



Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад №37 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

**Материалы на XVIII областной конкурс инновационных проектов
и методических разработок «Пчелка – 2021»**

**«Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни,
приобщение дошкольников к физической культуре и спорту».**

**Номинация: «Начальное формирование основ здорового образа жизни в
младенчестве и раннем возрасте»**

Название работы:

«За здоровьем в детский сад»



Автор работы:

**Гордеева Елена Васильевна –
Воспитатель высшей квалификационной категории**

Информационная справка о муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении



МБДОУ «Детский сад №37» расположен по адресу:

г. Гусь-Хрустальный ул. Садовая д.70

Контактный телефон: 8 49 241 2-25 -51

Электронный адрес ДОУ: gusdou37.ya@yandex.ru

Адрес сайта ДОУ: <http://dou37.gusobr.ru/>

Заведующий ДОО - Гусева Лилия Николаевна

Сведения об учредителе – Управление образования администрации г. Гусь - Хрустального

Детский сад №37 «Теремок» на 285 мест открыт в Международный год ребенка 10 октября 1979 года.

В учреждении воспитываются 270 детей в возрасте от 1,6 до 7 лет: 3 группы ясельного возраста и 8 дошкольных групп общеразвивающего типа.

Педагогический персонал - 20 квалифицированных педагога. Старший воспитатель, музыкальные руководители, логопед, психолог. 78% педагогов имеют высшую квалификационную категорию, 22% - первую квалификационную категорию. 100% прошли курсовую переподготовку по ФГОС ДО.

В детском саду успешно реализуется основная образовательная программа МБДОУ, разработанная с учетом: программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса; программы «Цветные ладошки» И.А. Лыковой.

Четвертый год детский сад использует в работе авторскую программу «ДоРоГо» под редакцией Е.Б. Сметанской. Разработано календарно – тематическое планирование, проекты, дидактическое обеспечение.

Детский сад активно сотрудничает с городскими музеями, учреждениями культуры, спортивными и природоохранными организациями.

Детский сад считается востребованным как в нашем микрорайоне, так и в городе.

ДОУ располагает кроме групповых комнат, музыкальным и физкультурным залами, методическим, логопедическим, психолого – педагогическим, медицинским, процедурным кабинетами. На территории выделены цветники, огород, спортивная площадка, площадка ППД, прогулочные участки.

Детский сад ежегодно участвует в региональном конкурсе «Пчелка»

«Здоровье - это состояние наибольшего физического психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов»

Всемирная организация
здравоохранения

Пояснительная записка к проекту:

Здоровье человека является высшей ценностью государства. Итоги Российской ассамблеи, посвященной проблемам здоровья населения, свидетельствуют об отчетливой тенденции к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей. Причины этого кроются не только в ухудшении экологического состояния, но и в современном образе жизни подавляющего большинства людей. Массовая компьютеризация, увлечение планшетами, телефонами, интернетом, телевизорами приводят к малоподвижному образу жизни. На сегодняшний день даже для детей раннего возраста более привлекателен современный гаджет, нежели спортивное оборудование. А ведь всем известно, что двигательная активность является важным условием, стимулирующим фактором развития речевой, интеллектуальной, эмоциональной и других сфер подрастающего человека. Поэтому одной из актуальных задач дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Здоровые дети - это основа жизни нации, можно с уверенностью сказать: здоровые дети - здоровая нация. Здоровье - это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека, которая закладывается в раннем детстве.

Актуальность проекта:

Формирование здорового образа жизни нужно начинать уже с раннего возраста. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, особенно во время адаптационного периода. При успешной адаптации выделяются два основных критерия: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – являются одной из основных задач дошкольного образования. Тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Формируя у детей представление, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их, беречь и укреплять своё здоровье.

Паспорт проекта:

1. Тема: «За здоровьем в детский сад».
2. Тип проекта: физкультурно-оздоровительный, краткосрочный
3. Участники проекта: дети первой младшей группы, воспитатели, родители воспитанников.

Продолжительность проекта: 1 неделя (в рамках тематической недели «На зарядку всей семьей»)

Возраст участников: первая младшая группа (2-3 года).

Цель проекта: Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста. Снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей раннего дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать детям представления о здоровом образе жизни
2. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представления о необходимости закаливания
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий

Развивающие:

1. Способствовать развитию культурно гигиенических навыков детей
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни через различные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы
2. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
3. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья своего ребенка

Задачи для родителей:

1. Дать представление родителям о значимости совместной деятельности с детьми, о соблюдении навыков гигиены, двигательной деятельности.
2. Повышать компетентность родителей о здоровом образе жизни, о здоровом климате в семье через информационные ширмы, памятки, консультации.

Задачи для педагогов:

1. Формировать представления о вопросах здоровьесбережения детей дошкольного возраста в условиях ДОО;
2. Повысить уровень знаний педагогов о проблемах здоровьесбережения детей в условиях семьи и ДОО;
3. Объединить усилия с семьями воспитанников для достижения наилучшего результата в вопросе здорового образа жизни.

Риски: непостоянный состав детей, слабая заинтересованность их в двигательной деятельности, связанная с индивидуальными особенностями характера и возраста.

Пути реализации: индивидуальная работа с отсутствующими детьми.

Проведение индивидуальных бесед с родителями часто отсутствующих детей предоставление для них информационных листов. Информирование родителей с помощью информационных стендов.

Ожидаемый результат проекта:

Для детей:

1. Привиты простейшие навыки самообслуживания;
2. Ежедневные беседы о значимости полезной пищи для здоровья (завтрак, обед, ужин).
3. Сохранение и укрепление здоровья через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

Для родителей:

1. Использование, полученной информации во время проведения проекта, в домашних условиях для сохранения здоровья детей.

Проблемы проекта:

Как и с помощью чего сохранить и укрепить здоровье детей раннего дошкольного возраста?

Всем известно, что начинать укреплять здоровье надо с раннего возраста. Здоровье – это физическое психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет быть человеку активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Поэтому нам взрослым необходимо сформировать первоначальное представление детей о здоровом образе жизни.

Как же научить малышей беречь и укреплять своё здоровье?

Планирование проекта

Создание проблемной ситуации:

Вносятся в группу наглядное пособие «Режим дня», «Тело человека», книги о спорте и здоровье, книги К. Чуковского «Мойдодыр» и «Айболит»

Проблемное обсуждение: Что такое здоровье? Что нам поможет его укрепить?

Информация для родителей об участии в проекте:

Информация в родительском уголке о начале работы над проектом, приглашение к участию:

1. Размещение справочной информации по тематике бесед, ОД и других мероприятий по реализации проекта.
2. Участие в изготовлении нестандартного оборудования для уголка физкультуры.
3. Консультации: «Воспитание ребенка 2-3 лет», «Развиваем культурно – гигиенические навыки у детей», «Как помочь избежать простуды тому, кто часто болеет» (**Приложение №4**)
4. Анкетирование «Условия здорового образа жизни в семье»

Реализация проекта.

1. «Если хочешь быть здоров...» (психоэмоциональные игры; игры - упражнения для выработки правильной осанки; упражнения для коррекции плоскостопия; оздоровительные игры, игровая терапия; КГН, закаливание, мелкая моторика). **(Приложение №1)**

2. Традиционные методы закаливания Гимнастика после сна. Утренняя гимнастика, хождение босиком по дорожкам здоровья. Одежда в группе и на улице по погоде. Прогулки каждый день с подвижными играми. Фитонциды – лук, чеснок. **(Приложение № 2)**

3. Нетрадиционные средства оздоровления детей (игры, которые лечат, игровая терапия, упражнения – игры при болезнях носа и горла, гимнастика для пальцев ног и рук, массаж стоп, дыхательная гимнастика) **(Приложение №3)**

Окончание проекта.

1. Мастер - класс с родителями: «Мячики из воздушных шариков» **(Приложение №5)**
2. Фотоальбом **(Приложение №6)**
3. Проведение спортивного досуга с детьми: «Поможем Белочке», видео спортивного досуга « Поможем белочке»
<https://yadi.sk/d/PhOu7YbABGsS8Q>
(Приложение №7 – смотри отдельный файл)

Вывод.

Проект имеет здоровьесберегающую направленность. Используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно -образовательного процесса.

