

## Краткосрочный проект Тема: «Будь здоров! »



Составила воспитатель

Первой квалификационной категории :

Нестерова Ольга Анатольевна

Екатеринбург 2022 г.

## **Актуальность проекта**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. В младшем дошкольном возрасте важно уделять особое внимание укреплению здоровья ребенка, так как в этот период у детей закладываются первые представления о его ценности, начинают формироваться потребности и привычки здорового образа жизни.

### **Проблема**

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

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

## **Задачи проекта:**

### *Образовательные:*

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

### *Развивающие:*

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

### *Воспитательные:*

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

## **Ожидаемые результаты:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

## **Форма работы с детьми и родителями:**

- Индивидуальная;
- Групповая;

## **I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.
4. Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.
5. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
6. Разработка темы консультаций для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье» (**Приложение 1**)
7. Привлечение родителей к реализации проекта.

## **II. ОСНОВНОЙ ЭТАП**

### **Ежедневная работа с детьми:**

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»
- Физкультминутки
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

*Содержание работы по образовательным областям:*

### **Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

- Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.
- Дидактическая игра «Правила чистюли».

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

- Д/и «Уложим куклу спать».

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

- Д/и «Назови части тела и лица».

Цель: формировать представление о своём тел

- Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» **(Приложение 2)**
- Сюжетно-ролевая игра «Больница»
- Сюжетно-ролевая игра «Котенок Тимка заболел»

Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.

- Сюжетно-ролевая игра «Полезный завтрак»

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

- Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы».

Цель: воспитывать желание помогать взрослым.

## **Образовательная область «Физическая культура»**

- Подвижные игры в группе и на улице
- Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики
- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»

Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

. Эстафета с родителями «Быть здоровыми хотим!» (Приложение 3)

## **Образовательная область «Познавательное развитие»**

- Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».

Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, прачка»; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.

- Ситуативный разговор «Где живут витамины?»

Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.

- Д/и «Угадай на вкус».

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.

- Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН

Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.

- Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»

Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов

- Игра-лото «Здоровый малыш»

Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

- Лото «Овощи, фрукты и ягоды»

Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.

- Познавательная-исследовательская деятельность «Чего боятся микробы»

(Проведение опыты) **(Приложение 4)**

### **Образовательная область «Речевое развитие»**

- Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.

Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.

- Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?»

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

- Д/И «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья.

- Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены»

Цель: формировать у детей навыки ответа на простые вопросы «Кто? Какой? Что делает?»; ознакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.

- Чтение: А.Барто «Девочка чумахая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», И.Демьянова «Замарашка», Н.Павловой «Света любит шоколадки...».

- Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!»

- НОД «Овощи и фрукты» **(Приложение 5)**

## **Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

- Свободное рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами); Лепка овощей и фруктов.

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

- Рассмотрение иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света любит шоколадки...», «Девочка чумазя».

- НОД Аппликация «Витаминный салат» (**Приложение 6**)

## **III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

### **Итоговое мероприятие**

- Создание видеоролика "Мы за здоровый образ жизни".

Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни к семье.

Представить материал о проделанной работе с детьми в проектной деятельности.

Проведение совместных с родителями и детьми веселых стартов «Быть здоровыми хотим»



## Заключение

- *Воспитательная ценность:* У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.
- *Познавательная ценность:* У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.
- *Перспектива:* С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

## Список используемой литературы:

- Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 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.
- Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
- Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
  - Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
    - Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
  - Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.

## Приложение 1

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

#### *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 энзимы и витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности всего организма. Если о витаминах мы знаем практически все, то, что представляют собой энзимы, знают немногие из нас. Энзимы — это элементы, которые борются с преждевременным старением кожи и стенок сосудов, а также отвечают за расщепление жиров в нашем организме. Они в избытке находятся в ананасе и папайе.

Как уже было сказано ранее, полезны только 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.

## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствие ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры).

Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта.

При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблучком. Летом при температуре выше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).

Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.

Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок,

оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее время температура воздуха на веранде может достигать – 10 — 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в тёплом помещении. Если ребёнок спит не на веранде, а в хорошо проветренной комнате, то спального мешка не требуется. В холодное время года лучшая одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами. После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна; прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна. За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся. Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт. При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался. С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка. Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов. Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком. Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни. Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (фрамуга, форточка, окно); в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом — на открытом воздухе. Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой. Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.

