

Проект в первой младшей группе

Тема: "Малыши - крепыши"

Автор проекта: Анишина Татьяна Михайловна

Длительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 13 января 2020 года по 31 января 2020 года (2 недели).

Участники проекта: воспитатели, дети I младшей группы, родители, инструктор по физической культуре

Тип проекта: познавательно-игровой.

Вид проекта: информационно-творческий.

Проблема:

К сожалению, в нашей стране, 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.

Актуальность проекта

Формирование здорового образа жизни начинается уже с раннего возраста. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна 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.

Цель проекта: формирование начальных основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Задачи проекта:

1. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, подвижные игры.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
4. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
5. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены.
6. Обогащать предметно-развивающую среду в группе

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Обогащение предметно-развивающей среды в группе
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Формирование у детей и родителей желание и стремление вести здоровый образ жизни.
- Родители имеют элементарные представления о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены.
- Вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ.

Форма работы с детьми и родителями:

- Индивидуальная;
- Групповая.

I ЭТАП - ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (с 13.01.2020-17.01.2020)

1. Подборка методического и дидактического материала.
2. Подборка художественной литературы.
3. Оформление папок-передвижек, консультаций, памяток для родителей по теме проекта: «Закаливание детей в домашних условиях» (приложение 5), «Советы для начала ведения здорового образа жизни», «9 правил закаливания», «Здоровье детей- это наше будущее», «Растим здорового ребёнка», «Здоровый образ жизни формируется в семье», «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка», «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».
4. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.
5. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»

(Цель анкеты: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье)- приложение 4

6. Информирование и привлечение родителей к реализации проекта.
7. Разработка НОД по проекту
8. Оформление рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»

II ЭТАП - ОСНОВНОЙ

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика

- Гимнастика после дневного сна.
- Физкультминутки
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

Содержание работы

20.01.2020:

Первая половина дня

1. Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»

Цель: Выявить знания родителей о здоровом образе жизни и соблюдение его в семье.

2. Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.

3. 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.

Вторая половина дня

1. Чтение детям К. Чуковского «Айболит» (отрывок). Рассматривание иллюстраций.

Цель: формировать элементарные представления о профессии врача, активизировать речь детей

2. Дидактическая игра «Вредно – полезно».

Цель: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.

21.01.2020:

Первая половина дня

1. Беседа «Чтобы зубы были здоровыми».

Цели: рассказать о значении зубов для человека; закрепить знания правил чистки зубов;

2. Рассматривание иллюстраций «Части тела»

Цель: закрепить название основных частей тела

3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»

Цель: закреплять умение принимать исходное положение в прыжках в длину.

Вторая половина дня

1. 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.

2. Проговаривание потешки при КГН: «Водичка-водичка» «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Кран откройся! Нос, умойся!»

Цель: активизировать словарный состав детей

3. Дидактическая игра: Чудесный мешочек (предметы туалета)

Цель: закрепить название и значение предметов гигиены

22.01.2020

Первая половина дня

1. Беседа на тему: «Умывание и купание».

Цель: Дать детям представления о том, что соблюдение гигиены – залог здоровья; воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены; активизировать словарь.

2. Сюжетно-ролевая игра «Больница» (на приеме у врача)

Цель: Формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия, использовать во время игры медицинские инструменты и называть их (градусник, шприц, бинт, вата, пипетка)

3. Подвижная игра «По длинной извилистой дорожке» (игра с ходьбой)

Цель: развивать равновесие

Вторая половина дня

1. Чтение Чуковского «Мойдодыр». Рассматривание иллюстраций.

Цель: формировать представления у детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни; развивать внимание, память, логическое мышление, речь детей; воспитывать интерес к детской

художественной литературе, аккуратность, чистоплотность, желание быть всегда опрятным, красивым; обогатить словарный запас.

2. Дидактическая игра «Помощники Мойдодыра»

Цель: формировать представления о предметах личной гигиены

23.01.2020

Первая половина дня

1. Утренняя гимнастика «Паровозик»

2. Рассматривание иллюстраций «Режим дня»

Цель: формировать представление о отдельных режимных моментах, объяснить важность соблюдения режима дня и гигиенические процедуры, формировать привычку к здоровому образу жизни.

3. Дидактическая игра «Смешарики-спортсмены»

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни, развивать интерес к спорту, умение детей внимательно слушать, давать оценку действиям персонажей.

4. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» - упражнять детей в прыжках и заучивание текста стихотворения (приложение 2).

Вторая половина дня

1. Физминутка «Мой веселый звонкий мяч» снять эмоциональное напряжение

2. Чтение стихов Агнии Барто «Наша Таня громко плачет» (заучивание текста про мяч наизусть)

Цель: формировать умение внимательно рассматривать картинку, узнавать в изображенном знакомые предметы, устанавливать связь между предметами и их изображением на рисунке, понимать сюжет, эмоционально откликаться, реагировать, сопереживать героям; отвечать на вопросы, рассматривать сюжетные картинки.

24.01.2020

Первая половина дня

1. Чтение и беседа по содержанию сказки («сказка про микроба») -приложение 1

Цель: Формирование КГН по соблюдению личной гигиены, познакомить детей с микробами, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

2. Рассматривание картинок микробы

3. Дидактическая игра «Веселые, грустные зубки»

Цель: формировать представления детей о том, что вредно для зубов и полезно.

4. Подвижная игра «Через ручеёк» - развивать умение двигаться в определённом направлении, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Вторая половина дня

1. Гимнастика после дневного сна, хождение по «Дорожке здоровья»

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

2. Чтение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Рассматривание иллюстраций к произведению.

Цель: формировать умение внимательно слушать

27.01.2020

Первая половина дня

1. 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.

2. Д/и «Угадай на вкус».

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

Вторая половина дня

1. Рисование «Огурцы в банке» (рисование карандашом)

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук, закрепить знание зелёного цвета

2. Дидактическая игра «Вкладыши: овощи, фрукты, ягоды»

Цель: развивать мелкую моторику рук. Закреплять названия полезных продуктов для здоровья.

28.01.2020

Первая половина дня

1. Лепка «Мой веселый звонкий мяч»

Цель: Формировать умение лепить округлые предметы (шар) из пластилина круговыми движениями. Развитие чувства формы, мелкую моторику, закрепить знание красного цвета.

2. Беседа «На зарядку становись!»

Цель: формировать представление детей о пользе физических упражнений.
Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

3. Дидактическая игра «В здоровом теле - здоровый дух»

Цель: формировать у детей представления о предметах для подвижных игр на улице. Развивать речь, логику, мышление.

4. Игровое упражнение «Попади в обруч»

Цель: развивать ловкость, формировать умение детей метать мешочки с песком или солью в горизонтальную цель, правой и левой рукой.

5. Рассматривание алгоритма мытья рук.

Цель: повторить основные этапы мытья рук, активизировать словарный запас

Вторая половина дня

1. Разучивание подвижной игры «Зайка серенький» (приложение 3)

2. Внесение в группу настольной игры «Ветерок» (игра на дыхание)

Цель: развитие сильного, плавного направленного выдоха.

3. Беседа «Безопасность в группе»

Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности.

29.11.2017:

Первая половина дня

1. 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.

2. Дидактическая игра «Уложим куклу спать».

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

3. Игра-упражнение «Мышка пролезла в норку» (игра с обручем)

Цель: Развивать умение лазать, ловкость. Вызывать чувство радости от общения со взрослым.

4. Рассматривание алгоритма одевания на прогулку в зимний период.

Предложить детям одеться на прогулку по этой схеме.

Вторая половина дня

1. Рисование «Витаминный компот» (рисование красками)

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук; закрепить знания основных цветов, давать ребёнку право выбора цвета.

2. Игра средней подвижности «Передай мяч»

Цель: учить передавать мяч друг другу; развивать быстроту.

30.01.2020

Первая половина дня

1. Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая». Рассматривание иллюстраций.

Цель: Познакомить детей с новым стихотворением. Развивать внимание, память. Воспитывать интерес к стихам. Закреплять КГН

2. Дидактическая игра (разрезные картинки «Способы закаливания»)

Цель: формировать представления о закаливающих мероприятиях; развивать эмоционально-положительное отношение к закаливающим процедурам.

Вторая половина дня

1. Рассматривание картинок «Мои спортивные друзья»

Цель: формировать умение внимательно рассматривать картинку, узнавать в изображенном знакомые предметы, устанавливать связь между предметами и их изображением на рисунке, понимать сюжет, эмоционально откликаться, реагировать, сопереживать героям; отвечать на вопросы, рассматривать сюжетные картинки.