Вследствие реализации проекта у детей проявилось желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием. Дети познакомились с предметами ближайшего окружения (личной гигиены и предметов для подвижных игр). Дети имеют начальных представлений о здоровом образе жизни. Появилось желание заниматься физическими упражнениями. Обогатился словарь детей существительными, обозначающими названия игрушек, предметов личной гигиены (полотенце, зубная щетка, расческа, носовой платок). Названием одежды, обуви, спортивного инвентаря (мяч, скакалка, султанчики, обруч, кегли). Дети чаще проявляют инициативу: бегать, прыгать, играть с нестандартным оборудованием.

С семьями воспитанников установлены партнёрские взаимоотношения, создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

Использованные источники.

1. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. М: Айрис-Пресс, 2006. -136с.
2. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. М.: Просвещение. -1999. - 221с.
3. Терновская С.А. Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2005. - №4. - С. 61-65.
4. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. М.; Мозаика – Синтез, 2006-2010.
- 5.С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» Москва «Просвящение» 1987
6. Янушко Е.А. Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста. М.Издательство «Мозаика-Синтез» 2007

Список приложений:

Приложение № 1

«Если хочешь быть здоров...» (психоэмоциональные игры; игры - упражнения для выработки правильной осанки; упражнения для коррекции плоскостопия; оздоровительные игры, игровая терапия; КГН, закаливание, мелкая моторика,).

Психоэмоциональная разгрузка

Игра «Майские жуки»

Дети — майские жуки. Они летают, жужжат под слова ведущего.

На полянке, у реки,
Летают майские жуки.
Падают, устали!
На спинке полежали.
Ножками болтают.
Затихли. Отдыхают.

Жуки ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали. Некоторое время лежат, отдыхают под звуковой фон на лесной полянке.

Упражнение можно повторить 2–3 раза в зависимости от желания детей.

Игра «Веселая зарядка»

Цель: Снятие мышечного напряжения, развитие фантазии ребенка.

Содержание. Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая слова движениями, придуманными им. Дети повторяют движения и слова.

Зайка по лесу скакал,
Зайка корм себе искал.
Вдруг у зайки на макушке
Поднялись, как стрелки, ушки.
Шорох тихий раздается,

Кто-то по лесу крадется.
Заяц путает следы, убегает от беды.
Прыгнул вбок, и обернулся,
И под кустиком свернулся,
Словно беленький клубок, —
Чтоб никто найти не смог.
Осторожно, словно кошка,
От дивана до окошка
На носочках я пройду,
Лягу и в кольцо свернусь.
А теперь пора проснуться,
Распрячься, потянуться.
Я легко с дивана спрыгну,
Спинку я дугою выгну.
А теперь крадусь, как кошка,
Спинку я прогну немножко.
Я из блюдца молочко
Полакаю язычком.
Лапкой грудку и животик
Я помою, словно котик.
И опять свернусь колечком,
Словно кот у печки.

Игра «Прокати мяч»

Цель: обучать простым играм с мячом; развивать внимание и быстроту реакции.

Описание игры: воспитатель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Дети сидят на полу раздвинув ноги в стороны и катают мяч по очереди друг другу. Ребенок ловит мяч, а потом катит его назад своему напарнику.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

Описание игры: Игра может проводиться как в помещении, так и на улице. Домиками служат либо стульчики, либо круги на земле.

Воспитатель поворачивает детский стульчик спинкой вперед и предлагает всем сделать то же самое со своими стульчиками. «Смотрите, получился домик», — говорит он, присаживаясь перед стульчиком и выглядывая в отверстие спинки, как в окошко. Называя детей по именам, взрослый предлагает каждому из них «выглянуть в окошко» и помахать рукой.

Так выстроенные полукругом стульчики становятся домиками, в которых живут дети.

«Какая хорошая погода! — говорит воспитатель, выглянув в окошко. — Сейчас выйду и позову детишек поиграть!» Он выходит на середину комнаты и зовет всех погулять. Малыши выбегают и собираются вокруг воспитателя, а он произносит следующий текст:

Смотрит солнышко в окошко,
Наши глазки щурятся.
Мы захлопаем в ладошки,
И бегом на улицу!

Дети повторяют стишок, а затем под слова «Топ-топ-топ» и «Хлоп-хлоп-хлоп» все топают ножками и хлопают в ладошки, подражая воспитателю.

«А теперь побегаем!» — предлагает воспитатель и убегает. Дети разбегаются в разные стороны. Неожиданно воспитатель говорит: «Посмотрите, дождик идет! Скорее домой!» Все спешат в свои домики.

«Послушайте, как барабанит дождик по крышам, — говорит воспитатель и, постукивая согнутыми пальцами по сиденью стульчика, изображает шум дождя. — Стало очень скучно. Давайте попросим дождик перестать капать». Педагог читает народную потешку:

Дождик, дождик, веселей,
Капай, капли не жалей.
Только нас не замочи,
Зря в окошко не стучи!

Шум дождя вначале усиливается, но постепенно утихает, а вскоре и совсем прекращается. «Сейчас выйду на улицу и посмотрю, кончился дождик или нет», — говорит воспитатель, выходя из своего домика. Он делает вид, что

смотрит на небо и зовет малышей: «Солнышко светит! Нет дождя! Выходите погулять!»

Дети опять собираются вокруг воспитателя и вслед за ним повторяют, стихотворение про солнышко и выполняют забавные движения. Можно побегать, попрыгать, поплясать, но до тех пор, пока воспитатель снова не скажет: «Ой, дождик начинается!»

Игра «Подползи под воротца»

Цель: упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезание под препятствие, не задевая его.

Описание игры: дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из стен зала. Впереди на расстоянии 2-3 м поставлена дуга - воротца. Воспитатель приглашает самого смелого ребёнка, предлагает ему доползти на четвереньках до воротца, пролезть под ними, встать и вернуться на своё место.

По мере усвоения упражнения можно усложнить его: ползти на четвереньках и пролезть в обруч, подлезть под 2-3 дуги, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга.

Игра «Кто дальше бросит»

Цель: упражнять детей в бросании предмета на дальность.

Описание игры: дети стоят в шеренге на одной стороне зала. Все получают мешочки с песком и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам, берут их в руки и поднимают над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех.

Сюжетно - ролевая игра. Тема: «Умоем куклу Наташу»

Цель:

1. Помочь детям создать игровую обстановку.
2. Содействовать желанию детей самостоятельно подбирать игрушки, атрибуты для игры, использовать предметы - заместители (мыло – кубик, мочалка - кирпичик, шпатель – ложечка) и воображаемые предметы (вода)
3. Помочь детям употреблять в речи названия предметов, действий : ванночка, мыло, мочалка, полотенце, намыливать, смывать, вытирать.
4. Закрепить знания детей о чайной посуде. Формировать дружеские взаимоотношения в игре, активности, дружелюбия.

Игровой материал: кукла, ванночка, полотенце, кирпичик, шпатель, кроватка.

Подготовка к игре: рассматривание иллюстраций «Игра с куклой».

Ход игры: (Дети играют самостоятельно в игровом уголке, кукла заранее немножко испачкана – носик, ручки). Кукла плачет а-а-а-а.

Воспитатель: Посмотрите, что случилось с нашей Наташей? Воспитатель берет куклу в руки и читает отрывок из стихотворения А. Барто, «Девочка чумазая»

Ах ты, девочка чумазая, где ты руки так измазала?

Ах ты, девочка чумазая, где ты носик так измазала?

Воспитатель: - Какие руки у Наташи? Носик? Лицо?

Дети: Она грязная, чумазая.

Воспитатель: Что нужно сделать, чтобы кукла стала чистой? Как ей помочь? Дети: Куклу нужно помыть.

Воспитатель: Давайте поможем ей. Наташа, хочешь купаться?

Кукла: - Хочу (измененным голосом, за куклу).

Воспитатель:- Ну, давай. А что нам для этого нужно?

Дети: Ванночка.

Воспитатель: Милана принеси, пожалуйста, ванночку.

Воспитатель: Сейчас воду налью в ведро. (Подходит к крану, как будто поворачивает его) Тсс... Вода льется горячая. Давай Наташа мыть ручки и умывать лицо. Не хочешь? Что? Вода горячая? Тимофей, налей еще в ведро холодной водички, а то очень горячо. Тимофей (берет ведро, подходит с ним к раковине, подставляет под кран). Тсс... (подражает взрослому).

Воспитатель: Ну, как Наташа, теперь вода хорошая, теплая. Тимофей подлил холодной воды.