При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.

Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.

Умывание. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать тёплую воду(+28), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты.

Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Собственно влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения.

Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

Более сильное действие оказывает общее обливание, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.

Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ноги следует облить водой соответствующей температуры. Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом

ребёнка от ветра.

Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.

Для детей старше года температура воды для ванны-36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут. Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка. закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне. Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.

После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием. Обратная последовательность (воздушная ванна после обливания) вредна, так как даже после тщательного вытирания кожа остаётся повышенной влажной и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.

Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее сильное действие, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов. При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день). Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.

## ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды.



## Приложение 2

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

**Цель:** научить ребенка заботиться о своем здоровье.

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

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

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

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

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

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

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

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

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

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

### Приложение 3

#### Эстафета с родителями «Быть здоровыми хотим!»

Ведущий: Добрый вечер! Мы рады приветствовать вас на спортивном празднике Уважаемые родители, вы любите спорт?

Родители-да

Ведущий: Если хочешь быть умелым

Ловким, быстрым, сильным, смелым

Никогда не унывай, в спорте честно побеждай

Вот здоровья в чем секрет, будь здоров, физкульт. ?

Родители-Привет!

Ведущий: Хочу поприветствовать наши команды «Изумрудный город» и «Солнечный город». Давайте бурными аплодисментами поприветствуем друг друга.

А сейчас задача каждой команды придумать девиз и выбрать капитана!

(Команды озвучивают название, девиз своих команд.)

Ведущий:

Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам

Чтобы реже обращаться за советом к докторам

Значит праздник наш начнем с зарядки!

Взрослые встают в рассыпную

«Проводиться зарядка под музыку»

(проводящий Кирилл Алексеевич, под музыку А-студии)

Ведущий:

А сейчас я приглашаю наши команды занять свои места на линии старта.

(Команды выстраиваются на линии старта.)

Ведущий: Впереди вас ждет 5 станций, после прохождения которых в конверт каждой команды будут выдаваться определенное количество букв, которое понадобится вам в финальном испытании.

Та команда, которая проиграла в эстафете, получит «антибонус» одна лишняя буква.

Побеждает та команда, которая быстрее справится в последнем испытании.

Наш спортивный праздник считается открытым

Командам желаю успехов и победы!

#### 1 станция «Футбол»

Перед каждой командой устанавливаются 4 фишек, задача каждой команды с футбольным мячом пройти между фишек змейкой, затем вернуться к своей команде и передать эстафету.

#### 2. станция «Баскетбол»

Справа от каждой команды находится контейнер с мячами, напротив находится корзина. Задача попасть мячом в корзину.

#### 3. станция «Теннис».

Каждой команде дают в руки по ракетке и мячику. По сигналу ведущего игроки должны набивая мяч на ракетке как можно быстрее добежать до фишки и вернуться назад. Если мячик упадет, игрок должен быстро поднять его с пола и дальше продолжить свой путь.

#### 4. станция «Легкая атлетика»

Напротив каждой команды стоит барьер, координационная лестница и фишка. Задача перепрыгнуть барьер, пробежать по координационной лестнице, оббежать фишку, затем вернуться к своей команде и передать эстафету.

#### 5. станция «Хоккей»

Перед командой устанавливаются 3 фишки и ворота, каждой команде даются по клюшке и мячу. Задача каждой команды с помощью клюшки провести мяч змейкой и забить гол, затем вернуться к своей команде и передать эстафету.

Ведущий: Дорогие родители и вот мы подошли к финальному испытанию. Перед каждой командой лежит конверт с буквами, задача каждой команды по сигналу собрать название своего детского сада, победу одержать та команда, которая сделает это быстрее.

Ведущий: Дорогие родители приглашаю вас на флеш-моб!

(Проведение флешмоба. Проводящий Юлия Евгеньевна, под песню «Не детское время»)

Ведущий: Дорогие наши родители приглашаю всех на построение, для оглашения победителей!