2. Игровое упражнение сбей кегли

Цель: развивать глазомер

31.01.2020

Первая половина дня

1. Спортивное развлечение «Малыши-крепыши» (проводит инструктор по физической культуре с детьми)- приложение 6

Цель: формировать двигательную активность

2. Пальчиковая гимнастика с массажными мячами

Цель: развивать мелкую моторику рук, обогащать словарный запас

3. Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы».

Цель: воспитывать желание помогать взрослым.

Вторая половина дня

Рассматривание фотогазет «Наш зимний отдых»

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Продукт проекта.

- Изготовление родителями и детьми фотогазеты «Наш зимний отдых»

- Приобретены для спортивного уголка массажные мячи

- Изготовлены мешочки с солью и песком, тренажеры для дыхательной гимнастики, разнообразные маски – шапочки для подвижных игр.

- Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

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, планируем в дальнейшем, 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.

Сказка про микроба

Однажды Маруся пришла с прогулки и отказалась мыть ручки.

«Не хочу», - сказала она, и топнула ножкой.

Взяла хлебушек со стола, кушает. А к правой Марусиной ручке прилип микроб: маленький-маленький, почти совсем невидимый с крохотными черными лапками и пушистым черным животиком. И он вместе с хлебушком попал к Марусе в животик.

Понравилось микробу у Маруси в животике: тепло, уютно. Только не нравилось ему, что к нему на голову сыпались хлебные крошки. Вот и говорит он Марусе: *«Не садись Маруся за стульчик, не ешь хлебушек, я не хочу»*, - и сам лапками шевелит.

Неприятно стало Марусе от того, что кто-то у нее в животике сидит, да еще и командует. Животик заболел. Хотела Маруся поесть своего любимого супчика, рыбного.

А микроб опять говорит: *«Не ешь Маруся супчик он невкусный»*.

Хотела Маруся пирожное вкусное превкусное съесть. А микроб опять за свое: *«Не ешь Маруся пирожное. Оно не вкусное»*.

Возмутилась Маруся: *«Как пирожное может быть невкусным? Мама, не хочу, чтобы микроб жил у меня в животике, кушать мне мешал»*.

«Хорошо, - сказала мама, - дам тебе лекарство. Только впредь. Будь умной девочкой, мой всегда перед едой ручки».

Делать нечего, выпила Маруся лекарство: горькое прегорькое, и животик сразу перестал болеть. И пирожное потом съела: оно оказалось таким вкусным, что пальчики хотелось облизать, но Маруся не стала этого делать, а пошла и вымыла ручки. Так, еще раз, на всякий случай.

Вопросы к детям:

- Что помогает нам победить микробов?
- Как вы думаете повар (*мама*) перед тем как готовить еду, поет руки?
- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки и избавиться от микробов? (*мыло*)
- Когда надо мыть руки?
- Как правильно мыть руки? (намочить водой, намылить ладошки, пальчики, смыть мыло, насухо вытереть полотенцем).

Мой весёлый звонкий мяч

Задачи: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Описание игры: дети стоят лицом к воспитателю, который держит в руках большой красивый мяч. Затем воспитатель показывает детям как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой о пол. Затем просит детей попрыгать высоко, как мячики, произносит слова:

Мой весёлый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Потом воспитатель бросает мяч в сторону со словами: «Сейчас мячик вас догонит - убегайте от него!» Дети убегают.

Подвижная игра «Зайка серенький»

Задачи: учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Описание игры: выбирают «зайку» среди детей, ставят его в центр круга. Дети выполняют движения под слова:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит,

Вот так, вот так,

И ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать!

Скок-скок-скок-скок,

Надо зайке поскакать!

Сначала дети присаживаются на корточки и руками изображают, как заяка шевелит ушами. Затем поглаживают то одну, то другую руку, хлопают в ладоши. Потом встают, подпрыгивают на двух ногах к «зайке», стоящему внутри круга, стараются согреть его, ласково гладят, затем возвращаются на место. «Зайка» выбирает себе замену, и игра начинается сначала.

