — подбросим.	<i>(Подбрасывают воображаемый снежок.)</i>
Два — поймаем.	<i>(Ловят воображаемый снежок.)</i>
Три — уроним	<i>(Роняют воображаемый снежок.)</i>
И... ломаем.	<i>(Топают.)</i>

«СНЕЖОК»

Раз, два, три, четыре, пять, Мы во двор пришли гулять.	<i>(Загибают пальчики по одному.) («Идут» пальчиками.)</i>
Бабу снежную лепили, Птичек крошками кормили,	<i>(«Лепят» комочек двумя ладонями.) (Крошащие движения всеми пальчиками.)</i>
С горки мы потом катались, А еще в снегу валялись.	<i>(Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.) (Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной.)</i>
Все в снегу домой пришли. Съели суп и спать легли.	<i>(Отряхивают ладошки.) (Движения воображаемой ложкой; руки под щеку.)</i>

Сколько птиц к кормушке нашей Прилетело? Мы расскажем.	<i>(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)</i>
Две синицы, воробей, Шесть щеглов и голубей, Дятел в пестрых перышках.	<i>(На каждое название птицы загибают по одному пальчику.)</i>
Всем хватило зернышек.	<i>(Опять сжимают и разжимают кулачки.)</i>

Сидит белка на тележке, Продает она орешки. Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому.	<i>(Хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно.) (Загибают по одному пальчику)</i>
Кому в платок, Кому в зобок, Кому в лапочку.	<i>(Ритмичные хлопки ладонями и удары кулачками.)</i>

«ПОЧТАЛЬОН»

Что принес нам почтальон? С толстой сумкой ходит он.	<i>(Сжимают и разжимают кулачки.) («Шагают» пальчиками по столу.)</i>
Перевод, журнал, газету, В бандероли — две кассеты И письмо от тети Вали, Чтоб ее приезда ждали.	<i>(Загибают по одному пальчику)</i>

«ИГРУШКИ»

Есть игрушки у меня:
Паровоз и два коня,
Серебристый самолет,
Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъемный кран —
Настоящий великан.
Сколько вместе?
Как узнать?
Помогите сосчитать!

*(Хлопают попеременно в ладоши)
(Загибают пальчики на обеих руках.)*

*(Хлопают попеременно в ладоши и
ударяют кулачками друг о друга.)*

«ПЧЕЛА»

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.
А за нею шмель-шмелек
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза.

(Машут ладошками.)

*(На каждое название насекомого
загибают один пальчик.)*

*(Делают кружочки из пальчиков
и подносят к глазам.)*

Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

(Машут ладошками.)

(Роняют ладони на стол.)

Жил да был один налим,
Два ерша дружили с ним.

*(Ладони сложены, плавные движения
ими, имитирующие движения плавников.)*

*(Ладони раздвинуты; движения двумя
ладонями порознь.)*

Прилетали к ним три утки
По четыре раза в сутки
И учили их считать:
Раз, два, три, четыре, пять.

*(Руки сложены накрест,
взмахи ладонями.)*

*(Сжимать и разжимать кулачки.)
(Загибать пальчики,
начиная с большого.)*

Комплекс гимнастики для глаз.

1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу. Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячом, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол:

Высоко-превысоко
Бросил я свой мяч легко.
Выше дома, выше крыши,
Облаков высоких выше.
Но упал мой мяч с небес,
Закатился в темный лес.
Раз, два, три, четыре, пять,
Я иду его искать.

2. Посмотреть влево – вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу («часики»):

На столе часы стоят.
Целый день они стучат:
Тик – так, тик – так.
Не стучите громко так!

3. Хлопать ресницами часто-часто (это «крылышки у бабочки»):

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.

4. Слегка зажмуриться:

Анютины глазки
Зажмурили глазки.
Широко открыть глаза
Анютины глазки открылись, как в сказке.

Конспект ООД «Гигиена»

Прививать детям простейшие культурно-гигиенические навыки.

Закрепить знания о цвете, величине (широкий-узкий), форме предмета, геометрических фигурах, расположении предмета в пространстве относительно себя.

Активизировать словарь по теме.

Упражнять в счете, умении обозначать его результат цифрой (1 и 2).

Учить детей рисовать кисточкой прямые вертикальные линии.

Совершенствовать умение лепить из соленого теста, рисовать карандашами, наклеивать детали изображения на заданное место.

Развивать мышление, мелкую моторику, координацию движений, чувство ритма.

Оборудование:

Кукла (грязная, лохматая, в помятой одежде), игрушки-зверята.

Предметы гигиены (мыло, салфетки, шампунь, губки, баночки из-под шампуня и т. п. в двух экземплярах каждый).

Прищепки, силуэтные изображения расчески без зубцов из твердого картона.

Картинка-фон с бельевой веревкой, вырезанные из цветной бумаги силуэтные изображения одежды, клей.

Картинка-фон с изображением полотенца, краски, кисти.

Картинка с наклеенными геометрическими фигурами-мыльницами, вырезанные аналогичные геометрические фигуры, чуть меньшего размера — мыльницы.

Салфетки и подносы красного, зеленого, синего и желтого цветов.

Цветные карандаши. Нарисованный контур расчески без зубцов.

Полотенца одинаковой длины, но разной ширины.

Бельевая веревка.

Аудиозаписи: «Чистюли», «В ванной».

Ход занятия:

Игровая ситуация «Кукла-грязнуля»

Сегодня к нам в гости пришла кукла. Что-то она не заходит. Стоит за дверью. Давайте ее позовем, скажем: «Кукла, заходи». (Вносится кукла).

