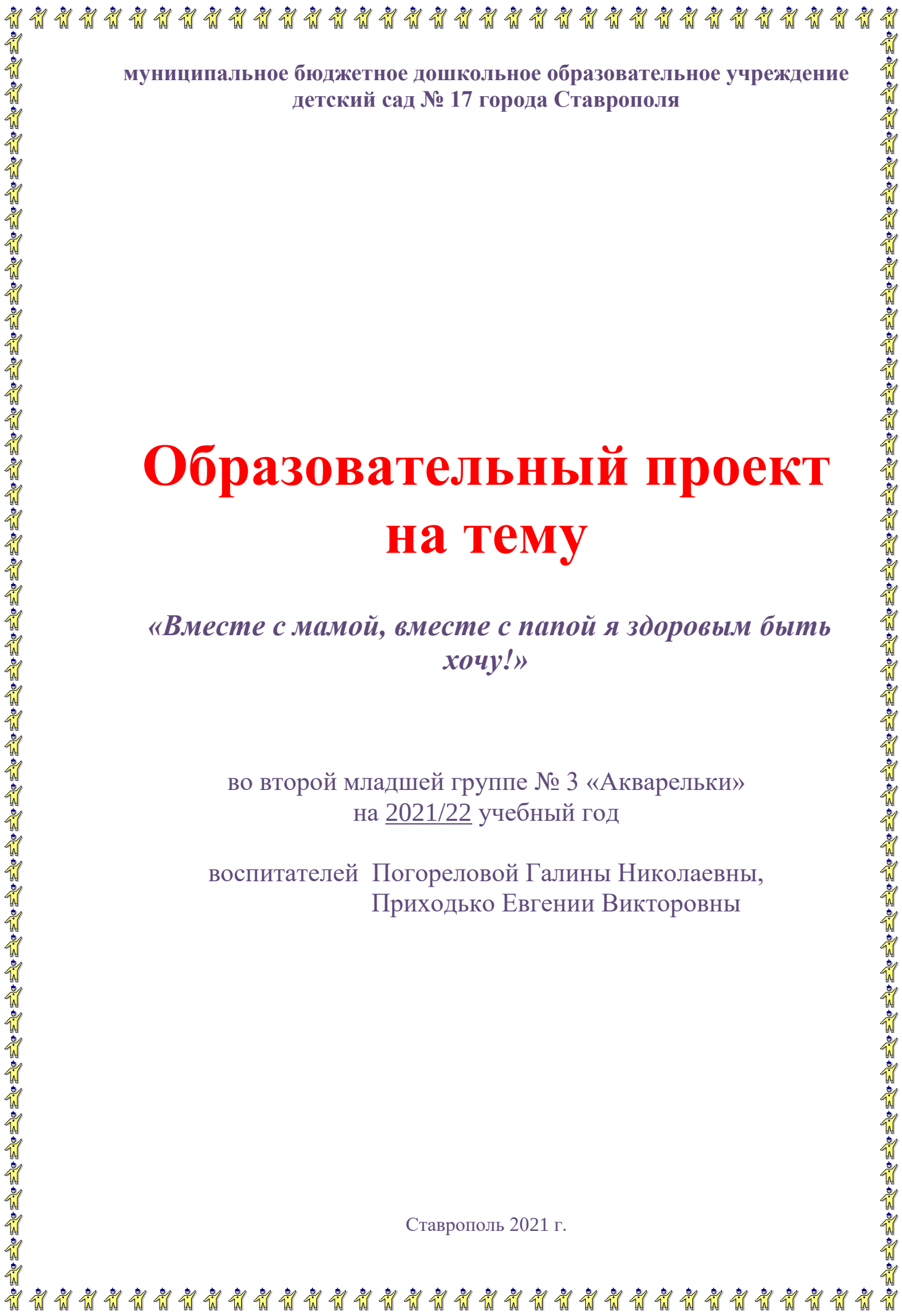




муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 17 города Ставрополя

Образовательный проект на тему

*«Вместе с мамой, вместе с папой я здоровым быть
хочу!»*

во второй младшей группе № 3 «Акварельки»
на 2021/22 учебный год

воспитателей Погореловой Галины Николаевны,
Приходько Евгении Викторовны

Ставрополь 2021 г.

Тип проекта – *информационно-практико-ориентировочный проект*

По количеству участников: *коллективный*

По направленности: *предметный*

По контингенту участников: *смешанный* (дети, родители, педагоги)

По продолжительности: *средней продолжительности*

Постановка проблемы. В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья детей.

Актуальность. Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке родителей ДОУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

Цель проекта:

- Формировать положительное отношение детей к чистоте, обучать ребенка заботиться о своём здоровье и безопасности. Воспитывать

у детей навыки личной и общественной гигиены, способствовать правильному поведению в быту.

- Воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи.
- Обеспечение эффективного взаимодействия семьи и детского сада.

Задачи:

- Воспитание ценностей в семейных отношениях, формирование личностных качеств (любовь, взаимовыручка, дружба, сплочённость).
- Способствовать формированию здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- Развитие творческого и физического потенциала детей;
- Развитие спортивных и двигательных навыков у детей.
- Повышение роли семьи в воспитательном процессе.
- Изучить интересы, мнения родителей, их хобби и привлечь к организации физкультурных досугов детей;
- Организовать консультации и обмен опытом между родителями;
- Помочь родителям научиться играть со своим ребенком;
- Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.
- Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.