Воспитатель как будто умывает куклу водичкой и читает потешку : «Водичка».

Водичка, водичка

Умой мое личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Воспитатель: Надо Наташе вымыть руки. А чем мыть – то? Мыло забыла взять. Варя принеси мыло. В коробке лежит кубик, принеси его. Это у нас будет мыло, понарошку. Варя приносит кубик.

Воспитатель: давай, Настя, я тебе помою ручки, личико:

«Будет мыло пениться. Грязь куда-то денется .

(Дети по очереди помогают воспитателю умывать куклу).

Воспитатель: Все, помыли Наташе ручки и лицо.

Воспитатель: - Наташе нужно вытереть лицо и руки. Чем мы будем ее вытирать?

Дети: Полотенцем.

Воспитатель: А где у нас полотенце? Василиса принеси мне полотенце, Наташе вытереть ручки и лицо.

Василиса достает салфетку и несет воспитателю.

Воспитатель вытирает куклу. Какая наша Наташа стала? (чистая).

Наташа хочет пить чай, пойдете, накроем стол. Кирилл постели скатерть на стол. Марьяна положи на стол блюдо, поставь чашку, чайник. Накрыли на стол. Воспитатель: Садись Наташа пить чай. Артем налей Наташе чай, напои её. Чай горячий, Вика остуди чай. (Вика дует на чай). (Кукла Наташа пьет и качает головой).

Воспитатель: Что тебе не нравится чай? (да он без сахара). А где у нас сахарница? София поставь сахарницу на стол. А где у нас ложечка? (берет шпатель и размешивает чай). А сейчас нравится чай? Вот тебе конфетка (ест).

Наташа пьет горячий чай

И сосет конфетку

Не облейся, дорогая

На тебе салфетку.

Воспитатель включает веселую музыку, дети вместе с куклой танцуют.

Сюжетно - ролевая игра «Делаем зарядку вместе с куклой Машей»

Цель: формировать представления детей о поведении и действиях куклы Маши при проведении зарядки

Задачи: Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Обучать бережному отношению к кукле. Приучать детей понимать простые по конструкции и содержанию фразы, которыми взрослый сопровождает показ своих действий. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей, устанавливать взаимосвязь музыки и движений

Ход занятия: Появляется кукла Маша, еще не одета, и предлагает детям вместе с ней под веселую музыку попрыгать, как мячики, полетать как птички. (Маша выполняет, дети глядят и повторяют движения).

Воспитатель предлагает Маше сесть, отдохнуть и посмотреть, как ребята будут делать зарядку.

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат:
Топ, топ, топ, топ,
А устали ножки,
Хлопают ладошки:
Хлоп, хлоп, хлоп,
А потом в присядочку
Пляшут дети рядышком.
Книзу - кверху, раз-два, раз- два,
Вот так пляшет детвора.
А как пустятся бежать-
Никому их не догнать.

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом).

Воспитатель говорит детям, что в гости к Маше пришли ее любимые животные. Показывает игрушку зайку, который прыгает на столе. Зайка прыг - скок, Маша предлагает детям попрыгать как зайки. Дети выполняют прыжки вместе с Машей. Воспитатель показывает игрушку медведя и предлагает кукле Маше и детям походить как медвежата. (Дети выполняют движения, под музыку и показ воспитателя).

Приложение № 2.

Традиционные методы закаливания. Гимнастика после сна. Утренняя гимнастика, хождение босиком по дорожкам здоровья. Одежда в группе и на улице по погоде. Прогулки каждый день с подвижными играми. Фитонциды – лук, чеснок.

Применение массажных дорожек для профилактики плоскостопия даже лучше природных помощников.

Массажные дорожки имеют несколько видов рифленой поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Дорожки могут использоваться в гимнастике после сна. Ребенок встает на дорожки и выполняет действия, озвученные словами, вот некоторые из них.

Лужа

Я иду, я иду. Поднимаю ножки,
(Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа –то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай

Лужа-то большая.

(Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)

Вот она какая.

Комплекс гимнастики после сна «Котятка»

Пробуждение:

Колокольчик ледяной

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!»- говорит.

«Закаляйтесь!»- всем велит

Игры с одеялом (дети прячутся под одеялом)

Вот идёт лохматый пёс,
А зовут его Барбос!
- Что за звери здесь шалют?
Я поймаю всех котят!

Основная часть:

1. УПР. «**Котята просыпаются**» – предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок.

2. УПР. «**Киска умывается, в гости собирается**» – дети поглаживают грудь, руки, ноги.

3. Упр. «**Кошка выпускает когти**» – дети сжимают пальцы рук и разжимают их (сидя в кроватках)

Бег босиком из спальни в группу. Ходьба по «Дорожкам здоровья»

1. Зашагали ножки, топ-топ-топ,
Прямо по дорожкам, топ-топ-топ.

2. Побежали ножки, топ-топ-топ
Прямо по дорожкам, топ-топ-топ.

3. Поскакали по тропинке,
Прыг-скок, прыг-скок!
У ребят прямые спинки,
Прыг-скок, прыг-скок!

Прыгают, как мячики, девочки и мальчики.

Дыхательная гимнастика

Надувала кошка шар, (дети надувают шар)

А котёнок ей мешал.

Подошёл и лапкой ХЛОП! (дети хлопают над головой)

И у кошки шарик ЛОП! (дети опускают руки вниз со звуком ш, ш, ш)

Комплекс утренней гимнастики «Веселый огород»

Вводная часть:

В огород мы пойдем, урожай соберем!
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.
Эй, лошадка, го-гоп,
Отвези нас в огород.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

Основная часть:

1. УПР. «Капуста»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.
Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы,
образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2. УПР. «Морковка»

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков.
Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову
опустить – и.п. – 4 раза

3. УПР. «Горошина»

Не послушный горох раскатился ...Ох, ох!
Вы, горошины, бегите.
Домик свой скорей найдите.
Бег в рассыпную под музыку, с окончанием музыки дети
бегут к воспитателю. – 2 раза.
Ходьба стайкой за воспитателем.

Дыхательная гимнастика

Упр. 1. «Пузырики.»

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упр. 2. «Насосик.»

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упр. 3. «*Говорилка.*»

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упр. 4. «*Самолет.*»

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

Самолётик - самолёт

(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт

(задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Конспект ООД в первой младшей группе «Карпузики»

Тема: «Посадка лука»

Цель: формировать практические знания о посадке лука в землю

Задачи:

Образовательные: формирование познавательно-исследовательских умений, формирование трудовых навыков.

Развивающие: активизировать словарный запас детей, развивать память, внимание, понятия один-много.

Воспитательные: воспитывать любовь к природе, умение работать в коллективе.

Приоритетная образовательная область: познание.

Интеграция образовательных областей:

речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

Виды деятельности:

коммуникативная, познавательно-исследовательская, двигательная.

Оборудование:

игрушка - заяц, корзинка, емкости с землёй на каждого ребенка, луковицы, влажные салфетки, лейка.

Ход ООД:

(дети играют, раздаётся стук в дверь)

Воспитатель: Ребята, к нам кто-то стучится? Давайте посмотрим, кто это?

(воспитатель открывает дверь и заносит игрушечного зайца с корзинкой в руке)

- Посмотрите дети, к нам в гости пришел мишка, давайте поздороваемся с ним. Зайка нам что-то принес в корзине?

Вы хотите узнать, что лежит в корзине у мишки? Кто хочет узнать, подойдите ко мне, я загадаю вам загадку, а вы попробуйте ее отгадать.

Загадка:

«Сидит дед, во сто шуб одет

Кто его раздевает, тот слезы проливает»

-Что это?

Правильно, лук.

Зайка принес в корзине нам лук двух цветов красный для девочек и желтый для мальчиков и просит, чтобы мы его посадили в землю и посмотрели какого цвета перышки вырастут у красного лука, а какого у желтого лука и сравнили.

(зайка прощается и уходит, из корзинки вынимаю лук и кладу в тарелку)

Воспитатель: Скажите, какого цвета лук?