Ой, а что это с куклой? Дети, вам нравится эта кукла? А почему не нравится? Кукла грязная, лохматая, помятая. Придется нам с вами научить куклу, что нужно делать, чтобы быть чистой и красивой.

Я — кукла-замарашка.

Грязна моя рубашка.

С мылом я не мою руки,

В жирных пятнах мои брюки.

Дети не хотят со мной дружить.

Что мне делать, как мне быть?

Далее игрушки-зверята по очереди приносят предметы гигиены и учат куклу ими пользоваться.

Ой, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды!

Чистая водичка

Умоет наше личико,

Вымоет ладошки,

Намочит нас немножко,

Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды!

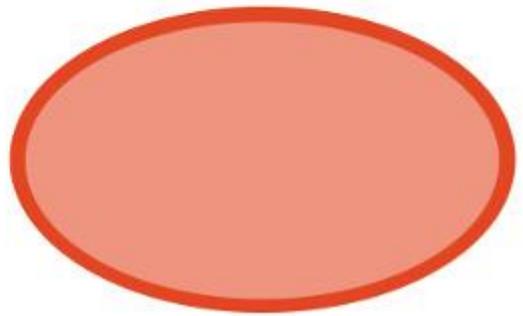
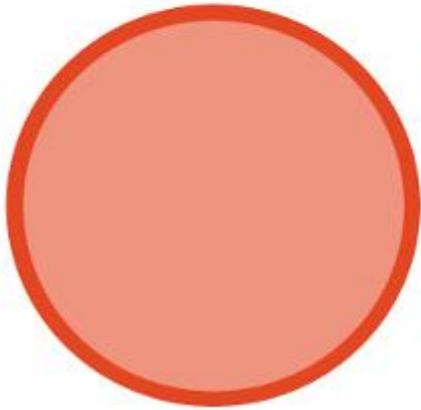
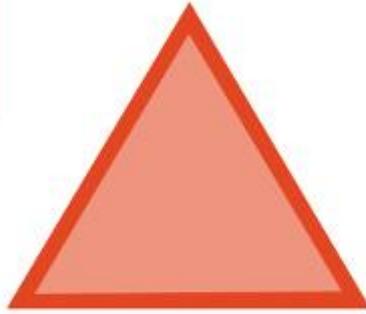
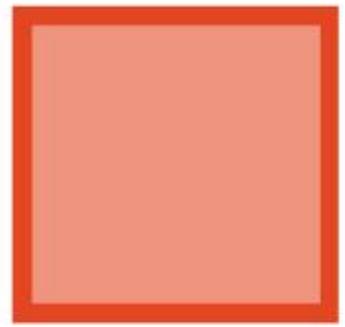
Чисто умываемся,

Маме улыбаемся!

Мыло

Дидактическая игра «Разложим мыло в мыльницы»

Мыло кладут в мыльницы, а тут все перепуталось. Разложите мыло в мыльницы, подходящие по форме.



Покажите мыло круглой формы, похожее на круг(квадрат, прямоугольник). А вот это мыло похоже на фигуру «овал».

Лепка «Мыло»

Дети раскатывают соленое тесто в лепешку и вырезают формочкой фигурки-мыло.

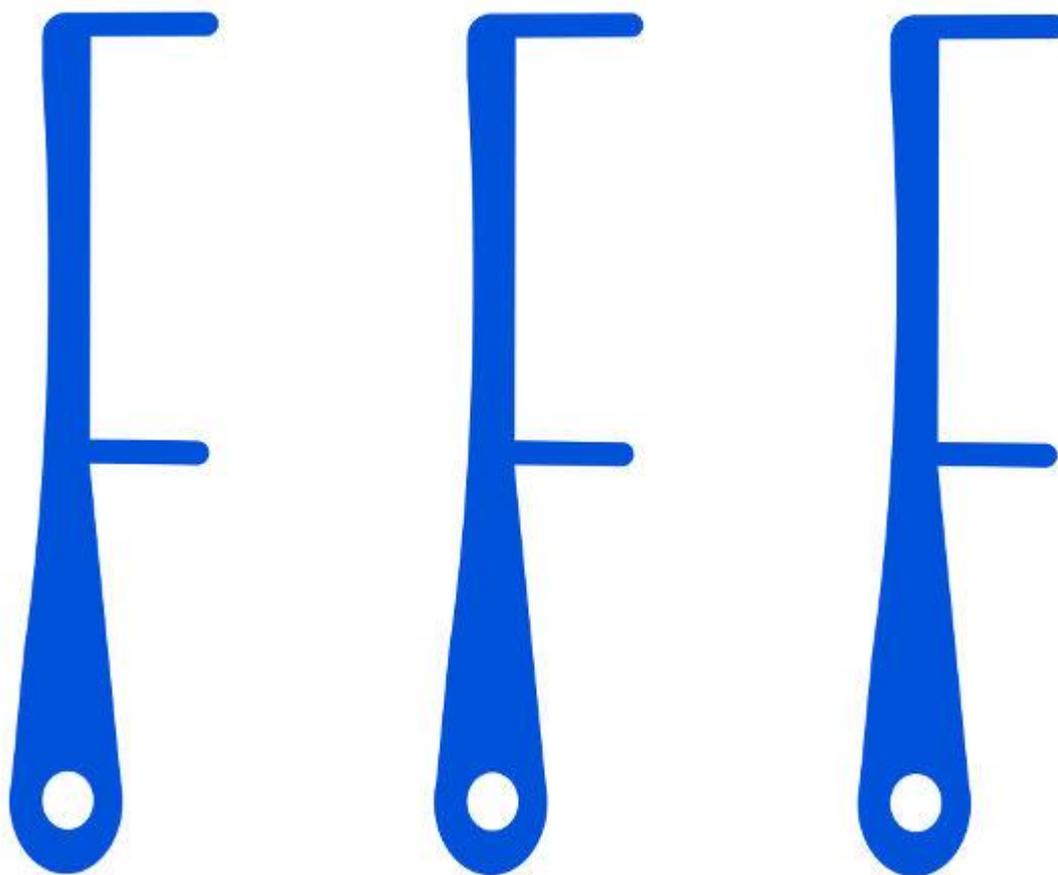
Расческа

Игра с прищепками «Расческа»

У этой расчески поломались все зубцы. Давайте сделаем расческе новые зубцы из прищепок.