Форма проведения: практические занятия, физкультурные досуги, анкетирование родителей, родительские собрания, праздники.

Ожидаемый результат: информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию, вызовут интерес к данному вопросу. Родители получают необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также облегчит общение родителей и педагогов ДОУ. Обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей.

План реализации проекта.

1. Чтение книг:

- ✚ К. Чуковский «Доктор Айболит»
- ✚ К. Чуковский «Мойдодыр»
- ✚ А. Барто «Девочка чумазная»
- ✚ К. Чуковский «Федорино горе»
- ✚ Ю. Тувим «Овощи»
- ✚ Е. Пермяк «Про нос и язык»
- ✚ К. Кузнецов «Замарашка»

2. Творческие задания для родителей:

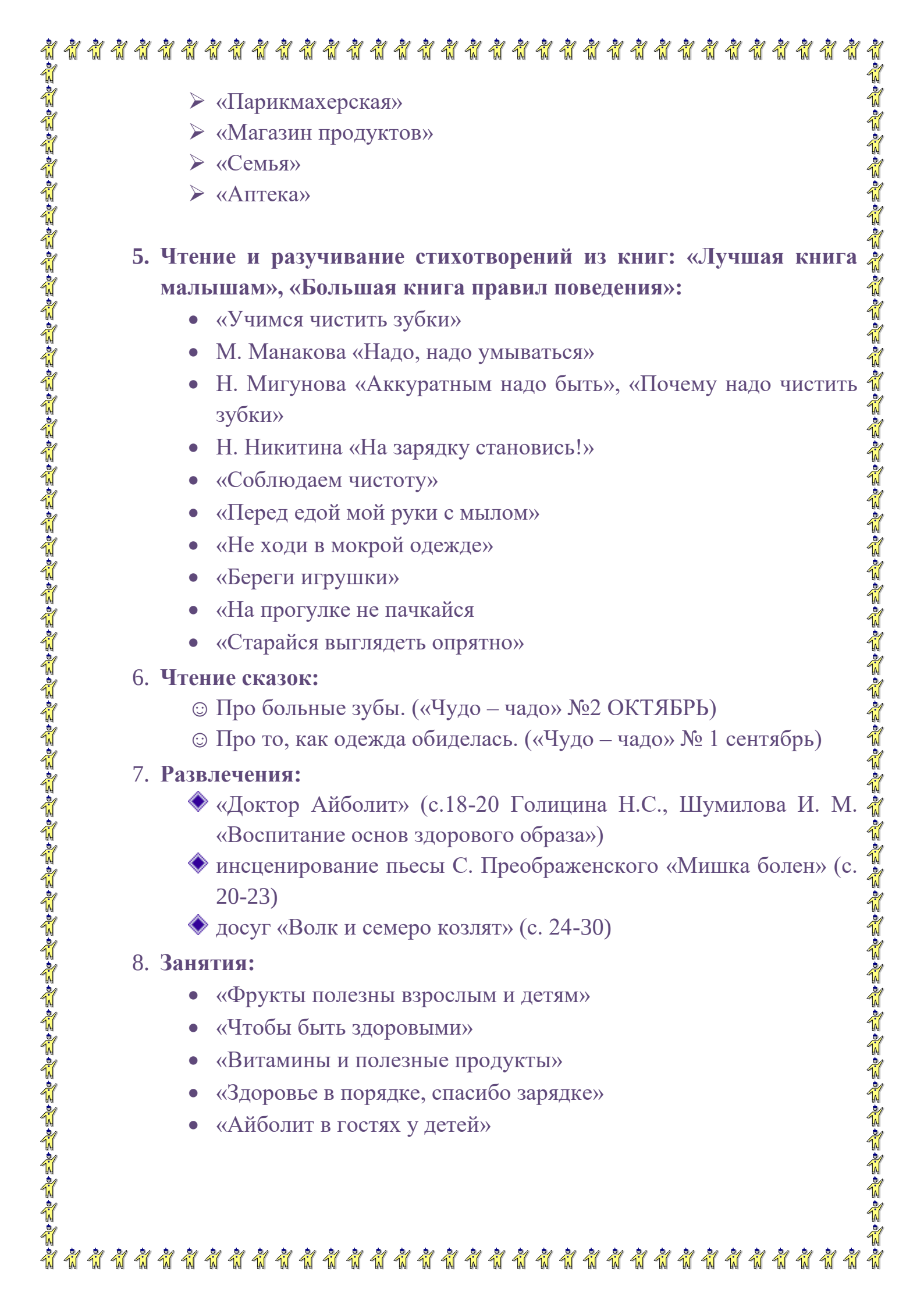
- ➡ оформить папку-скоросшиватель «Потешки о гигиене»
- ➡ «Собери пословицы о здоровье»
- ➡ подобрать стихи и загадки о средствах личной гигиены «Твои друзья»
- ➡ «Дружи с водой» с подбором иллюстраций с животными, как они умываются и чистят своё тело.
- ➡ «загадки об овощах и фруктах с иллюстрациями»
- ➡ «Витамины и полезные продукты»
- ➡ изготовление д/и «Сделаем куклам разные причёски»
- ➡ Изготовление д/и «Аптечка». Что в аптечке у врача?
- ➡ Изготовление д/и «Назови вид спорта»: подобрать иллюстрации видов спорта.
- ➡ Изготовление коллекций: «Носовые платки», «Зубные щетки», «Этикетки от мыла», «Расчески», «Этикетки от шампуня», «Зубные пасты» и т.п.
- ➡ оформить фоторепортаж «Наш режим выходного дня»

3. Экскурсии:

- ❖ в медицинский кабинет;
- ❖ в прачечную детского сада.