Ведущий:

И вот подводим мы итоги, какие б небыли они,

Пусть спортивные дороги, здоровьем полнят ваши дни,  
Пусть юность, дружба, спорт и мир, всегда шагают снами рядом,  
Кого мир спорта закружил, тот смотрит дружелюбным взглядом.

Ведущий: (объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение)

Ведущий: Приглашаю команд на общее фото!

Ведущий: Всем до свидания! До новых встреч!

## Приложение 4

### «Чего боится микроб» Опытная деятельность

**Цель:** формирование элементарных представлений о микробах.

**Задачи:**

Формировать у детей элементарные представления о микробах.

Формировать представление о том для чего необходимо мыть руки и употреблять в пищу чистые продукты.

Формировать у детей представления о средствах защиты от микробов.

**Предварительная работа:** знакомимся со средствами личной гигиены, читаем сказки Чуковского «Айболит», «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая».

**Материалы и оборудование:** вода, емкость, молотый перец, жидкое мыло, полотенце. Фломастеры, цветные карандаши, бумага, ножницы.

**Ход работы:**

А знаете ли вы ребята, что на всех фруктах и овощах живут микробы? (Ответы детей). А вы когда-нибудь видели микробов? (Ответы детей). Ребята, мы их глазками не можем увидеть, потому что они очень-очень маленькие и разглядеть их можно только с помощью специального прибора, который называется микроскоп. (достаем из портфеля картинку с изображением микроскопа и вешаем на доску)

Ребята, а можем мы скушать такие грязные яблочки? (Ответы детей). Ребята! Если скушать грязное яблоко, то микробы попадут в животик, и он сильно заболит. А как вы думаете, что мы должны сделать, чтобы яблочки были чистыми? (Ответы детей). Мы должны их помыть теплой водой!

А теперь посмотрите на свои ладошки. Как вы думаете чистые они у вас или грязные? (Ответы детей). Ребята на руках, тоже живут микробы. (Достаем из портфеля картинку с изображением ладони с микробами и вешает на доску). Что мы должны сделать, чтобы избавиться от микробов? (Ответы детей). Всегда перед едой нужно мыть руки теплой водой с мылом и насухо вытирать их чистым полотенцем!

Проводиться пальчиковая гимнастика «Руки нужно чисто мыть...»

Руки нужно чисто мыть, рукава нельзя мочить.

Мы сейчас перед едой, руки вымоем водой.

Мыло будет пениться, грязь куда-то денется!

(Выполняем движения по тексту)

**Читаем стихотворение:**

- Там где грязь живут микробы, мелкие не увидеть,

Их микробов очень много невозможно сосчитать,

Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой!

Перед тем как провести нам опыт, я предлагаю вам нарисовать микроб.

Представьте как он может выглядеть и нарисуйте своего выдуманного микроба.

(После того как дети нарисовали, воспитатель вырезает микроба).

А сейчас мы с вами проведем настоящий опыт.

Наливаем воду в емкость и насыпаем туда молотый перец (он символизирует микробов, добавляем нарисованные детьми микробы. Далее нам необходимо спросить детей, чем и для чего мы моем руки (ответы детей)

Предложить детям провести опыт "чем мы боремся против микробов" (это мыло) наливаем жидкое мыло в стаканчик, далее нам необходимо окунуть пальчики правой руки в стаканчик с мылом, а вот пальцы левой руки оставить сухими. А теперь ребята предлагаю вам окунуть пальцы левой руки в емкость с нашими микробами, они прилипли к нашим пальчикам.

Далее мы с вами опустим правую руку в емкость с микробами и что мы же с вами видим? микробы разбегаются от нас, а как вы думаете почему? (варианты ответов детей) Правильно, потому что микробы боятся мыла!

Выводы: Ребята, так как же мы будем бороться с микробами?

Ребята! Давайте вспомним, когда нужно обязательно мыть руки? (ответы детей)

А чем нам нужно мыть руки? Руки надо мыть всегда с мылом. Давайте с вами

Проговарим: хорошенько намылим руки, потрем ладошки со всех сторон, вымоем каждый пальчик, каждый ноготок. Смоем грязную пену и хорошенько вытрем руки.