- Какой он формы? Покажите, какой он круглый.
- Потрогайте его пальцами и скажите: лук твердый или мягкий?
- А почему мы плачем? Да, лук щиплет глаза и заставляет всех плакать.
- Кто хочет угоститься луком?
- Какой лук на вкус? (Дать детям по желанию заесть лук).
- Лук горький, но он очень полезный, в нем много витаминов. А витамины нужны, чтобы не болеть. Мы сейчас с вами тоже посадим лук, а когда он вырастет, мы будем его есть и не будем болеть. Но сначала мы немного поиграем

Игра «Расти, расти, лучок»

Воспитатель: Вы сейчас станете маленькими луковицами, встаньте в круг. А я буду сажать лук (воспитатель подходит к каждому ребенку, ребенок присаживается) Чтобы лучок рос его нужно полить водой из лейки (воспитатель берет лейку и как будто поливает лучок водой). Вот лук растет и растет (дети поднимаются – «лук растет»). Зеленый лук становится большим – большим. Вот и вырос наш зеленый лук

Луковица золотая,

Круглая, литая.

Есть у нее один секрет -

Нас она спасет от бед:

Может вылечить недуг

Вкусный и душистый лук!

- Посмотрите, сколько лука принес нам зайка? (много) А как вы думаете, всем хватит? Давайте проверим, для этого возьмем каждый по одной луковице. Всем хватило? Сколько лука у каждого в руке? (Одна)

- Дети, посмотрите внимательно на свои баночки с землей и скажите, какого цвета земля?

- Правильно, земля черного цвета.

Давайте еще раз внимательно посмотрим на луковицу.

- У лука есть верх (показываю его, вот отсюда растет зеленый лук.)

- А вот низ у луковицы – донце (показываю)

- Давайте скажем все вместе – донце.

- Лук надо сажать донцем вниз.

- Покажите, как вы будете, сажать лук? Правильно донцем вниз.

А что еще нужно сделать, чтобы наш лук начал расти? Конечно, его нужно полить. А что бы ему было светло, мы его поставим на окно.

Воспитатель: Ребята, вам понравилось сажать лук? Как мы сажали лук? Еще раз повторим.

Молодцы, ребята лучок вырастит, и мы будем его с вами кушать, чтобы не болеть.

Дидактическая игра «Накорми поросенка Ньюшу»

Дидактическая игра направлена на развитие коммуникативных способностей, связной речи, умения и желания выразить свои мысли, а также для развития мелкой моторики и тактильных ощущений, умение манипулировать с различными предметами.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

Цель игры: Создать условия для развития у детей познавательного интереса через совместную игровую деятельность.

Обучающие задачи:

Создать условия для активизации речи. Продолжать работу по обогащению словаря детей прилагательными обозначающими величину, размер и цвет предметов,

Упражнять в установление сходства и различия между предметами. Формировать умение отвечать на вопросы, повторять несложные фразы

Развивающие задачи:

Развивать желание играть вместе с воспитателем в игры простого содержания

Развивать мелкую моторику, сенсорные способности (восприятие цвета, величины, размера, формы) в процессе игровых действий. формировать умение действовать с предметами. Развивать любознательность, инициативность

Воспитательные задачи:

Воспитывать самостоятельность

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

Воспитывать желание заботиться о животных, покормить свинку.

Планируемый результат:

Называет животное (свинка, поросёнок), произносит звукоподражание.

Различает и называет части тела животного.

Различает и называет один и много предметов.

Различает и называет цвет предметов (красный, желтый, зеленый, синий).

Различает и называет величину предметов (большой, маленький)

Может образовать группу из однородных предметов.

Общается в диалоге со взрослым.

Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, подражает его действиям, принимает игровую задачу.

Ход игры:

Взрослый показывает поросёнка Ньюшу, рассматривает его с детьми, обращая внимание на отдельные части: голову, пяточок, туловище, копыта, на голове у поросёнка Ньюши уши, на туловище есть хвостик. Воспитатель спрашивает детей как кричит поросенок. Затем педагог предлагает детям покормить Ньюшу, для этого в тарелочках ставит корм (шарики разного цвета и размера) или (*фасоль, горох, жёлуди, бобы, макароны*). Затем объясняет детям, как, постепенно, не торопясь накормить поросёнка (*т.е по одному зёрнышку или семечку*).

По окончании игры поросенок благодарят детей. Педагог обращает внимание на то, что поросенок стал тяжелее, значит наелся.

Рекомендации:

Игра проводится либо индивидуально, либо подгруппой до 4 детей. Игру можно постепенно усложнить. Педагог спрашивает у детей о том, что больше всего любит есть поросёнок и ставит перед детьми три тарелочки с разной крупой. Ребёнок кормит своего поросёнка только тем, что любит его поросёнок (*выбирает еду сам*).

Игра «Тонет – не тонет».

Цель: Познакомить с тем, что в воде предметы могут тонуть, а другие плавают на поверхности. Развивать умение различать предметы, которые тяжелые, а какие легкие, желание знать. Воспитывать любознательность.

Оборудование: таз с водой, камешки, резиновый мячик.

Словарная работа: вводить в речь детей слова тонет, плавает, тяжелый, легкий.

Ход и руководство:

Воспитатель вносит таз с водой предметы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что я вам принесла. Воспитатель показывает детям предметы.

Что это у меня? (верно, камушки и мячик).

Смотрите, я вам покажу фокус.

Воспитатель опускает камушек и мячик в воду.

Что это, ребята, посмотрите, почему камушек потонул, а мячик плавает?

Предлагает потрогать камушек.

Какой он? (тяжелый).

Верно он тяжелый, поэтому он тонет.

А мячик? (легкий).

Поэтому, он не тонет, а плавает на поверхности.

Дети играют с водой и игрушками.

Игра: «Рисование на песке».

Цель: Продолжать учить детей рисовать отдельные части. Развивать моторику рук у детей. Воспитывать желание рисовать на песке.

Оборудование: поднос песок или манка, игрушки для обыгрывания сюжета рисунка.

Приемы:

1. Игровая мотивация: воспитатель приглашает порисовать на песке.
2. Действия педагога: воспитатель начинает рисовать солнышко, а дети дорисовывает лучики. Можно предложить нарисовать дорогу для машины, тучку и капельки дождя, волны для кораблика и т.д..
3. Указание: рисовать можно сидя.
4. Действия детей.
5. Поощрение: молодцы, вот какую красивую картинку.

Игра с песком способствует развитию фантазии, воображению и имеет медитативный и успокоительный эффект.

Приложение № 3.

Нетрадиционные средства оздоровления детей (игры, которые лечат, игровая терапия, упражнения – игры при болезнях носа и горла, гимнастика для пальцев ног и рук, массаж стоп, дыхательная гимнастика)

Применение нетрадиционных средств оздоровления детей вносит разнообразие в физические занятия и эффект новизны, что позволяет шире использовать знакомые упражнения. Оно объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование нетрадиционных игр повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. Применение нетрадиционных средств оздоровления стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.

Тема: «Физкультура для осьминога»

Задачи:

Образовательные: формировать навык прокатывания мяча, не задевая предметов, закреплять умение проползать между предметами, не задевая их;

Развивающие: развивать умение действовать по сигналу педагога, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами;

Оздоровительные: укреплять физическое здоровье, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, развитие и укрепление мышечного корсета;

Воспитательные: прививать интерес к занятию физкультурой, воспитывать потребность в двигательной деятельности.

Оборудование: кубики по количеству детей, мячи среднего размера, дуга, осьминог.

Ход:

Вводная часть: педагог сообщает детям, что осьминог снова пришел посмотреть, как дети занимаются и научиться у них выполнять упражнения. Дети обещают научить осьминога.

Упражнение в ходьбе: «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу, по команде «Возьми кубик!» дети останавливаются, поднимают кубики и возвращают их на место. Упражнение выполняется 2- 3 раза. Бег по кругу в колонне по одному вокруг кубиков.

ОРУ комплекс «Осьминог»

Оборудование: комбинированное нетрадиционное оборудование с наборными и набивными элементами «Осьминог».

Обще развивающие упражнения с предметом.

Упр1. **«Поздороваемся с осьминогом»**. И.п. – лежа на спине головой к щупальцу осьминога, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки над головой, коснуться щупальца осьминога. 2 – и.п. (3-4 раза).

Упр2. **«Достань осьминога»**. И.п. – сидя на полу лицом к осьминогу, прямые ноги расположены широко. 1 – наклон вперед, руками коснуться щупальца. 2 – и.п. (3-4 раза).

Упр3. **«Поможем осьминогу подняться»**. И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены вниз. 1 – присяд, взять щупальца. 2 – И.п. 1 – присяд, положить щупальца на пол. 2 – и.п. (3-4 раза).