Рисование «Новая расческа»

Дети рисуют прямые вертикальные линии — зубцы расчески.



Салфетки

Дидактическая игра «Разноцветные салфетки»

Перед вами салфетки разного цвета. Покажите красную салфетку, желтую, зеленую, синюю.

Положите красную салфетку перед собой, сверху на нее положите желтую салфетку, рядом положите синюю салфетку, зеленую салфетку возьмите в руки и поднимите вверх.

Разложите салфетки на подносы такого же цвета: красные салфетки — на красные подносы, желтые салфетки — на желтые подносы, синие салфетки — на синие подносы, а зеленые салфетки — на зеленые подносы.

Динамическая пауза-танец «Чистюли»

Дети выполняют танцевальные упражнения по показу взрослого.

Полотенце

Дидактическое упражнение «Широкое и узкое полотенце»

Полотенца бывают разные: вот полотенце узкое — им можно вытереть руки и лицо; а вот полотенце широкое — им можно вытереть все тело после душа или ванной.



Это какое полотенце? Широкое. А вот это какое полотенце? Узкое полотенце. Покажите широкое полотенце, покажите узкое полотенце.

Рисование «Красивое полотенце»

А вот это полотенце мы украсим узорами. (Дети рисуют пальчиками полоски и точки).

Дидактическая игра «Найди такой же предмет»

Детям раздаются различные предметы гигиены (мыло, салфетки, шампунь, губки, баночки из-под шампуня и т. п.). Затем дети должны подобрать точно такой же как у них предмет гигиены.

Зубная щетка

Дидактическое упражнение «Сосчитай и обозначь цифрой»

Сколько зубных щеток в стаканчике? Одна. Обозначьте цифрой. А сколько зубных щеток в этом стаканчике? Две щетки. Обозначьте цифрой. В каком стаканчике больше зубных щеток?

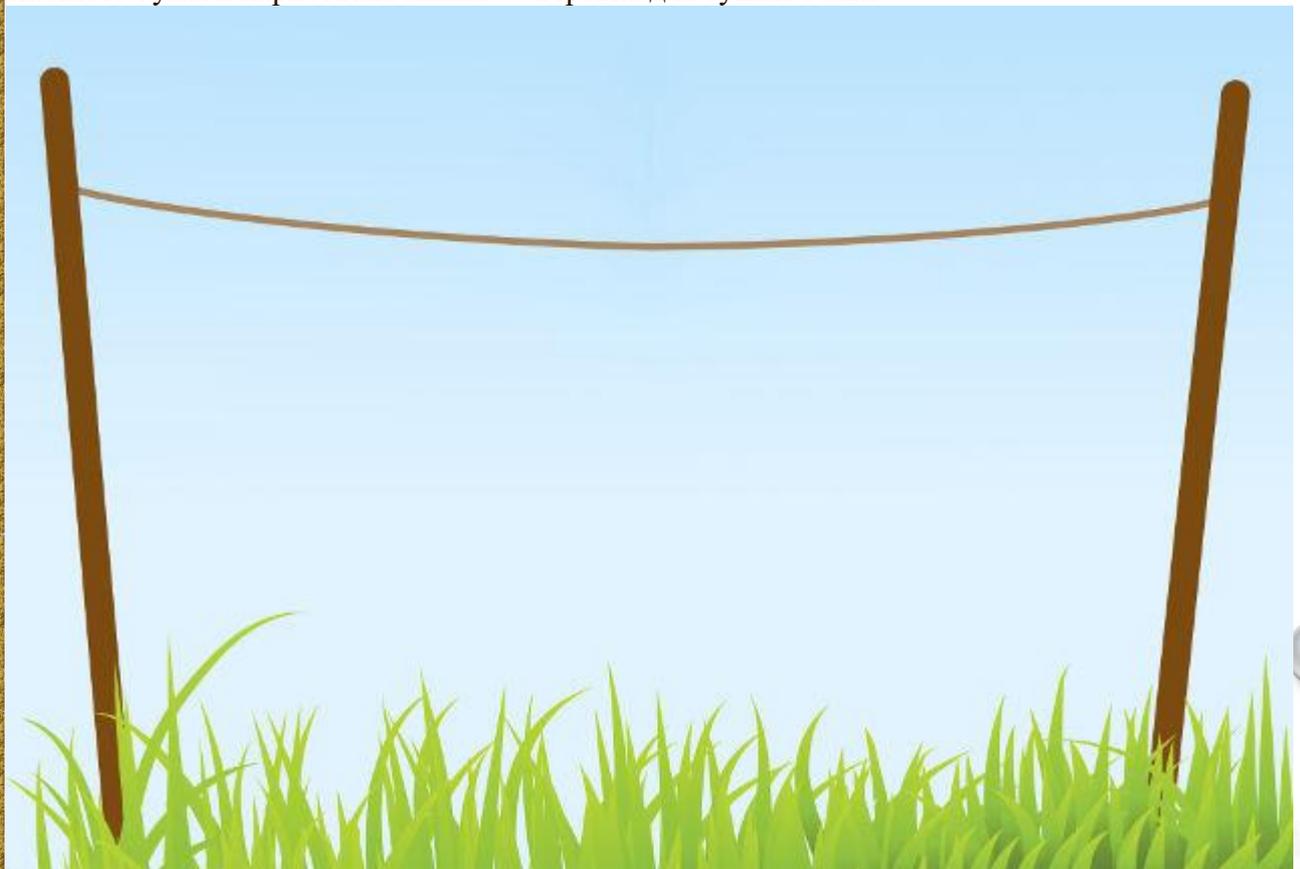
Стиральный порошок

Игра «Развесим белье на веревке сушиться»

Доставайте из корзинки чистое выстиранное белье и развешивайте сушиться на веревку. А чтобы ветром не сдуло белье, прикрепите его прищепками.