## Приложение 5

### Конспект занятия по речевому развитию во второй младшей группе «Овощи и фрукты»

**Цель:** Обобщить знания детей о фруктах и овощах, развить связную речь.

**Задачи:**

- усвоение обобщающего понятия фрукты и овощи;
- учиться точно выполнять словесную инструкцию;
- правильно строить простые предложения, развивать у детей связную речь;
- формировать у детей умение различать и называть предметы фрукты и овощи;
- формировать устойчивые представления о величине(большой-маленький);
- развивать логическое мышление при отгадывании загадок.

**Материалы:**картинки овощей и фруктов, две кастрюли разного размера и цвета, корзина с игрушечными овощами и фруктами.

**Ход занятия.**

**Воспитатель.** Ребята какое время года сейчас у нас с вами наступило? (Осень)

Правильно, наступила осень. С приходом осени в садах и огородах стали убирать овощи и фрукты. (Показываю корзину)

Ребята, я для вас приготовила корзину, а что в ней лежит, узнаете, когда отгадаете мои загадки:

Красное, румяное , я расту на ветке, любят меня взрослые и маленькие детки

(Яблоко)

Что за фрукт на вкус хорош и на лампочку похож, бок зеленый солнцем греет, он желтеет и краснеет?

(Груша)

Средь фруктовых муз она, выделяется всегда, любит красоваться в синем, сарафан зеленый скинет, догадайтесь, что за дива? Ну, конечно, это...(Слива)

**Воспитатель.** Каким одним словом мы назовем яблоко, грушу и сливу?  
(Фрукты).

Правильно ребята! А где растут фрукты (В саду)

Послушайте следующие загадки:

Листик к листику прижался, червячок чтоб не забрался

Мне нужна всегда водица, чтобы силой укрепиться

И расту я густо, густо- Я зеленая ... (Капуста)

Есть на нашем огороде, чудо вкусное в природе.

Пусть она и небольшая, только вкусная такая.

Цвет бордовый и ботва, под землей растет всегда.

Отгадать нам всем пора, этот овощ, ведь... (Свекла)

Над землёй зелёный хвост, под землёю красный нос.

Зайчик уплетает ловко... как зовут её? ... (Морковка)

Золотистый и полезный, витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он, когда чистишь – слезы льешь.  
(Лук)

На грядках кустиком цветёт, а клубнями в земле растёт.

Мы копаем понемножку... собираем что?.. (Картошку)

**Воспитатель.** Каким одним словом мы назовем капусту, свеклу, морковку, лук, картошка? (Овощи)

Молодцы! А где растут овощи (В огороде)

А теперь мы с вами будем готовить обед. Вы помогаете маме на кухне готовить?  
(Ответы детей)

Показываю детям две кастрюли (Большую – желтого цвета, маленькую зеленого цвета, анализирую с детьми их размер) На столе раскладываю картинки с изображением овощей и фруктов. Сообщаю детям, что в маленькой зеленой кастрюле мы будем варить компот, а в большой желтой суп. Спрашиваю у детей



из чего варят компот, а из чего суп. Дети берут по одной картинке и раскладывают в кастрюли для компота и супа.

Маша, назови из чего у нас будет компот? Как это можно назвать одним словом (Фрукты)

Арсений, из чего мы сварили суп? Как это можно назвать одним словом? (Овощи)

Молодцы! А теперь можно и поиграть.

### **Физкультминутка.**

Дети в огород идут (*шагают*)

А там овощи растут (*разводят руки*)

Дети спинки наклоняют (*наклоны*)

Огурцы они срывают (*имитируют сбор огурцов*)

А в зеленом то саду

На носочки я встаю (*потянулись*)

С ветки яблочко сорву (*рвут*)

**Воспитатель.** Как вы думаете, что полезнее: фрукты с овощами или конфеты?(Ответы детей)

Молодцы, ребята! Полезней фрукты и овощи, потому, что в них много витаминов.

### **Подведение итога занятия.**

**Воспитатель.** Давайте еще раз вспомним, что растет в саду, а что в огороде? (Ответы детей).



## Приложение 6

Конспект занятия по художественно - эстетическому развитию (аппликация)

Тема: «Витаминная тарелка»

**Цель:** формирование представления о необходимости наличия витаминов в организме человека; создание тарелки с фруктами и овощами в технике аппликация.