4. Сюжетно-ролевые игры:

- «Больница», «Ветеринарная лечебница». (Закрепить знания о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Объяснить действия пациентов. Учить объединяться в игре, распределять роли).

- 
- «Парикмахерская»
 - «Магазин продуктов»
 - «Семья»
 - «Аптека»

5. Чтение и разучивание стихотворений из книг: «Лучшая книга малышам», «Большая книга правил поведения»:

- «Учимся чистить зубки»
- М. Манакова «Надо, надо умываться»
- Н. Мигунова «Аккуратным надо быть», «Почему надо чистить зубки»
- Н. Никитина «На зарядку становись!»
- «Соблюдаем чистоту»
- «Перед едой мой руки с мылом»
- «Не ходи в мокрой одежде»
- «Береги игрушки»
- «На прогулке не пачкайся»
- «Старайся выглядеть опрятно»

6. Чтение сказок:

- ☺ Про больные зубы. («Чудо – чадо» №2 ОКТЯБРЬ)
- ☺ Про то, как одежда обиделась. («Чудо – чадо» № 1 сентябрь)

7. Развлечения:

- ◆ «Доктор Айболит» (с.18-20 Голицина Н.С., Шумилова И. М. «Воспитание основ здорового образа»)
- ◆ инсценирование пьесы С. Преображенского «Мишка болен» (с. 20-23)
- ◆ досуг «Волк и семеро козлят» (с. 24-30)

8. Занятия:

- «Фрукты полезны взрослым и детям»
- «Чтобы быть здоровыми»
- «Витамины и полезные продукты»
- «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»
- «Айболит в гостях у детей»

ПАПА, МАМА, Я- СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Спортивные игры с маленькими детьми.

Помните, в ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье. Значит, основой успеха является положительный личный пример авторитетного для малыша взрослого.

Веселые упражнения родители выполняют вместе с детьми.

« Зайцы»

Родители, взяв ребенка за руку, помогают ему как можно выше подпрыгивать на 2-х ногах.

**Нежно за руки берись
И в зайчишку превратись.**

**Прыгайте, зайчатки,
Дружные ребятки.**

«Обезьянки»

Родители, держат ребенка за ноги, помогают ему сделать стойку на руках(3-5)р.

**А веселые мартышки
Не читают больше книжки,
Ноги кверху поднимают.
И руками помогают.**

« Слон»

Ребенок встает на четвереньки, взрослый берет его за ноги так ходят по залу (3-10)р.

**Поиграем мы в слона.
Где тут нос, где голова?
Шаг вперед и шаг назад-
Слон шагает на парад.**

« Пингвин»

Родители и дети выполняют ходьбу маленькими, сменяющими шагами, ноги в коленях не сгибают (руки вдоль туловища).

**Хоть пингвин – большая птица,
Ему на месте не сидится.
Мелкими шагами ходит,
С пингвиненка глаз не сводит.**

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



ДЕТСКИЕ ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ЗИМОЙ



Зимние каникулы - отличное время, чтобы чаще бывать на свежем воздухе всей семьей. Но чтоб прогулка была интересной, нужно вспомнить или узнать о новых детских играх и занятиях. Большинство родителей на вопрос: «А как играют ваши дети зимой?», начинают перечислять лепку снеговика, игру в снежки, катание на санках и коньках. И это все? Давайте узнаем кое-что интересное, чтоб разнообразить будни.

Для начала, подумаем, как сделать из обычного зимнего пасмурного дня для ребенка настоящий праздник. Поверьте, что и вам не будет скучно, а с такими веселыми днями и зима пройдет быстро. А

может быть, еще и скучать за ней будете.

Играем с азартом

Солнышко, искрящийся снег, небольшой мороз - прекрасная погода для прогулки на улице. Конечно, что без веселых игр не обойтись. И это здорово, так как лучшей закалки и не придумаешь. А сколько радости и позитива они приносят детям! Как известно, сидеть и стоять на месте нежелательно в морозные дни, поэтому забавы и подвижные игры приветствуются. Конечно, можно не изменять традициям и поиграть в снежки, слепить снежную бабу или покататься с горки, а можно и немного изменить привычные игры и добавить новые.

«Веселая мишень». С самого названия становится ясно, что речь пойдет о кидании снежков. Не думайте, что такая игра будет интересна только мальчикам, девочки также с удовольствием примут участие. Несомненно, что рядом с вашим домом есть пустая стена. На ней мелом нарисуйте мишень и придумайте конкурс за звание «Лучший стрелок». Победителю можно подарить приз или при всех объявить его имя, поверьте, для ребят это дорогого стоит. Такая

незатейливая игра развивает у детей меткость, ловкость, у них появляется здоровый дух соперничества, и это отличный выход для неисчерпанной за холодные дни энергии.