Аппликация «Сушим белье»

На листе бумаги нарисована линия — веревка для сушки белья.



Дети наклеивают на нее силуэтные изображения одежды.

Шампунь

Музыкально-ритмическое упражнение «В ванной»

Кто тут будет куп-куп,

По водичке - хлюп-хлюп?

В ванну быстро - прыг, прыг,

В ванне ножкой - дрыг, дрыг!

Будет мыло пениться,

И грязь куда-то денется.

Детей подводят к выводу о том, что для того, чтобы быть здоровым и красивым, нужно быть чистым.

Конспект ООД по формированию культурно-гигиенических навыков у детей во второй младшей группе.

Предварительная работа: беседа; рассматривание сюжетных картинок; рассматривание алгоритма мытья рук; заучивание стихов.

Задачи: продолжать учить детей последовательно мыть руки, намыливать их до образования пены, смывать мыло, умывать лицо, пользоваться индивидуальным полотенцем. Формировать навыки личной гигиены. Воспитывать у малышей желание ухаживать за собой. Развивать речь, обогащать словарный запас детей.

Ход занятия:

Вернувшись с прогулки, воспитатель предлагает детям пройти в группу.

В группе ребят встречает Мойдодыр.

- Здравствуйте ребята, я пришел к вам в гости, а где вы были? Вы наверное вернулись с прогулки? Вы знаете что после прогулки нужно обязательно помыть руки с мылом. Иначе на ваших ручках заведутся микробы. Вы знаете кто это?

- Давайте посмотрим.

На столе лежат картинки с грязными ручками, на одной руке нарисованы микробы.

Воспитатель: ребята послушайте стихотворение

Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие — не увидеть.

Их, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Мельче комаров и мошек

В много-много тысяч раз.

Тьма невидимых зверушек

Жить предпочитает в нас.

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Непрерменно от микробов

Сильно заболит живот.

Дети: да, это же микробы.

Воспитатель: а что нужно сделать чтобы их не стало на наших ручках.

Дети: нужно конечно помыть руки.

Воспитатель: а давайте покажем Мойдодыру как мы умеем правильно мыть руки.

Дети вспоминают правильную последовательность мытья рук.

Воспитатель предлагает пройти в умывальную комнату. Напоминает детям о том что прежде мыть руки, нужно закатать рукава. Потом открываем кран, мочим ручки. Затем берем мыло и намыливаем наши ручки, размыливаем мыло чтобы получились «мыльные перчаточки»

Каждый день я

Мыло мою

Под горячую воду

И в ладонях поутру

Очень сильно его тру:

- Мойся, мыло, не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

Затем мы смываем мыло. Воспитатель напоминает детям, что нужно обязательно два раза помыть ручки. Потом нужно обязательно умыть лицо и посмотреться в зеркало, для того чтобы посмотреть чистое лицо или нет.

Затем мы отжимаем руки «замочком» и потом вытираем полотенцем (полотенце нужно обязательно развернуть и сухо насухо вытереть руки).

Мойдодыр: ребята какие вы молодцы, теперь я вижу, что вы умеете самостоятельно мыть руки, и вам не страшны микробы.

Воспитатель: ребята давайте теперь пройдем в группу. А что такое лежит у нас на столе (на столе выложены заранее приготовленные картинки с теми предметами которые нужны для умывания).

Дети: это же предметы для умывания.

Воспитатель: а давайте вспомним какие предметы нам нужны для умывания. Дети по очереди выкладывают на столе картинки с предметами, поочередно проговаривая для чего нужны эти предметы.

Перед тем, как есть и пить,

Надо руки с мылом мыть,

А иначе прямо в рот

Попадет микробов взвод,

И грязнуля заболит.

Быть здоровым веселее!

Воспитатель: ребята давайте скажем Мойдодыру добрые слова, ведь он уже торопится в другие группы, посмотреть как другие ребята умеют мыть ручки.

- До свидания, Мойдодыр.

- До свидания, ребята.

Ребята, а смотрите пока мы с вами мыли руки, наша няня накрыла нам на столы, проходим и садимся за стол.

Конспект ООД «Познание» «Как дети учили Олю умываться»

Программное содержание. Формирование навыков здорового образа жизни; закрепление навыков в умывании, в знании предметов туалета и их назначении; развивать наблюдательность; воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным.

Оборудование: кувшин с водой и тазиком, над которым надо будет лить воду, полотенце, расчёска, зеркало, бланк телеграммы; посылка со средствами личной гигиены, маски: собака, утёнок, котёнок; медали «Чистюлька».

Музыкальное сопровождение: «Чистота» (Дети входят, песня из мультфильма «Маша и медведь»), «Частушки» (музыкальное сопровождение на вход девочки-неряхи), «Большая стирка» (Вручение медалей детям, песня из мультфильма «Маша и медведь»).