**Задачи:**

- Закреплять умения детей аккуратно наклеивать готовые детали аппликации;
- Закрепить у детей понятие «витамины», «фрукты», «овощи».
- Совершенствовать умение детей отвечать на вопросы
- Совершенствование общей моторики, выработка четких движений во взаимосвязи с речью.
- Закреплять знания детей основных цветов и некоторых оттенков (красный, желтый, зеленый, оранжевый);
- Развивать мелкую моторику детей
- Воспитывать у детей потребность правильно питаться;
- Воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

**Оборудование:** Кукла, доска магнитная, изображения овощей и фруктов, вырезанные из белого картона тарелочки на каждого ребенка, полоски из бумаги основных цветов и их оттенков, клей.

**Предварительная работа:** беседа о фруктах и овощах, рассматривание изображений фруктов и овощей, разучивание пальчиковой гимнастики «Компот».

**Ход занятия:**

Дети стоят в кругу.

**Приветствие.**

Здравствуй, правая рука (показ правой руки вперед)

Здравствуй, левая рука (показ левой руки)

Здравствуй друг (беремся за руки)

Здравствуй, здравствуй дружный круг.

**Воспитатель:** ребята проходите на стульчики

Послушайте, кажется, у нас в группе кто-то плачет.

Это же кукла Катя. Почему-то она грустит...

**Воспитатель:** Катя, что случилось?

Кукла Катя: Случилась беда. Заболели мои друзья из кукольного театра. Не едят, не пьют, песенки не поют. Не знаю, чем их лечить, как помочь? А вы все такие красивые, здоровенькие. Наверное, секрет какой-то знаете?

**Воспитатель:** Какая грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь друзьям Кати? *Ответы детей*

**Воспитатель:** Я знаю, что поможет вылечить Катя твоих друзей. Это Витамины.

**Кукла Катя:** А что такое витамины?

**Воспитатель:** Ребята кто знает, что такое витамины? *Ответы детей*

**Воспитатель:** витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие – глазкам хорошо видеть. А есть витамины, которые защищают нас от болезней. Витамины очень полезны.

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, где живут витамины? *Ответы детей*

**Воспитатель:** витамины находятся продуктах, которые мы кушаем. Особенно много витаминов в овощах и фруктах.

**Воспитатель:** Ребята, какие овощи и фрукты вы знаете? *Ответы детей*

**Воспитатель:** а вы любите есть овощи и фрукты? *Ответы детей*

Какие самые любимые овощи и фрукты у вас? *Ответы детей*

**Воспитатель:** Ну и конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура

**Выходим на физминутку**

Овощи (наклон вниз) и фрукты (потянуться вверх)

Вкусные продукты (поглаживание живота)

В огороде с (наклон)

И в саду ( потянуться вверх) Для еды я их найду.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Садитесь на свои места. Давайте с вами приготовим тарелку с овощами и фруктами для друзей Кати.

Посмотрите на мою тарелку, какие овощи и фрукты на ней есть? **Ответы детей.**

**Воспитатель:** у вас есть тарелочка, и лежат полоски разных цветов, представьте, что это фрукты и овощи. Предлагаю выполнить обрывную аппликацию, будем обрывать по кусочкам полоски, изображая кусочки фруктов или овощей. Каждый из вас приготовит свой витаминный салат. Вначале, выкладываем кусочки бумаги на тарелочку, не приклеивая. Затем берите по одному, аккуратно намазывайте клеем и приклеивайте к тарелочке. (Показываю)

Прежде, чем вы приступите к работе. Давайте подготовим наши пальчики:

Мы капусту рубим, рубим, рубим.

Мы морковку трем, трем, трем

Мы капусту солим, солим, солим

Мы капусту жмем, жмем, жмем.

**Воспитатель:** Молодцы. Наши пальчики готовы. Можно начинать клеить.

Дети выполняют аппликации. Подхожу, помогаю.

**Воспитатель:** ребята, что мы с вами сегодня делали?

**Кукла катя:** Ребята, какие у вас красивые тарелочки с витаминным салатом получились. Теперь мои друзья точно не будут болеть и будут веселыми, как и раньше. Спасибо вам. И до свидания.