«Гонки-соревнования игрушек». Детям эта игра будет интересна, ведь они так любят всякого рода соревнования между собой. Для начала сделайте дорожки, по которым будут проходить гонки. Можно снег просто притоптать ногами, или воспользоваться лопатами. Треки могут быть самые разнообразные, от простых прямых дорожек, до сложных трамплинов с препятствиями, или круговую дорожку. Все участники должны иметь санки и игрушку, которая будет исполнять роль пассажира. Победителем станет тот, кто быстрее доберется до финиша, не потеряв игрушку. Если желающих больше, чем дорожек, то проведите гонки поэтапно, а по результатам определите лидера. И конечно, не забудьте про маленькое вознаграждение, подойдет шоколадная медалька.

«Искатели приключений». Эта игра заинтересует даже взрослых, а дети, желательно, чтоб были постарше. Здесь придется подключить логику и мышление. Такая игра требует предварительно подготовки. Дома продумайте весь сценарий игры, желательно, чтоб история была интригующей, например, про пиратов, которые спрятали сокровища. Затем сделайте некие послания, в которых укажите время и место встречи. Началом игры станет поиск пиратской карты. Карту сделайте с учетом местности, где находится ваш дом, вот здесь большое дерево и т.д. Положите ее в пластиковую бутылку, и найдите подходящее место, чтоб ее спрятать. Продумайте несколько подсказок, которые дадут правильное направление для поиска карты. Когда ребята обнаружат карту, пора на поиски сокровищ. По указанным пометкам участники будут приближаться к цели. Еще более интересной станет игра, если вы по маршруту спрячете что-то интересное, например, загадки-подсказки, или вещь пирата. Апогеем игры, конечно, станет клад. Но и здесь ребят ждут сюрпризы, пираты не отдают свой клад без боя (на роль пиратов подойдут родители). Поверьте, что такое приключение надолго запомнится как детям, так и взрослым.

Нет ничего страшного, если у вас во дворе нет горки, ее нетрудно сделать самим. На это уйдет несколько часов, но, сколько радости она принесет детям! Подключайте к работе и ребят.

«Хрустальные шары». Вы даже не представляете, как красиво смотрятся обычные мыльные пузыри на морозе. Застывая, они

превращаются в хрустальные шары, очень напоминая игрушечные украшения на елке. Для того, чтоб все получилось, температура воздуха должна быть не выше 7 градусов мороза. Приготовьте смесь для пузырей, для этого разведите шампунь в талой воде. Красивые шары получаются, если их выдувать из хозяйственной лейки для переливания жидкостей, или из пластмассовой трубочки от ручки. Не бойтесь, что шары будут хрупкими и разобьются, упав на землю. В них могут появиться небольшие вмятины, не более. Сделайте свои хрустальные шары еще более красивыми и изящными. Для этого возьмите пару снежинок и аккуратно положите их на только что выдутый шар. Они сразу упадут на дно пузыря. Для того чтобы шар быстрее застыл, положите его на снег.

Снег - это прекрасный материал для развития фантазии, используйте его для творческих игр. Если на улице снег достаточно липкий, устройте во дворе конкурс лепки сказочных героев или животных. Игра может быть командной, тогда даже малышня будет помогать таскать снег для лепки. Или можно работать поодиночке, вкладывая в свое творение все старание. Если у вас есть много помощников, то сделайте лабиринт из снега. Для этого предварительно начертите план.