Предварительная работа: чтение произведения К. Чуковского "Мойдодыр"; разучивание потешек о формировании культурно - гигиенических навыков; беседы о здоровом образе жизни.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Дети входят в группу, приветствуют гостей. Образуют круг. Подвижная игра с речевым сопровождением "Не хотим мы больше спать"

В центре круга находится педагог. Он показывает движения, читает текст стихотворения, дети повторяют движения вслед за педагогом.

Мы проснулись рано утром, *шагают на месте.*

Потянулись бодро, шумно, *поднимаются на носки, разводят руки через стороны вверх.*

Чтобы сон ушёл, зевнули,

Головой слегка тряхнули.

Выполняют повороты головы в разные стороны.

Разбудил нас бег на месте, *бегут на месте.*

К ванне побежали вместе.

Умывались и плескались. Зубы вычистить пытались.

выполняют круговые движения ладонями около лица, чистят зубы.

Причесались аккуратно.

гладят ладонями голову от макушки к вискам.

приоделись все опрятно.

выполняют руками 2 раза движения от груди вниз опускают руки к бёдрам, пальцы рук сжаты в кулачки.

Не хотим мы больше спать,

Будем весело играть. *Хлопают в ладоши.*

-Вот какие молодцы. А сейчас садитесь тихонько на стульчики.(дети садятся)

-Раз, два, три, четыре, пять,

вышло солнышко опять.

-Раз, два, три, четыре, пять,

вышла Оля погулять.

(под музыку выходит девочка-замарашка, взлохмаченные волосы, грязная. В руках у неё мяч, она читает стихотворение "Мой весёлый, звонкий мяч...")

В: Вот так Оля, вот так Оля. Не умылась Оля что ли?

Оля: А что такого?

В: Вышли звери в огород, встали дружно в хоровод. Окружили Олю, не узнали что ли?

Говорит собака Оле (Саша): "Гав, гав, гав. Ты б пошла умылась что ли, гав, гав ,гав".

Оля: -Ну, вот ещё!

В: И сказала Оле **утка**(Ангелина): "Кря, кря, кря. Видеть это, просто жутко, кря, кря, кря".

Оля: -Ну и подумаешь!

В: Предложила Оле **кошка** (Даша Кл.): "Мяу, мяу, мяу. Дай лизну тебя немножко, мяу, мяу, мяу".

Оля: Вот ещё!

В: Вот так насмешили, чуть Олю не умыли.

-Ребята, а вы тоже грязные выходите гулять? (ответы детей).

-Перед тем, как выйти на улицу, нужно обязательно посмотреть на себя в зеркало, всё ли в порядке.

Воспитатель обращается к Оле: "Посмотри на себя в зеркало, ты наверно и умываться не умеешь?".

Оля: Не умею.

В: -Ребята, научим Олю умываться? (ответы детей).

-А что нужно, чтобы научить Олю умываться, подскажите ей, пожалуйста. (ответы детей: вода, мыло, полотенце).

ВЫНОСИТСЯ КУВШИН С ВОДОЙ, ТАЗИК, МЫЛО, ПОЛОТЕНЦЕ.

-Давайте представим, что перед нами настоящая раковина с умывальником.

Но что мы сделаем перед тем, как открыть кран с водой (надо закатать рукава, чтобы не намочить рубашку, платье).

-Правильно, нужно закатать рукава. Дима покажи Оле, как нужно закатывать рукава. А ты Оля смотри и делай как Дима.

Чтение потешки:

Руки надо с мылом мыть,

Рукава нельзя мочить.

Закатали рукава?

Здравствуй, мыло и вода!

Рукава закатали, теперь покажем Оле, как надо мыть руки, одна ладошка моет другую.

-Алина, покажи пожалуйста Оле, как ты моешь руки.

Воспитатель наклоняет кувшин с водой над тазиком, помогает Оле умыться.

-Сначала руки смочим водой, потом намылим мылом, потрём одну ладошку о другую, промоем каждый пальчик. А после этого смываем водой.

Чтение стихотворения:

Каждый день я

Мыло мою

Под горячею водою

И в ладонях поутру

Очень сильно его тру:

- Мойся, мыло, не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

Р. Куликова

-Вот мы умылись, смыли с рук мыло, что нужно сделать? (стряхнуть руки над раковиной и вытереть их полотенцем).

-Савелий, покажи Оле как надо стряхивать ручки.

-Вот теперь у нас Оля чистая, осталось её причесать. (помогаем Оле расчесаться).

ПОДВОДИТ ОЛЮ К ЗЕРКАЛУ:

-Теперь ты Оля чистая и красивая.

Оля: Спасибо вам, ребята. Я поняла, как важно следить за своей чистотой - это полезно и красиво.

В: Мы рады, что ты это поняла. Ведь если человек всегда ходит чистым, то он помогает своему здоровью.

-А вы ребята, запомнили, как правильно умываться?

-Давайте ещё раз повторим.

ДЕТИ ВСТАЮТ ВОЗЛЕ СВОИХ СТУЛЬЧИКОВ, ВЫПОЛНЯЕТСЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА:

-Льётся чистая водица,

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берём,

Крепко щёткой зубы трём.

Моем уши, моем шею,

на глазах мы хорошеем.

-Вот какие мы чистые и красивые.

-Ой, ребята я забыла вам сказать, когда я утром пришла, а вас ещё не было, мне принесли телеграмму и посылку. А прислал её главный начальник по чистоте-Мойдодыр.

Вот что пишет Мойдодыр:

В посылке находится то, что поможет вам быть чистыми, красивыми и здоровыми.

Давайте попробуем угадать.