Упр4. **«Попрыгаем возле осьминога»**. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки возле осьминога. (2-3 подхода).

Спокойная ходьба с перешагиванием через щупальца осьминога.

Основные виды движений:

«Прокати – не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего размера. По одному ребенку из каждой шеренги, становятся на исходную линию и прокатывают мяч в воротца. Задание выполняется последовательно.

«Проползи – не задень». Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени, между предметами, не задевая их.

Подвижная игра «Доползи до осьминога».

Рефлексия: ходьба в колонне по одному. Подведение итогов.

Картотека игр на тренировку носового дыхания

(профилактика простудных заболеваний)

Упр1. **«Запасливые хомячки.»**

Цель: тренировка носового дыхания, развитие координации движений.

Что нужно: два стула, несколько листов бумаги, несколько маленьких игрушек.

Ход: Дети-хомячки должны пройти через «болото» (листы бумаги это кочки, а стулья-границы болота), используя в качестве ноши маленькие игрушки. Проходить они должны надув щёчки, как хомячки. Переходят хомячки строго по кочкам, оставляют свою ношу на стуле, хлопают себя по щекам и возвращаются обратно, по кочкам. Затем начинают снова, пока каждый не перенесёт на другую сторону болота все свои игрушки.

Упр2. «Совушки.»

Цель: развитие координации движений рук с движением грудной клетки, обучение углубленному выдоху.

Ход: Дети садятся на пол, ведущий говорит «день», а совы поворачивают головы влево-вправо, медленно. Когда ведущий говорит «ночь», совы начинают махать крыльями и протяжно произнести «Уф-ф-ф-ф-ф!»

Упр3. «Чей шарик дальше?»

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания.

Что нужно: стол, два шарика, два кубика, ленточка.

Ход: каждому игроку вручаем по шарик, на столе развернуть ленту и положить на неё шарик. По сигналу, каждый из игроков делает вдох носом и что есть сил подуть на шарик, там, где остановится шарик- ставим кубик. Побеждает тот, чей шарик укатился дальше.

Упр4. «Надуй шарик.»

Цель: восстановление правильного носового дыхания, формирование глубокого вдоха и выдоха, развитие чувства ритма.

Что нужно: маленькие призы.

Ход: Предложить детям понарошку надуть шарик. Для этого дети должны широко развести руки в стороны и сделать глубокий вдох через нос, потом что есть силы выдохнуть, т.е. надуть шарик, через рот, произнося при этом «ф-ф-ф-ф-ф», медленно соединить ладони.

Затем ведущий хлопает в ладони и говорит, что шарик лопнул. Дети должны повторить хлопок, и на выдохе произнести «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш» (воздух вышел), прошипеть нужно как можно дольше.

Упр5. «Ветер.»

Цель: развитие координации движений, ориентировку в пространстве, формировать ритмичное глубокое дыхание.

Ход: Читаем стихотворение, сопровождая движениями. Дети повторяют за взрослым.

Я ветер сильный, я лечу
(руки вниз, вдох через нос)
Лечу, лечу куда хочу (то же самое)
Хочу - налево посвищу
(поворот головы налево, губы в трубочку)
Могу подуть направо
(голова прямо-вдох, направо-выдох, губы трубочкой)
Налево, потом прямо.

Могу подуть вверх-в облака
(голова прямо, вдох через нос, опустить голову-выдох через рот),
Но занят я, друзья, пока.
Пока я тучи разгоняю (круговые движения руками),
Я их движенье направляю.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая игра «Печем пирожки»

Раз, два, три, четыре, ловко тесто замесили
(сжимают, разжимают пальцы)
Раскатали мы кружки и слепили пирожки,
(круговые движения ладонь о ладонь)
Пирожки с начинкой: сладкою малинкой,
(поочередно хлопают одной ладонью о другую)
Морковкой и капустой очень – очень вкусной.
Из печи достали, угощать всех стали.
(протягивают руки вперед показывая ладошки)

Пальчиковая игра «Засолка капусты»

Мы капусту рубим-рубим,
(движения прямыми ладонями вверх-вниз)
Мы капусту солим-солим,
(пальцы сложить в щепотку, посолить)
Мы капусту трем-трем,
(потереть кулак одной руки о кулак другой)
Мы капусту жмем-жмем,
(сжимать и разжимать кулаки)
Мы морковку трем-трем, (
движения кулаков к себе от себя)
А потом. Мы капусту в рот кладем.

Приложение №4. Консультации.

Консультация для родителей на тему: "Воспитание ребёнка 2-3 лет"

Воспитывая ребенка 2-3 лет, надо уделять пристальное внимание укреплению его здоровья, привитию культурно-гигиенических навыков, развитию речи, движений, расширению кругозора. Конечно же, огромное внимание должно быть уделено эмоциям и чувствам малыша, созданию у него положительных взаимоотношений с окружающими его взрослыми и детьми.

На становление личности ребенка очень большое влияние оказывает общий уклад семьи, взаимоотношения между ее членами. На втором - третьем году жизни ребенок подражает поступкам и речи окружающих. Поэтому если мать, отец, бабушка и другие члены семьи всегда спокойно и приветливо разговаривают между собой, с уважением относятся друг к другу и окружающим, бывают веселы, любят музыку, природу, соблюдают порядок, то и ребенок легко усваивает все эти особенности поведения. Если же отец или мать разрешают себе разговаривать резко, раздраженным тоном, то очень трудно заставить своё дитя вести себя иначе. Ведь в воспитании детей главное значение имеет не словесное внушение, а пример поведения близких ему людей. Поэтому родителям важно следить за собственным поведением, речью.

РЕЖИМ ДНЯ

Значение режима для детей очень велико. Правильное чередование сна и отдыха с активной деятельностью во время бодрствования предупреждает переутомление, благоприятно сказывается на физическом и психическом развитии. Часто плохое настроение детей, их капризы обусловлены недосыпанием или переутомлением. Чтобы ребёнку хорошо выспаться, необходимо соблюдать следующие условия: ложиться спать в одно и то же время, перед сном играть только в спокойные игры, прогуляться перед сном и проветрить комнату.

Укрепляет положительное отношение к укладыванию и содействует быстрому засыпанию участие ребенка в процессе раздевания. Поэтому неправильно поступают те родители, которые сами раздевают ребенка, а для того, чтобы избежать протеста, отвлекают его внимание всякими рассказами. Нужно помочь ребенку раздеться самому. Если это выполнять изо дня в день, то в возрасте 2 лет ребенок научится самостоятельно раздеваться лишь при небольшой помощи взрослого, а к 3 годам он уже вполне самостоятельно будет знать порядок раздевания и аккуратно складывать снятую одежду. Уже на втором году жизни ребенок старается активно участвовать в процессе одевания. Несмотря на то, что процесс одевания сложнее, чем процесс раздевания,

ребенок охотнее его выполняет, так как знает, что пойдет гулять или будет играть. А ребенок третьего года жизни обычно законно возражает: «Я сам!» И действительно, большей частью он справляется сам.

Для сохранения у ребенка хорошего аппетита очень важно соблюдать правильный режим питания. Ни в коем случае нельзя давать ребенку что-либо, а тем более сладкое, в перерывах между приёмами пищи. Меню для ребёнка должно включать в себя разнообразные блюда. Со вкусами ребенка нужно считаться: чаще давать ему ту еду, которую он любит, но неправильно всегда предлагать ребенку одни и те же любимые им блюда. Бывает, что родители дают ребенку слишком большие порции. Ребенок с удовольствием съедает полагающееся ему количество пищи, но так как в тарелку было положено больше, чем ему требуется, он отказывается от дальнейшего приема пищи. Родители начинают насильно давать ребенку еду, что может полностью испортить его аппетит. Кроме того, пища, принятая насильно, усваивается организмом хуже. Большое внимание следует уделять тому, чтобы научить ребенка есть самостоятельно. К двум годам малыш должен самостоятельно есть все виды пищи. К этому же возрасту может научиться есть хлеб с первым блюдом. На протяжении третьего года жизни надо закреплять все приобретенные ребенком умения.

Во время приёма пищи надо воспитывать у ребенка культурно-гигиенические навыки и определенные правила поведения: садиться за стол только с вымытыми руками; соблюдать чистоту и аккуратность во время еды. Стол, за которым он ест, и пол вокруг должны быть чистыми, не надо разрешать ребенку крошить и бросать хлеб. Следует сразу вытирать стол, если на него попадает пища. Закончив прием пищи, ребенок 3 лет должен сам вытирать губы салфеткой и, сказав «спасибо», выходить из-за стола, а затем ставить стул на место.

РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ РЕБЁНКА

Для развития движений малыша, для того, чтобы он стал ловким, осваивал всё более сложные движения и умел быстро, четко их выполнять, прежде всего, надо не ограничивать его, не одергивать, не мешать выполнить задуманное, а иногда и помогать. Движения, особенно новые, доставляют ребенку большое удовольствие. Он в большей мере совершенствует их в процессе самостоятельной игры, когда ходит, бегает, взбирается на возвышения, спускается и пр. Содействуют развитию движений игрушки. Прекрасной игрушкой для развития общих движений и движений рук является мяч.

Нередко ребенку нужно помочь: например, взобраться на возвышенность или спуститься с нее, научить кататься на велосипеде. Иногда приходится

поощрять ребенка к движениям, помочь преодолеть страх, например, при спуске на санках с горки. Запрещать ребенку следует только те движения, которые могут нести опасность для него.

Хорошее развитие движений имеет большое значение не только для физического, но и для общего развития ребенка: он становится смелее, увереннее в своих силах, способен преодолевать страх, проявлять сообразительность и настойчивость при достижении намеченной цели.

Для того чтобы ребенок свободно двигался, ему нужна соответствующая одежда: она должна быть легкой, не стесняющей движений, из ткани, которая хорошо моется.

РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Своевременное и правильное развитие речи ребенка должно быть предметом постоянного внимания родителей. Повседневно общаясь с ребенком, нужно развивать его речь, знакомить с окружающим миром, научить ребенка правильно выговаривать слова.

Развитие речи ребенка происходит в двух направлениях: понимания им речи окружающих и развития его активной речи. Первое всегда опережает второе. Поскольку родители называют ребенку все, что он видит, все, что он делает, и посредством речи организуют его поведение: «Подойди ко мне», «Отнеси игрушку», никаких трудностей в развитии понимания речи у ребенка не возникает. Но в развитии активной речи самого ребенка нередко имеются задержки и некоторые недостатки. Для их предупреждения надо, начиная со второго года жизни, создать у ребенка потребность в общении, совершенствовать подражание звукам, словам, учить говорить. С ребенком приходится много заниматься, чтобы научить его правильно произносить слова, побуждая его называть окружающих лиц, предметы, движения и действия.

Иногда задержка в развитии активной речи связана с тем, что окружающие ребенка лица полностью понимают и выполняют все его желания, выраженные мимикой, жестом или каким-нибудь нечленораздельным звуком. Так поступать нельзя. Если даже ясно, чего ребенок хочет, надо побудить его выразить это желание словами.

Развитие речи ребенка неразрывно связано с расширением его знакомства с окружающим миром, со свойствами предметов, явлениями природы, с бытовой и трудовой жизнью окружающих его людей. Ребенок не только различает, но и называет цвета, величину и форму предметов.

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Положительные взаимоотношения взрослых и детей являются основой хорошего эмоционального состояния ребенка. Эмоции, чувства, имеют очень большое значение в жизни детей. Положительные эмоции — удовольствие, радость, веселье — повышают активность ребенка, его восприимчивость, благотворно влияют на протекание всех физиологических процессов в организме, укрепляют его здоровье. Поэтому так важно достичь того, чтобы радостное настроение у ребенка было преобладающим.

Главными источниками удовольствия, радости ребенка является его активная деятельность, общение с близкими ему людьми. Большой интерес к окружающему, радость активной деятельности нужно всячески укреплять. Лишение ребенка возможности двигаться, заниматься каким-либо интересным предметом вызывает у него огорчение и плач. Очень ценным является чувство радости, удовольствия, возникающее у ребенка при завершении им определенного действия или движения (собрать все кольца пирамидки, залезть на диван, построить из кирпичиков домик). Поддерживают хорошее настроение у ребенка и ласковый взгляд, поощрительное слово со стороны близких ему лиц, их сочувствие в его игре, но особенно радуют его веселые, подвижные игры («догонялки», жмурки, прятки).

Не правильно поступают те родители, которые, жалея ребенка, делают все, как он захочет. В результате можно «воспитать» ребенка так, что он будет считать, что он – центр вселенной, и всё должно делаться только для него.

Консультация для родителей:

«Развиваем культурно-гигиенические навыки у детей»



Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, они продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но она имеет этический аспект – ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом, а также к тем, кто приготовил пищу.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть

руки с мылом, намывивая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте.

Для воспитания и привития у детей хорошей привычки мыть руки мы пользуемся маленькими стишками:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Формирование навыков личной гигиены предполагает, и умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Когда мы причесываем девочек мы читаем вот такой стишок:

Расти, коса, до пояса,
Не вырони ни волоса.
Расти, косынка до пят –
Все волосыньки в ряд.
Расти, коса, не путайся –
Маму, дочку, слушайся.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения и имеет следующие задачи:

- приучить детей правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу;
- уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- учить тому, что, чем и как едят (хлеб, котлета, салат, суп, каша, бутерброд, запеканка);
- познакомить с разновидностями посуды (чайная, столовая);
- учить сервировать стол к чаю;
- привлекать внимание к заданному образцу правильного общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей).

Обращать внимание на красоту правильного сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик.

Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним. Нужно добиваться от дошкольников точного и четкого выполнения действий, из правильной последовательности.

Однако для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы. В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирует у детей представление о пользе физкультурных упражнений. Гигиенические знания целесообразны и на занятиях по физической культуре, труду, ознакомлению с окружающим, с природой. Для этого используются некоторые дидактические и сюжетно-ролевые игры. Интересны детям и литературные сюжеты "Мойдодыр", "Федорино горе" и др. На их основе можно разыгрывать маленькие сценки, распределив роли между детьми. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения. Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

Обязательным условием формирования гигиенических навыков у детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения. Где должны быть созданы

необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития.

Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

Консультация для родителей

Как помочь избежать простуды тому, кто часто болеет.

Ребенок умудрился перенести за год шесть и более респираторных инфекций? Будьте готовы к тому, что педиатр отнесет его к числу часто болеющих детей, или ЧБД. Эта аббревиатура — предупреждающий медицинский знак, указывающий на то, что малыш входит в группу риска по заболеваниям дыхательной системы.

Такие детки легче утомляются и хуже развиваются физически, у них чаще обнаруживаются и тяжелее протекают хронические заболевания ЛОР-органов, бронхиты, пневмонии, аллергический ринит и бронхиальная астма, а также ревматизм и гломерулонефрит (воспалительное заболевание почек). А когда часто болеющий ребенок подрастет — в старших классах школы у него может обнаружиться склонность к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, невротическим реакциям, нейроциркуляторной дистонии. Чтобы не допустить их развития, отечественные педиатры выделили часто болеющих малышей в особую группу наблюдения. Имеет значение не только частота простуд, но и их длительность. Если вирусные инфекции затягиваются на 14 дней и более, это тоже повод отнести ребенка к числу ЧБД. Второй и третий годы жизни — критический период развития иммунитета. В силу особенностей своего организма и расширения контактов малыши ясельного возраста становятся особенно уязвимыми для вирусов и бактерий, вызывающих респираторные заболевания. Определенную роль в том, что дитя не вылезает из простуд, играет и генетическая предрасположенность. Давно замечено, что крупные, рослые, чересчур упитанные малыши, чаще гриппуют и проявляют большую склонность к аллергии. В ее основе лежит измененная наследственность, программирующая неправильный ответ детского организма на инфекцию и формирование хронического аллергического воспаления. У ребят из группы ЧБД, даже когда они здоровы, выявляются нарушения защитной системы организма. Кроме того, у большинства из них увеличены миндалины и аденоиды, отвечающие за местный иммунитет слизистых

оболочек. Когда он снижен, они разрастаются, а формирование у малыша хронических инфекционных заболеваний этих органов — аденоидита и тонзиллита — свидетельствует уже о глубоких расстройствах защитных функций организма. К тому же воспалительные явления у таких детей хуже поддаются лечению — ведь им часто назначают антибиотики и микроорганизмы теряют чувствительность к ним. На фоне такой терапии развивается дисбактериоз, усугубляющий основную проблему. Не ждите, когда малыш перерастет ее! Его нужно обязательно обследовать. А главное — постарайтесь не допускать переохлаждения, переутомления и перевозбуждения ребенка! Повысить иммунитет помогут обливание прохладной водой, долгие прогулки, сон на свежем воздухе, массаж грудной клетки и лечебная гимнастика.