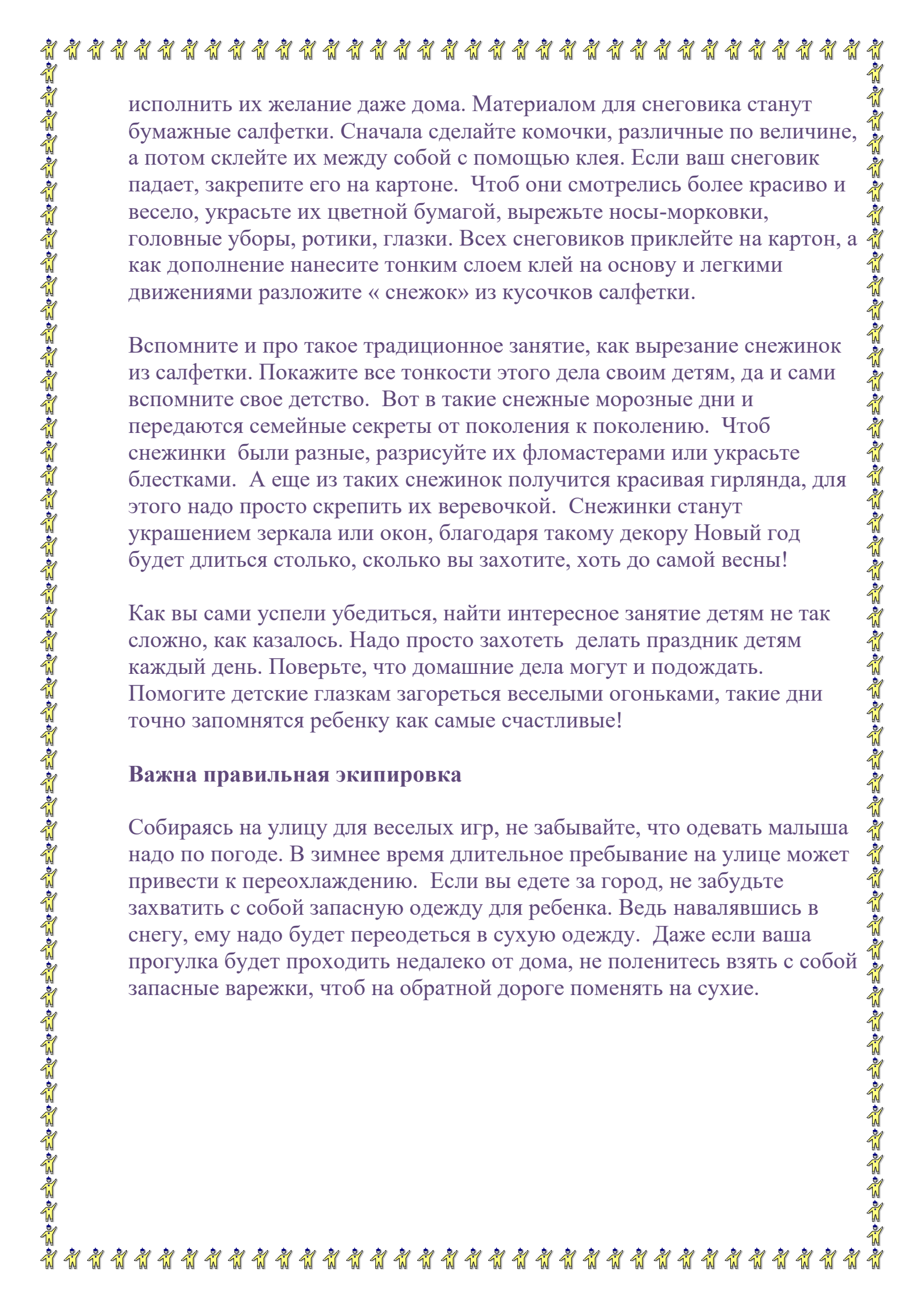
Великие холода

Но, иногда погода преподносит нам сюрпризы в виде очень сильного мороза. В такие дни приходится сидеть дома, и скучать у окошка. Чем бы развеселить деток?

Давайте придумаем что-нибудь интересное. Если дети так хотят снега, а на улицу выходить нельзя, то сделаем снег дома! Для этого вам потребуются кисточки, краски, клей, бумажные салфетки, цветную бумагу, фломастеры, ненужные журналы и картон. Набираем команду и начинаем творить.

Раздайте всем ребятам по большому листу ватмана, и предложите сделать аппликацию на тему «Как я вижу зиму». И вот начался процесс творения, каждый ребенок старается сделать лучше, чем у других. Чего только тут нет, новогодние елочки, снеговики, заснеженные домики, зверята. Поверьте, что картины получатся такие красивые, хоть на выставку подавай. Такое творение вы можете повесить на стену, а ребенок с гордостью будет показывать свою работу гостям.

А если ребята все-таки захотят слепить снеговика, вы сможете



исполнить их желание даже дома. Материалом для снеговика станут бумажные салфетки. Сначала сделайте комочки, различные по величине, а потом склейте их между собой с помощью клея. Если ваш снеговик падает, закрепите его на картоне. Чтоб они смотрелись более красиво и весело, украсьте их цветной бумагой, вырежьте носы-морковки, головные уборы, ротики, глазки. Всех снеговиков приклейте на картон, а как дополнение нанесите тонким слоем клей на основу и легкими движениями разложите «снежок» из кусочков салфетки.

Вспомните и про такое традиционное занятие, как вырезание снежинок из салфетки. Покажите все тонкости этого дела своим детям, да и сами вспомните свое детство. Вот в такие снежные морозные дни и передаются семейные секреты от поколения к поколению. Чтоб снежинки были разные, разрисуйте их фломастерами или украсьте блестками. А еще из таких снежинок получится красивая гирлянда, для этого надо просто скрепить их веревочкой. Снежинки станут украшением зеркала или окон, благодаря такому декору Новый год будет длиться столько, сколько вы захотите, хоть до самой весны!

Как вы сами успели убедиться, найти интересное занятие детям не так сложно, как казалось. Надо просто захотеть делать праздник детям каждый день. Поверьте, что домашние дела могут и подождать. Помогите детские глазкам загореться веселыми огоньками, такие дни точно запомнятся ребенку как самые счастливые!

Важна правильная экипировка

Собираясь на улицу для веселых игр, не забывайте, что одевать малыша надо по погоде. В зимнее время длительное пребывание на улице может привести к переохлаждению. Если вы едете за город, не забудьте захватить с собой запасную одежду для ребенка. Ведь навалившись в снегу, ему надо будет переодеться в сухую одежду. Даже если ваша прогулка будет проходить недалеко от дома, не поленитесь взять с собой запасные варежки, чтоб на обратной дороге поменять на сухие.

СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ



Каждому родителю хочется видеть в своем ребенке крепкого и здорового малыша. Однако мало постоянно заниматься с ребенком, надо еще и показать насколько важен спорт и все, что с ним связано маме и папе. Так как большинство пап круглые сутки находятся на работе, то прививать любовь к спортивным играм придется маме.

Упражнения, выполняемые тандемом «мама-ребенок» будут полезны для обоих: для ребенка это колоссальное физическое развитие и хорошее настроение, а для мамы — отличная фигура!

Самое отличное, если спортом увлекаются все родственники: бабушка, дедушка, папа и мама. Тогда физкультминутки стали бы для ребенка чем-то постоянным, естественным и понятным. Лучше всего начинать заниматься спортивными упражнениями стоит с трехлетнего возраста. Но до этого обязательно выполнять с малышом закаливающие процедуры, массаж, гимнастику для младенцев.

Детские инструкторы по фитнесу замечают, что маленькие дети очень любят заниматься под ритмичную музыку или стишки. Так что маме, прежде чем начинать занятия, необходимо основательно подготовиться — выучить хотя бы несколько интересных стихов (песенок) и всегда иметь под рукой диск с детскими песенками. Стишки можно без особых проблем найти в сети Интернет, диски с детскими песнями продаются практически в любом специализированном магазине. Стоит отметить, что каждое занятие требует обязательного музыкального или стихотворного сопровождения.

Начинаем занятие

Перед началом каждого занятия не забывайте проветривать помещение — такая мера необходимо прежде всего для того, чтобы ребенок не устал слишком быстро (всем известно, что занятия требуют большого потребления кислорода, который и «доставляет» свежий воздух).

Не помешает и стакан чистой питьевой воды, пить которую следует предлагать малышу в перерывах между упражнениями. Врачи настаивают на употреблении жидкости во избежание обезвоживания детского организма.

Каждое занятие должно иметь четкую структуру и состоять как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть может включать в себя массаж, потягивания, небольшую разминку. Такая подготовка должна занимать не более пяти минут.

Основная часть включает в себя комплекс упражнений, а уже завершающая часть должна содержать в себе успокаивающие упражнения. Можно полежать на коврике, помедитировать или сделать плавные успокаивающие движения. Медитация для детишек — очень интересная «вещь». Достаточно предложить малышу послушать свое дыхание, представить себя птицей, летающей в небе и т.д. На такую релаксацию достаточно отвести несколько минут и требуется она лишь для того, чтобы малыш немного успокоился, а его пульс и дыхание пришло в норму.

Кстати, особое указание для родителей — не стоит постоянно напоминать малышу о пользе упражнений и здоровье. Очень важно сделать все занятия интересными и разнообразными, и тем самым привлечь к ним маленького спортсмена.

Родители! Не ленитесь импровизировать! Упражнения желательно менять каждый день, только в таком случае малышу будет интересно тренироваться. Даже самые примитивные прыжки принимают другое очертание, если добавить в них немного выдумки. Можно организовать прыжки на одной ноге, с хлопками, прыжки с предметом и т.д.

ежедневные упражнения будут включать прыжки, но каждый раз эти

прыжки будут выглядеть по-новому и интерес к такому упражнению еще долго не пропадет. Более того, через некоторое время малыш сам начнет импровизировать и добавлять новые элементы в уже имеющиеся упражнения. Для общего сведения: прыжки развивают прыгучесть, скорость, стимулируют нормальный кровообмен в организме, тренирует легкие и сердце.

Главным отличием детских тренировок от взрослых является их игровая направленность. Все должно выглядеть как увлекательная игра, но и здесь нужно знать меру — на занятиях должна быть строгая дисциплина. Если ребенку что-либо не нравится — не давите на него. Не стоит заставлять делать малыша то, что ему еще не под силу или очень сложно. В любом случае, даже если ребенку нравится заниматься, следует наблюдать за его действиями и физическим состоянием. Весь комплекс упражнений не должен превышать тридцати минут. Такое ограничение требуется во избежание перегрузки детского организма, ведь в детском саду и во дворе малыш итак много бегает, прыгает и активничает.

Многих родителей волнует систематичность и частота занятий в течение дня. Медики склоняются к такому мнению — обязательной является утренняя гимнастика и ежедневные прогулки на свежем воздухе. А остальное только на усмотрение родителей. Конечно, если мама видит, что малыш заскучал, засиделся перед телевизором или с книжками, то можно запросто устраивать пятиминутку — ребенок быстро переключится и получит заряд бодрости и оптимизма. Упражнения помогут справиться с плачущим малышом. Опытные тренеры замечают, что даже самые простые упражнения, выполняемые вместе с родителями помогут утихомирить даже самого плаксивого ребенка!

Юному спортсмену очень сложно сконцентрироваться на чем-то слишком долго. Иногда родители замечают, что их детишки могут позаниматься буквально минуту, а потом начинают отвлекаться на другие вещи (игрушки, посторонние звуки и т.д.). Поэтому такую особенность малышей следует учитывать и чаще менять упражнения — только так можно вызвать неподдельный интерес и внимание у ребенка.

В «арсенале» должны быть яркий спортивный инвентарь — мячи, фитбол, гантельки и кегли (все должно быть пластмассовым и безопасным для ребенка). Яркость привлекательна для детей, поэтому и заниматься с такими предметами малыши будут охотнее.