ЗАГАДКИ:

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей. (Расческа)
Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)
Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка. (Полотенце)

ПОСЛУШАЙТЕ, ЧТО ДАЛЬШЕ ПИШЕТ МОЙДОДЫР:

"Полотенцем моют руки"

"Расчёской вытираются"

"Зубной щёткой намыливают тело"

"Мылом причёсываются" .

-Ой, ребята, что-то я не поняла, кажется Мойдодыр всё перепутал. Давайте вместе попробуем разобраться:

-полотенцем (что делают?)...

-Расчёской.....

-Зубной щёткой.....

-Мылом.....

-Вот какую смешную телеграмму нам прислал Мойдодыр.

А еще Мойдодыр знает, что вы теперь самые умелые, потому что можете сами умываться, вытираться полотенцем и даже расчесываться. Поэтому он поздравляет вас и дарит вам медали с названием «Чистюлька»

Звучит музыка, воспитатель одевает детям медали.

Воспитатель благодарит детей, уходит.

Конспект ООД «Аппликация» «Витаминки для Маши»

Задачи: учить детей наклеивать круглые предметы; закреплять правильные приемы наклеивания (брать на кисть немного клея и наносить его на всю поверхность формы, прижимать изображение к бумаге салфеткой и всей ладонью). Закрепить представление о пользе для здоровья овощей и фруктов. Воспитывать доброту, отзывчивость; получать радость от коллективного труда.

Материалы: игрушка Мишка (из мультфильма «Маша и Медведь»), пустая баночка от витамин, ватман с изображением банки (для создания коллективной аппликации), разноцветные круги из цветной бумаги (по 1 на каждого ребенка), клейстер, кисточки для клея, клеенки, салфетки.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, к нам сегодня в гости придет Маша и ее друг Мишка (стук в дверь; воспитатель открывает дверь и вносит Мишку). Здравствуй Миша, а почему ты один? Где Маша?

Мишка: Маша заболела. Я иду ее навестить и помочь ей быстрее выздороветь, но не знаю, как это сделать. Помогите мне, ребята! Ведь вы такие красивые, здоровенькие и щечки такие розовые, наверное, у вас есть какой-то секрет? Поделитесь им со мной.

Воспитатель: Ребята, расскажем Мишке, что нужно делать, чтобы не болеть? (ответы детей: закаляться, есть полезные продукты, заниматься физкультурой и т.д.)

Мишка: Ребята, а полезные продукты – это какие?

Дети: овощи, фрукты...

Воспитатель: А почему они полезные?

Дети: в них содержатся витамины, они нам нужны, чтобы не болеть.

Воспитатель: Молодцы, всё правильно! Витамины живут во всех фруктах и овощах. Кто их ест, тому никакие болезни не страшны. Давайте покажем Мишке, как из овощей можно приготовить вкусный салат. (**Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим...»**).

Воспитатель: Хорошо, мы научили Мишу готовить вкусный и полезный салат, а теперь предлагаю вам подарить от нас Маше баночку с витаминками (воспитатель берет пустую банку, трясет ее). – Ой, а где же все витаминки?

Ответы детей.

Воспитатель: Тогда я предлагаю вам приготовить много витаминок и отдать Мишке. У вас на столах лежат разноцветные круги. Нужно намазать аккуратно клеем белую сторону кружка, клея берем немного. Затем взять ее двумя пальчиками обеими руками и прижать к «баночке» салфеткой, чтобы впитался лишний клей (во время объяснения воспитатель приклеивает одну витаминку к банке). Вот, моя витаминка уже в банке, теперь ваша очередь (дети приклеивают свои витаминки в банку).

Воспитатель: Мишка, витамины для Маши готовы, скорее носи ей. И передавай ей, чтобы быстрее поправилась, а мы будем ждать вас снова в гости! (Дети прощаются с Мишкой).

Итог занятия.

Воспитатель: Мишка отнес Маше витаминки и теперь она поправится, а мы с вами очень старались помочь Мишке и немного устали. Давайте отдохнем.

Физкультминутка «Пейте все томатный сок...»

Воспитатель: Ребята, а вы любите есть фрукты? (Да). А у меня для вас есть угощение – вкусные и полезные яблоки!

Конспект ООД «Познание» во второй младшей группе «Водичка, водичка»

Цель: вызвать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их выполнению.

Задачи: образовательные: закрепить навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении; развивающие: развивать наблюдательность, любознательность, познавать и выделять свойства воды (чистая - грязная, теплая - холодная); воспитательные: воспитывать желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу.

Интегрированные области: познание, художественное творчество, здоровье, чтение художественной литературы.

Оборудование: кукла Катя с набором одежды, тазик с водой, мешочек, мыло, мочалка, полотенце, скалка, формочки в виде зверюшек, соленое тесто, полотенце из бумаги, клей, разные формы и цветы (из цветной бумаги).

Ход:

Воспитатель читает отрывок из К. Чуковского «Мойдодыр»:

Рано утром на рассвете, умываются мышата,

И котят, и утят, и жучки, и паучки.

- Купаться и умываться любят все животные и насекомые. А вы сегодня, ребята, все умывались? (ответы)

- А зачем нам умываться? (чтобы быть чистыми, красивыми, аккуратными, хорошо пахнуть).

А еще, чтобы не заболеть. У нас на коже скапливаются вредные микробы, мы их не видим.

Поэтому надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты не очень грязный. К нам сегодня в гости пришла кукла Катя, но посмотрите на нее, вам она нравится? (ответы). Она забыла

умыться. У меня с собой есть чудесный мешочек, а в нем находится все то, что потребуется

Кате, чтобы она стала чистая. Мы с вами поиграем и покажем Кате.