Консультация для родителей

Простуда. Как снизить риск простудных заболеваний

Каких детей можно отнести к группе часто болеющих? Кто наиболее подвержен простуде?

В педиатрии к часто болеющим детям в возрасте до года относят малышей, перенесших 4 и более простудных заболевания в год. Если ребенку от года до трех лет то 5 и более заболеваний дыхательных путей, от четырех до пяти лет - 6 и более, и если ребенок старше пяти лет – то 4 и более эпизодов простудных заболеваний.

Малыши часто подвержены простуде, поскольку у них еще не выработался иммунитет ко многим вирусам. В последующем частота заболеваемости снижается. Но некоторые дети продолжают болеть простудными заболеваниями чаще и дольше своих сверстников. Это группа так называемых часто болеющих детей.

Как помочь ребенку избежать простуды?

Чтобы уменьшить частоту и продолжительность простудных заболеваний, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Соблюдать режим дня. Уделять достаточно времени для полноценного сна и прогулок на свежем воздухе.
2. Диета должна соответствовать возрасту ребенка, быть богатой витаминами, микроэлементами.

3. Соблюдать график профилактических прививок.

4. Не курить в квартире, в присутствии детей.

5. При подъеме заболеваемости простудными заболеваниями, ограничить число контактов ребенка (избегать общественных мест, поездок в городском транспорте). Если заболел один из членов семьи - ограничить общение с ним ребенка, использовать марлевые маски и т.д.

6. Обязательны для профилактики простуды закаливающие процедуры, занятия спортом.

Закаливание

Закаливание является важным элементом борьбы против простуды

Начинать закаливание можно в грудном возрасте: это воздушные ванны, обливания после купания. Необходимо использовать воду с температурой на 2-4 * ниже той, в которой ребенок купался. Температуру воды надо снижать с 30-32* до 18, уменьшая её каждые 3 дня на 2-3 градуса. Начиная со второго года жизни, можно использовать контрастные воздушные закаливающие процедуры. Как можно больше гуляйте с ребенком на свежем воздухе. Если ребенок любит ходить летом босиком, не стоит волноваться - это пойдет ему только на пользу. А вот купание в проруби, в снегу или просто обливание водой с температурой ниже 16-18 * – это опасные виды закаливания, так как чреваты переохлаждением.

Запомните главное – закаливание не требует воздействия сверхнизких температур, главное – это контрастность их воздействия и систематичность проведения процедур.

Витаминотерапия

Витаминотерапия – это естественный способ укрепления иммунитета ребенка, что является очень важным элементом профилактики простуды.

Часто болеющим детям необходимо принимать витамины и микроэлементы, так как их недостаток снижает устойчивость к различным инфекциям, замедляет процесс выздоровления уже заболевших, снижает умственную и физическую работоспособность. Существуют так же специальные препараты, укрепляющие иммунитет. В их состав входят природные компоненты, витамины. Но нужно иметь в виду, что перед применением любых препаратов, особенно иммуностимуляторов, Вам необходимо проконсультироваться с вашим педиатром.

Как избежать простуды в осенне-зимний период

Вырастить ребенка без болезней, наверное, невозможно, но можно сделать так, чтобы он болел как можно меньше.

Для решения этой задачи есть разные пути - делать прививки, ограничивать контакты, закалять. Но от простуды прививок нет, исключить контакты сложно, в интенсивности закаливающих процедур можно ошибиться.

Конец лета и начало осени - время, когда организм запасается витаминами. Конечно, "накопить" на зиму водорастворимые витамины С, РР, группы В не получится, их избыток выводится почками, но возместить образовавшийся за год дефицит вполне возможно. Можно, конечно, в августе-сентябре покупать на стол ананасы и папайю, но лучше отдать предпочтение яблокам и арбузам. Даже трехлетним малышам полезно устроить несколько разгрузочных дней, например, только арбуз, огромный, сладкий - и можно не давать никакой другой еды, если ребенок сам не попросит.

Кишечник тоже нуждается в нашей заботе - салаты из сырых овощей восстановят его нормальную работу, помогут избежать запоров.

Осенью дни кажутся особенно короткими. Недостаток света у малышей может привести к развитию рахита. У старших детей резко повышается утомляемость, снижается работоспособность. Существует даже термин "осенняя депрессия", которая развивается при укорочении светового дня. Лечится она в стационаре при помощи инсоляции, когда несколько минут в день человек облучается тысяче-ваттными лампами. Дома тоже неплохо заменить лампочки более яркими хотя бы в детской и ванной. Лучше, если они будут матовыми - яркий нерезкий свет поможет быстрее проснуться утром и бодрее себя чувствовать в течение дня, поднимет настроение, активизирует защитные силы организма.

В это же время уменьшается поступление с пищей витаминов - пора вводить в рацион поливитаминные препараты. Предпочтительнее использовать натуральные растительные формы, но и синтетические витамины тоже подойдут. Необходимо давать их ежедневно в течение месяца и повторять такие курсы 3-4 раза в зимне-весенний сезон. Американские врачи советуют давать витамины в таблетках круглый год. В их рассуждениях много весомых аргументов.

Без изучения иммунного статуса ребенка в холодное время года можно пропить 2-3 курса растительных адаптогенов - женьшеня, элеутерококка. Препараты принимаются один раз в день утром, а вечером для снятия дневного напряжения и улучшения сна нужно давать ребенку успокаивающие отвары трав - валерьянки, пустырника. Дозировку определит ваш лечащий врач. Адаптогены нормализуют биоритмы ребенка, задав им правильную волнообразную форму.

Прививка против гриппа, которая делается каждый год, защитит вас от этого заболевания. Ее лучше сделать осенью. А для детей, которые часто болеют отитами, ангинами, бронхитами, существуют препараты, сочетающие в себе свойства неспецифического иммуно-корректора и вакцины, защищающей от стафилококков, стрептококков, гемофильной палочки, клебсиеллы. Подбор схемы профилактики лучше доверить врачу.

Еще один метод нормализации работы организма - ароматерапия, с помощью которой можно не только поднять иммунитет, но и улучшить настроение, гармонизировать состояние человека. Преимущество использования данного метода в детской практике в том, что он прост и приятен. Ребенок выздоравливает, вдыхая запах сосны, пихты, эвкалипта, прополиса или апельсина. Если малыш заболел, эфирные масла применяют в виде ингаляций. Главное условие успешного лечения эфирными маслами - их качество. Масло должно быть натуральным, чистым, сертифицированным, произведено хорошо зарекомендовавшими себя фирмами.

Если ребенок в течение года часто болел, то летом его нужно обследовать - сдать анализ крови, определить иммунный статус, показать лору и стоматологу. Если удастся найти очаг хронической инфекции и ликвидировать его, следующая зима обязательно пройдет легче.

Простуду легче предотвратить, чем лечить

Если ваш ребенок вернулся с прогулки с мокрыми ногами, сажайте его в горячую ванну, пусть как следует прогреется. Если он не любит купаться и промокли только ноги, достаточно сделать ножную ванночку на 10-15 мин, потом тщательно вытереть ноги и надеть шерстяные носки. После ванны или ножной ванночки - горячее молоко или горячий чай с вишневым вареньем (вишня уменьшает воспалительные явления в горле).

В детский сад и школу осенью, особенно до начала отопительного сезона, ребенка лучше отправлять в теплых носках, потому что, кроме вирусов, в саду и школе его неминуемо будут поджидать сквозняки, которые способствуют возникновению болезни так же, как и мокрые ноги.

Если в семье кто-то заболел, остальным надо принимать профилактические меры. Хорошо разложить в квартире мелко нарезанный или давленный чеснок на блюдечках. Можно его положить и в предварительно ошпаренный заварочный чайник и подышать через его носик.

Резать чеснок и оставлять его пахнуть около кровати на ночь желательно хотя бы один раз в неделю в течение всего учебного года - с осени до весны. Если делать это дисциплинированно, то можно если не избежать вовсе, то резко уменьшить количество простуд в течение года.