Упражнения, которые можно выполнять постоянно

Приседание. Нормализуют кровоток, что препятствует возникновению в будущем варикоза. Также приседания с множеством повторов тренируют сердечную мышцу, легкие.

Растяжки. Способствуют развитию у ребенка гибкости, которая позволяет малышам без проблемно садиться на шпагат и делать «мостик». Мальчишкам не помешает включать в тренировки элементы акробатики, которые способствуют укреплению мышц, суставов, связок ног, рук и спины.

Упражнения на турнике. Для их выполнения подойдет простой домашний турник. Для начальных занятий будут полезны простые покачивания. По мере укрепления мышц на руках ребенку (особенно мальчику) можно давать задания по вису и подтягиванию.

Не стоит предлагать ребенку выполнять сложные упражнения без предварительной подготовки, которая направлена на разогревание всех частей тела, а главное — мышц. Без такого подхода мышцы и связки могут слишком сильно растянуться, что приведет к их повреждению и сильнейшей боли. А это в свою очередь может надолго отбить желание у малыша вновь начать заниматься спортом.

Комплекс упражнений для дошколят

Подготовительная часть

«Тянемся-потянемся». Из названия понятно, что начинать разминку следует с потягиваний в разные стороны, которые плавно должны перейти в прыжки со скакалкой.

Основная часть

«Ножки». Выполнять упражнения следует сидя на полу. Изначально ноги следует выпрямить, потом согнуть в коленях. Повторить пять-шесть раз.

«Мишка косолапый». Ребенку следует стать на четвереньки, затем походить на четвереньках имитируя «медведя». В процессе движения следует поднимать вверх поочередно правую и левую руки, поворачивая голову влево-вправо.

«Меткий стрелок». Для занятия понадобится мяч и обруч. Ребенку следует предложить бросить мячик таким образом, чтобы он попал в обруч.

«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки скреплены в кистях. В таком положении следует сгибать туловище вниз и проводить скрепленными руками между ног.

«Рыбка». Ребенок лежит на животе и вытягивает одновременно две руки в стороны, а затем назад. Во время упражнения следует вытягивать верхнюю часть туловища вверх.

Заключительная часть может быть в виде отдыха на коврике или виса на турнике.

ДЕТСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС — ЗАЛОГ ОТЛИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА



Наверняка все родители стремятся вырастить здорового и физически развитого малыша, который не будет болеть при малейшем дуновении ветра и радовать своими успехами в детском саду и школе.

Но чтобы вырастить такого ребенка, недостаточно кормить здоровой пищей, закаливать и периодически давать витаминизированные препараты. Чтобы быть здоровым и крепким, ребенку необходимо постоянно двигаться. Все дети любят движение и игры, мы, взрослые, можем часами ждать пока ребенок нагуляется на детской площадке и все-таки соизволит пойти домой. Что интересного может предложить нам детская площадка? Качели, перекладины, горки... Здорово. Но не будешь же целый день проводить на улице, особенно если на дворе осень или зима. Вот здесь на помощь и придет детский спортивный комплекс.

Для чего собственно он нужен ребенку?

В первую очередь для того, чтобы развить чувство осторожности, ловкость и силу, образное мышление и ориентацию в пространстве. С помощью нехитрых упражнений на спортивном комплексе ребенок намного быстрее и активнее развивается по сравнению со своими сверстниками. Возможно, именно со спортивного комплекса родители смогут развить у ребенка желание заниматься в спортивных секциях в более взрослом возрасте. Да и в дальнейшем родители могут не переживать за безопасность ребенка при езде на велосипеде, на роликовых коньках — ребенок уже с детства будет приучен к чувству самосохранения и ответственности за свои поступки.

В каком возрасте возникает необходимость покупки спортивного комплекса?

Вообще считается, что оптимальным возрастом является 1,5-2 года. Это не значит, что малыш сразу же начнет лазить по лестнице или кувыркаться на перекладине. Но вот что он будет делать точно, так это висеть на кольцах (причем с удовольствием) и кататься на качелях. Немного освоившись, конечно, при помощи родителей, будет осваивать лестницу (шведскую стенку) и постепенно, ближе к двум годам, малыш с легкостью освоит трапецию, а к годам четырем уже будет всю лазить по канату и веревочной лестнице. От родителей требуется подстраховка и контроль над юным спортсменом, но это только вначале. Буквально пару месяцев ребенок будет сам оценивать свои действия, распределять силы и анализировать опасность упражнений. Важно то, что ребенок будет действовать самостоятельно, для упражнений на спортивном комплексе не требуется никакой специальной подготовки и строго отведенного времени, ребенок будет заниматься тогда, когда ему это захочется.

На каком же спортивном комплексе остановить свой выбор?

Вообще детские спорткомплексы бывают двух видов: деревянные и металлические. Преимуществом металлических комплексов является большая нагрузка (на таких комплексах могут заниматься и взрослые), тем более, срок их службы намного больше, чем у деревянных комплексов. Зато удары о "деревяшки" будут менее болезненными, чем о железные части спорткомплекса.

Большинство комплексов рассчитаны на высоту потолка 2,4-3,1 м, устанавливаются комплексы в распор между потолком и полом. Встречаются варианты, крепящиеся к стене. Но вот установка в таких моделях более трудоемкая.