Д/игра «Чудесный мешочек» Дети опускают руку в мешочек и называют предметы (мыло, мочалка, полотенце). Но чего же нам еще не хватает? (воды).

- Ребята, давайте попробуем пальчиком водичку. Какая она? (теплая, чистая, прозрачная).

- Сейчас нам Саша прочитает потешку про водичку:

Водичка, водичка, умой мое личико,

Чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок.

- Сейчас мы Кате поможем раздеться. Полина, сними ей платице, а Анечка сандалики.

Водичка теплая, мыло душистое. Как приятно купаться! Егор намыливает, Илюша поливает.

Лейся чистая водица, ты умой Катю чисто-чисто.

Шейку, ручки умывай, ничего не забывай.

Мойся, мойся, обливайся, грязь смывай.

Умываем Катю быстро, вытираем чисто.

Катя опрятна, аккуратна, всем смотреть на нее приятно.

Лиза дает полотенце, Алина вытирает. Машенька оденет платье, а Дима сандалики.

- Посмотрите, какая Катя стала чистая, красивая и свежая. А теперь, ребята, посмотрим, какая стала водичка? (грязная, мыльная).

- Ребята, чтобы Катя не забывала умываться, хотите приготовить ей подарки? (да) Мы сейчас из соленого теста сделаем мыло и украсим для нее полотенце (апликация).

Дети садятся за столы, выбирают себе задание. Воспитатель раскатывает соленое тесто, а дети с помощью формочек делают мыло. Другие дети на подготовленное полотенце (из бумаги), наклеивают разноцветные кружочки и цветы.

Ребенок:

Надо чаще умываться, по утрам и вечерам,

А не чистым трубочистам стыд и срам.

- Ребята, что вам понравилось делать? (ответы).

Воспитатель благодарит детей за проделанную работу, дети дарят подарки Кате, она благодарит детей и уходит.

Конспект ООД (рисование) во второй младшей группе

«В нашем саду растут витамины»

Цель: Учить ребенка правильно держать в руке кисточку; учить передавать образ фруктового дерева. Способом примакивания кисти изображать ветки, учить методом печатания изображать фрукты, закрепить названия фруктов их применение во благо здоровья человека.

Закрепить умение правильного закрашивания круга. Формировать интерес к **рисованию**.

Материал: краски красного, коричневого, синего желтого цвета; кисточки; стаканчик для воды; салфетки; муляжи яблоки, сливы и груши ;доска для показа, салфетки, штампы для печатания, бумаги для **рисования**

Ход занятия

Дети сидят на коврик полукругом.

- Ребята, посмотрите какая у меня есть коробочка. Вам интересно, что в ней лежит?

Тогда отгадай загадку:

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (*Яблоко*)

- Правильно это яблоко! (*Достает из коробки яблоко*)

А еще послушай загадку:

На ветвях они висели,
Как созрели — посинели.
Смотрят сверху вниз пугливо,
Ждут, когда сорвут их.
Дети Слива

В. Правильно (*показывает сливу*)

Еще одну загадку загадаю вам

Фрукт похож на неваляшку,
Носит желтую рубашку.
Тишину в саду **нарушив**,
С дерева упала.

Д. Груша

В. Молодцы (*достает из коробки грушу*)

- А теперь скажите ребята, яблоко, груша и слива-это у нас что (*Ответы детей*).

-Это фрукты! Посмотрите, какие они красивые!

Каким цветом наши яблоки, груши, слива (*Ответы детей*).

. Они очень вкусные и в них очень много **витаминов**. А где они **растут наши фрукты?**
(*Ответы детей*)

Воспитатель: Правильно, на деревьях. Но зимой на деревьях не **растут фрукты**. Давайте мы нарисуем наш фруктовый сад, чтобы у нас круглый год были **витамины**. (*Ответы детей*)

Воспитатель показывает детям как **рисовать дерево**. (Снизу вверх мы проведем коричневую линию - это у нас ствол. А теперь мы проведем на стволе короткие коричневые линии в одну и в другую сторону- это у нас ветки. Дети рисуют вместе с воспитателем. Индивидуально помогаю детям, которые затрудняются) .

Ребята, пусть сохнут наши деревья сохнут, а мы поиграем в игру

Физминутка

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы умеем отдыхать.

Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть и поиграть

-На наших деревьях нет фруктов. Давайте мы напечатаем с помощью штампов фрукты.

(*Дети вместе с воспитателем штампуют фрукты на деревьях*)

. Посмотрите ребята, какие красивые фруктовые деревья мы **нарисовали**. Теперь у нас круглый год **витамины будут**.

-Давайте мы наши деревья положим на окошко посушиться. Пусть солнышко посмотрит на них и полюбуется. Молодцы!

Конспект ООД (лепка) во второй младшей группе «Фрукты — витамины»

Цель: - познакомить детей с понятием - витамины

- закрепить знания детей о **фруктах и их пользе**

- формировать интерес детей к лепке.

Задачи: - продолжать формировать представления детей о **фруктах**, их пользе

- формировать навыки работы с пластилином

- продолжать формировать знания об основных цветах

- развивать общую и мелкую моторику

- воспитывать аккуратность в работе

- воспитывать сочувствие к чужой беде и желание помочь.

Предварительная работа: рассматривание картинок и иллюстраций на тему «**Фрукты**», дидактические игры «*Чудесный мешочек*», «*Угадай чего не стало?*», отгадывание загадок, чтение стихов о **фруктах**.

Оборудование: кусочки разноцветного пластилина на доске (красный, желтый, зеленый), салфетки (по количеству детей, корзина большая с **фруктами** (муляжи, корзина маленькая для ежика, корзина с угощением для детей (яблоки, нарезанные на кусочки **фрукты**).