Если в жизни ребенка должен произойти "ожидаемый" стресс - смена места жительства или детского коллектива, поступление в детский сад или школу, начало учебного года, профилактическая прививка, плановая госпитализация для обследования и лечения - его организм должен быть подготовлен. За 1-2 недели до события и 1-2 недели после проведите лечение адаптогенами, определив курс препаратов с вашим врачом.

После перенесенного заболевания, особенно леченного с помощью антибактериальных препаратов, скорейшей реабилитации будет способствовать 10-15-дневный курс эубиотиков (бифидо и лактобактерий).

Бывает, что ребенок очень легко простужается. Стоит только погулять с ним часок в холодную погоду, как у него на следующий день начинает першить в горле, текут сопли, появляется насморк. Для укрепления носоглотки подойдет витаминотерапия, а также ингаляции и посещение паровой бани. Эти меры позволят ворсинкам, выстилающим верхние дыхательные пути, легче и быстрее выводить микробы, попадающие в организм с каждым вдохом. Ингаляции с прополисом, эвкалиптом, пихтовым маслом и настойками поднимут местный иммунитет в носоглотке и ротоглотке, трахее, бронхах. Для профилактики достаточно какой-либо одной процедуры в день - бани или ингаляции. Но если вы сделаете несколько лишних процедур, это вашему ребенку не повредит.

Как уберечь ребенка от детсадовских простуд. Считайте, что микробы - это вампиры. А вампиры, по легенде, боятся чеснока. Дело в том, что фитонциды, которые выделяет чеснок, вызывают выработку интерферона в ротоглотке, носоглотке, а интерферон защищает клетки от вирусов - не дает им попасть внутрь клетки и размножиться. А если вирус не размножится, то болезнь не возникнет и микроб погибнет или будет удален из организма с помощью, например, чихания. Поэтому для профилактики простуды надо 1-2 раза в неделю (можно чаще) в течение всего года мелко-мелко резать чеснок и ставить блюдечко с нарезанным чесноком на ночь возле кровати ребенка.

Что делать, если ребенок часто жалуется на боли в горле, при этом миндалины увеличены

Если заболело горло, то самый простой и эффективный способ лечения - это полоскание составом "сода - соль - йод". Обычно все эти ингредиенты смешивают в одном стакане и получают незначительный эффект. Гораздо более эффективна "последовательная" схема, согласно которой на одно полоскание надо 3 стакана. Первый стакан - это 1 чайная ложка соды на стакан очень теплой воды. Используйте этот состав до дна и сразу приступайте ко второму - 1 чайная ложка соли на стакан горячей воды (не кипятка). И закрепляющий эффект - третий стакан - 10-30 капель йода на стакан воды температурой 30-40 °С. Такую процедуру, не меняя последовательность операций, повторяйте 4-6 раз в день. Боль в горле пройдет. Эффект достигается за счет последовательности воздействия - сода размягчает миндалины, после чего из них с помощью соли уходит лишняя вода, отек, после чего вы "прижигаете"

миндалины йодом, убивая заодно и микробы. Размер миндалин уменьшается, и к ним меньше липнет всякая зараза. Для профилактики достаточно полоскать горло таким составом не чаще раза в день, но и не реже одного раза в неделю. Важно, чтобы ребенок умел хорошо полоскать горло и не глотал раствор.

Если же ребенку надо в сад, а не в школу, а ваша работа позволяет, то лучше после исчезновения симптомов простуды не сразу отдавать ребенка в сад, а провести курс реабилитации. В этот курс, кроме витаминов, адаптогенов, чеснока, ингаляций, будет входить тренировка к микробной нагрузке. Дома вирусная нагрузка минимальна. В детском саду - максимальна. Ваша задача в течение не-дели-двух подготовить ребенка к максимальной нагрузке. Поэтому сначала сходите с ребенком на полчаса погулять. На следующий день сходите в музей, на третий день, например, в зоопарк, в кино, где детей много и куда они принесли новые вирусы. Но в кино ребенок только в течение часа-двух будет бороться с этими вирусами. Потом идите в детский сад погулять, затем оставьте ребенка в саду до обеда и т. д.

Отправляя ребенка в сад, наклейте ему на ступни снизу, между пяткой и пальцами, перцовый пластырь. Сильно он жечь не будет, но будет стимулировать рефлекторные зоны ступни, вызывать приток крови к ногам, не давая им замерзнуть. Пластырь можно клеить хоть каждый день - пусть держит организм в тонусе. На ночь можно снимать.

Если же у ребенка от ОРЗ остались сопли, то наклейте ему на ночь на переносицу тонкую полоску перцового пластыря. Такое мягкое прогревание поможет малышу быстрее избавиться от насморка.

На заметку:

Самое удобное время для оздоровительных мероприятий - лето. Используйте его максимально. Обязательно при любой возможности увозите ребенка из города.

На даче следите за тем, чтобы малыш как можно больше ходил босиком - массаж рефлексогенных зон стопы повышает иммунитет, нормализует работу внутренних органов, напрямую действует на глоточное лимфоидное кольцо - зимой ребенок будет меньше простужаться.

Если есть возможность выбирать место отдыха для ребенка с хроническим заболеванием, посоветуйтесь с врачом. Кому-то лучше поехать на море, а кому-то - провести время в средней полосе. Общее правило - поездка в другую климатическую зону должна продолжаться не меньше трех недель, одна из которых уходит на акклиматизацию.

Будьте здоровы!

Приложение №5.

Мастер - класс с родителями: «Мячики из воздушных шариков».

Цели:

Привлечение внимания родителей к проблемам физического оборудования и оздоровления детей

Обогащение родительского опыта, расширение знаний о нетрадиционных методах и приемах оздоровления детей.

Обучение участников мастер класса изготовлению нестандартного физкультурного пособия.

Закрепить умения участников мастер класса применять полученные знания на практике.

Ход мастер – класса.

Уважаемые родители, Мы рады Вас видеть за нашим столом. Спасибо что вы пришли на эту встречу. Это означает, что нас объединяет интерес к теме «Здоровья детей».

Полноценное и всестороннее развитие дошкольников невозможно без двигательной активности, которая оказывает большое влияние на здоровье детей. Растущий организм нуждается в движении. Для этого необходимо иметь разнообразное и правильно подобранное физкультурное оборудование. Спортивное оборудование необходимое для решения этой задачи стоит дорого и не у всех есть возможность его приобрести. И по этому, в своей группе я использую нестандартное физкультурное оборудование.

Эти пособия для физического развития детей я делаю из бросового материала и подручных средств. Материалы для изготовления таких пособий разнообразны и малозатратны в ход идут крышки, капсулы из киндер - сюрприза, фломастеры, ткани и многое другое. Об эффективности такого оборудования хочу сказать следующее, что у детей появляется интерес к физическим упражнениям, желание двигаться, вызывает радость и положительные эмоции.

И сегодня на нашем мастер – классе хочу предоставить вашему вниманию мячи, сделанные из воздушных шариков. Для работы нам потребуется воздушные шарики, разные крупы, крахмал, пакеты-маечка, воронки, ножницы, нитки. Перед началом работы я предлагаю вам поиграть «Надуваем шарик». Надувание шариков способствует увеличению кислорода в легких, развивает дыхательную систему. Надутый шарик держим несколько минут, а затем одеваем шарик на воронку и засыпаем наполнитель, при этом

слегка утрамбовываем. Затем завязываем получившийся мячик, отрезаем лишнее и закрываем его еще одним шариком. Мячик можно по желанию украсить канцелярскими резинками и отрезками от шариков. Ну, вот наши чудо мячи готовы, малыши с удовольствием играют с таким пособием, одновременно развивают свои ручки, так как наполнены разными крупами. Буду очень рада, если чудо - мячи вам понравились.



Приложение № 6.

Фотоальбом

«Культурно-гигиенические навыки»



Игра «Майские жуки»



Игра «Прокати мяч»



Подвижная игра «Солнышко и дождик»



Игра «Подползи под воротца»



Игра «Кто дальше бросит»



Сюжетно - ролевая игра. Тема: «Умоем куклу Наташу»



Утренняя гимнастика с предметами



Гимнастика после дневного сна, хождение босиком по дорожкам здоровья



Сажаем лук



Игра на развитие мелкой моторики пальцев рук



Игры с водой «Тонет не тонет»; «Веселая рыбалка»



Игры на развитие дыхания



«Веселый оркестр»



Игра: «Рисуем на песке»



Игры на прогулке



Упражнения на сохранение осанки



Спортивное развлечение «За здоровьем в лес»