Анкета для родителей

«Здоровый образ жизни в вашей семье»

1. Часто ли ребёнок болеет да. нет
2. Делаете ли Вы дома зарядку? да нет
3. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? да нет
4. Какой вид закаливания Вы применяете дома? (отметить)
 - а. систематическое проветривание
 - б. солевая дорожка
 - в. дыхательная гимнастика
 - г. прогулка в любое время года
 - д. хождение босиком по “чудо-коврику”
5. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? Да нет
6. Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни: (отметить)
 - а. подвижные игры
 - б. настольные игры
 - в. телевизор
 - г. компьютер
7. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?
 - а. дыхательная гимнастика
 - б. закаливание
 - в. профилактика плоскостопия

Спасибо за сотрудничество!

«Закаливание детей в домашних условиях»

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми с больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым.

Нередко матери, разочаровавшись в традиционной медицине, в отчаянии обращаются к различного рода целителям и знахарям, с тщетной надеждой на быстрое исцеление.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий, особенно в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией, направленной на повышение защитных сил организма, следствием чего могут быть урежение и облегчение респираторных заболеваний, а в идеальной ситуации возникновение ОРВИ не чаще 1-2 раз в год.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.

Основными правилами закаливания являются следующие:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

2. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

4. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.

5. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

7. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

8. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

Методы закаливания:

1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1

минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до +16 С.

2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.

Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до

+22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настоей разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

5. Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

6. Общее обливание: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

7. Душ: после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.

8. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

9. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером **здорового образа жизни**

«Малыши-крепьши»

Физкультурное развлечение в первой младшей группе

Цель: формирование двигательной активности.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- формировать основные жизненно важные движения.
- формировать умение детей слушать речь воспитателя;
- развивать психические процессы, глазомер, равновесие
- развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем;
- формировать умение детей играть вместе, не толкая и не обижая друг друга;
- учить более ловких детей помогать другим малышам;

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- формировать умение ходить в прямом направлении с препятствиями
- закреплять навыки детей в ходьбе стайкой за воспитателем;
- продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед;
- учить детей начинать задание по сигналу воспитателя;
- формировать умение проползать под дугой

Оборудование: дуга, мешочки с песком, ленточки, султанчики, обруч, следы, из бумаги камушки.

Ход:

Дети входят в зал становятся в круг. Воспитатель предлагает отправится путешествовать «на поезде». Малыши занимают места «в вагонах» (строятся в колонну за воспитателем). Кондуктор дает свисток и поезд отправляется.

Песня «Поезд»

Поехали в веселом поезде. Приехал поезд шу-шу-шу. Кондуктор объявляет остановку. Ребята «выходят» из вагонов.

1) В: Дети! Мы приехали в лес. Здесь есть веселая полянка. Но чтобы до нее добраться, надо перейти болото, потом перепрыгнуть через ручеек. Давайте вначале сделаем зарядку, тогда легче будет преодолеть препятствие.

Рано утром по порядку, заяка делает зарядку:

1. Лапки вверх он поднимает, ими весело играет.

Лапки вниз он опускает ими весело играет.

2. Заяка вертит головой, вот веселый он какой.

3. Заяка низко приседает, заяка глубоко вздыхает.

(присесть на корточки и вздохнуть).

1) А вот и болото впереди. Осторожно, здесь болото! Давайте будем шагать по камушкам. (Островки в виде камушков, дети наступают только на них)

Молодцы. Вот и ручеек. Нужно пройти его так, чтобы не замочить ноги. Нужно его перепрыгнуть.

Игра «Перепрыгни через ручеек»

Ручеек нужно перепрыгнуть там, где он широкий (40 см) и там, где он узкий (20 см)

2) Детишки, а вот и полянка. Посмотрите, как много на ней грибов! Вам нужно их все собрать в корзинку! Раз, два, три собери.

3) Игра «По следам» (ходьба по дорожке из следов» дети по одному идут по дорожке воспитатель следит чтоб дети не толкались).

4) Воспитатель: Вы, наверное, устали. Сейчас мы отдохнем у этого озера. Дети «садутся» на берегу вместе с воспитателем.

Проводится игра «Кто дальше бросит» (бросают мешочки в озеро из голубого материала сделано озеро).

5) А теперь возвращаемся к нашему поезду. Но чтобы отправится домой нужно пройти пещеру. Вот и она.

Игра «Пролезь по пещере».

Детям необходимо прелесть под 3-мя дугами.

6) А вот и наш поезд, садимся в вагоны. Поехали.

7) Песня Поезд

Дети цепляются друг за друга и за воспитателя.

8) Ну вот мы и дома. Как вам маленькое путешествие? Понравилось? Молодцы!