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, слышите, кто-то шуршит и пытит (*пых-пых, ф-р-р, пых-пых, ф-р-р*).

Давайте посмотрим кто же это? (*идут смотреть*). Ой, да ведь это ежик-малышок прибежал к нам на порог. Здравствуй, Еженька, а откуда ты? Почему такой грустный?

Ежик: Здравствуйте, ребята! Мои друзья в лесу заболели, у них не хватает **витаминов**. Я хочу им помочь, но не знаю, что такое **витамины** и где они находятся. И поэтому (*грустно*) моя корзинка пуста.

Воспитатель: Еженька, мы с ребятами тебе поможем. Правда, ребята?

Дети: ДА!

Воспитатель: (*достает корзину с фруктами*) Посмотрите, что у меня в корзинке лежит (*достает по очереди фрукты показывает детям и спрашивает*) Что это? (*показывает грушу*).

Дети: Груша.

Воспитатель: А это что? (*показывает лимон*).

Дети: Лимон.

Воспитатель: А что это? (*показывает сливу*)

Дети: Слива.

Воспитатель: А это что? (*показывает яблоко*)

Дети: Яблоко.

Воспитатель: Ребята, яблоко, груша, слива, лимон- это **фрукты**. А во всех этих **фруктах** находятся **витамины**. **Витамины**, ежик, –это такие вещества которые помогают расти детям и быть здоровыми. Во **фруктах** очень много **витаминов** потому что они растут на дереве. Солнышко их согревает, дождик поливает и наполняет их **витаминами**.

А сейчас мы с вами поиграем в игру «*Угадай на вкус*». Ежик, закрой глазки, открой рот я тебе положу кусочек какого-то **фрукта- витамина**, а ты угадаешь что это за **фрукт**.

Ежик: Ой, сочное, сладкое, хрустящее. Да это же яблочко!

Воспитатель: Правильно ежик! А теперь Саша, ты отгадай (*воспитатель по очереди кладет детям по кусочку фрукта, дети отгадывают*).

Молодцы, ребята, все **фрукты** правильно отгадали. А давайте в сад пойдем, **фрукты** все мы соберем.

Физкультминутка «**Фрукты**»

В сад с друзьями мы пошли (*дети шагают*)

Фруктов много там нашли (*руки на поясе, наклоняются*).

Сливы, груши мы сорвали (*поднимают правую руку вверх, затем левую*)

Яблоки все отыскали (*руки разводят в стороны*).

Подходите, не стесняйтесь (*машут правой рукой «зовут», потом левой*)

Фруктами все угощайтесь (*левая рука на уровне груди повернута ладоншкой вверх, правая «угощает» всех фруктами*).

Воспитатель: Молодцы, всех угостили **фруктами- витаминами**. Ну, что Еженька, ты запомнил, где находятся **витамины**.

Ежик: Да, я все понял, **витамины** находятся в **фруктах**, только как я вылечу своих друзей ведь корзинка моя пустая.

Воспитатель: Ребятки, что это такое, послушайте? (*загадывает загадку*)

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь гладко, а откусишь сладко.

Дети: Яблочко.

Воспитатель: Молодцы. Ребята, а давайте ежику и его друзьям полную корзинку яблочек вылепим.

Дети: Да.

Воспитатель: Ребята, а какой формы яблоко?

Дети: Круглое.

Воспитатель: А какое оно бывает по цвету?

Дети: Желтое, красное, зеленое.

Воспитатель: Правильно ребята. Чтобы вылепить яблочко я кусочек пластилина положу на середину ладошки, другой ладошкой накрою и круговыми движениями буду катать пластилин (*катает*). Какими движениями я катаю?

Дети: Круговыми.

Воспитатель: Посмотрите, что у меня получилось?

Дети: Шарик, яблочко.

Воспитатель: Правильно, а теперь вы возьмите кусочек пластилина, положите на середину ладошки и круговыми движениями катаем яблочко (по ходу выполнения задания индивидуально помогает детям, хвалит их, подбадривает).

Дети, покажите, какие яблочки у вас получились.

(*Дети показывают*)

Воспитатель: Сережа, что ты слепил?

Сережа: Яблочко.

Воспитатель: Какой формы яблочко, цвета?

Сережа: Круглое, желтое.

Воспитатель: Давайте яблочки сложим в корзинку пусть ежик их в лес отнесет, своих друзей угостит.

Ежик: Спасибо, ребята, за яблочки. Теперь я знаю, что **фрукты** очень полезные потому что в них есть **витамины**. А пока вы яблочки для меня лепили, я для вас настоящих яблок в саду собирал. Угощайтесь, детки, душистыми **витаминами яблочками** (*раздает детям яблоки*). Дети благодарят ежика и прощаются с ним.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

- часто;
- нет;
- иногда.

2. Причин болезни:

- недостаточное физическое воспитание в детском саду;
- недостаточное физическое воспитание в семье;
- наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка?

- да;
- нет;
- частично.

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и дет.сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?

- соблюдение режима;
- рациональное, калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на воздухе;
- здоровая гигиеническая обстановка;
- наличие спортивных и детских площадок;
- физкультурные занятия;
- закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?- облегченная одежда в группе;

- обливание ног водой контрастной температуры;
- хождение босиком;
- прогулка в любую погоду;
- полоскание горла водой комнатной температуры;
- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры;
- систематическое проветривание группы.

6. Знаете ли Вы как укреплять здоровье ребенка?

- да;
- нет;
- частично.

7. Нужна ли Вам помощь дет.сада?

- да;
- нет;
- частично.







Список используемой литературы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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