Комплексы, в зависимости от площади, которую они занимают, бывают двух-, трех-, четырех- и пятиопорными. Если места в помещении достаточно,

то желательно отдать предпочтение большому комплексу, так как на нем могут одновременно заниматься несколько человек, например, папа и сын или мама и дочка. Такие упражнения будут проходить намного веселее. Именно на таких комплексах ребенок может включать свое воображение: продумывать маршруты передвижения, и собственные упражнения. Но все же большим спросом пользуются спортивные комплексы, подходящие для маленькой площади - 0,8х0,4 м. Такие комплексы бывают Т-образные и Г-образные. Конфигурация минимальна - лестница, турник, качели, кольца и канат. Но, по мнению родителей - этого набора будет вполне достаточно для маленького ребенка. Но если возникнет необходимость, то к такому комплексу можно со временем добавить различные аксессуары, что придаст ему большее значение.

Аксессуары могут быть самыми разнообразными, здесь все зависит от самой конструкции спортивного комплекса, его размера, и желания покупателя. Установка комплекса займет около двух часов и не составит особого труда. Это можно сделать любому мужчине, главное, вооружиться отверткой и гаечным ключом. Главное - точное соблюдение инструкции.

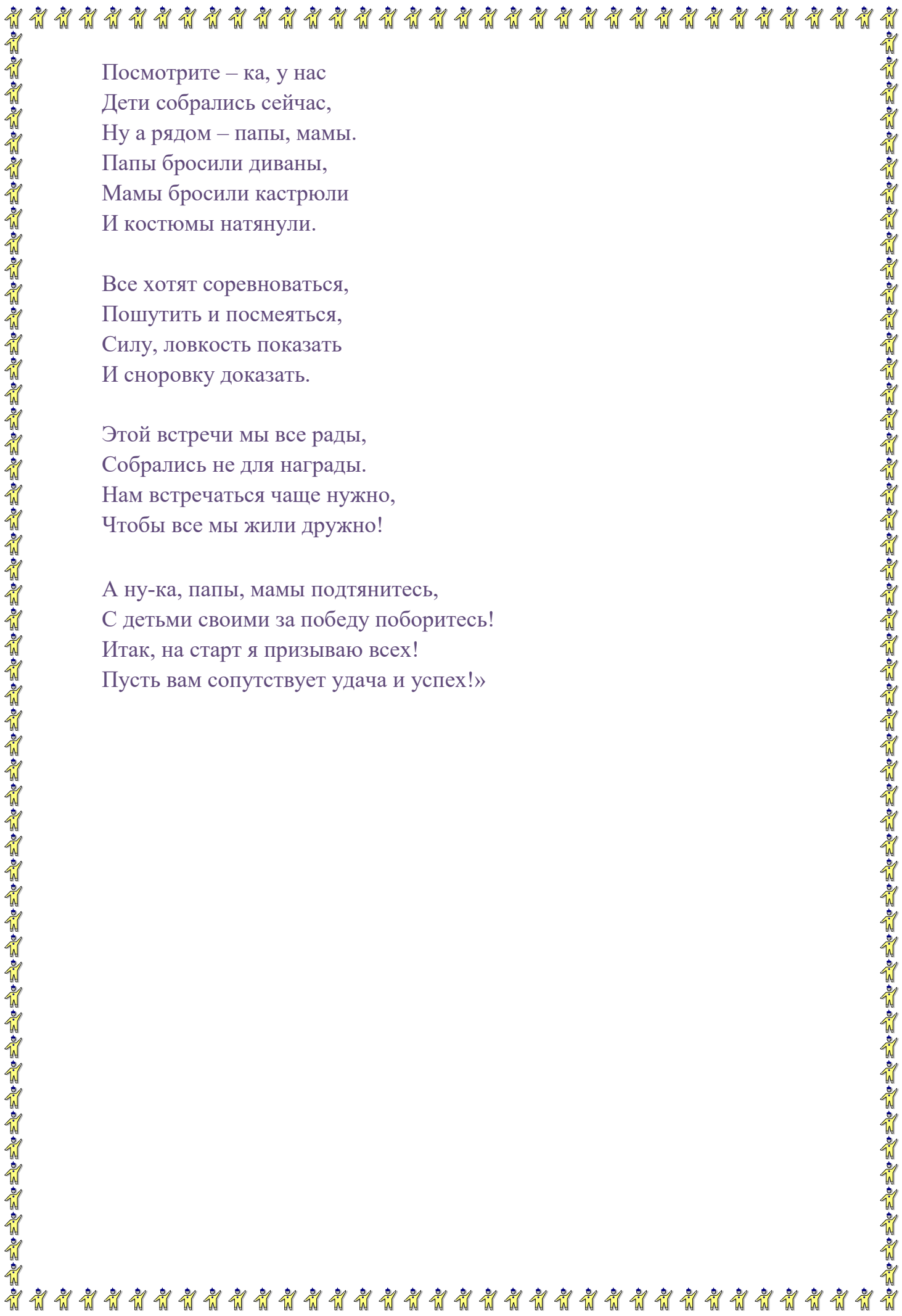
Безопасность должна быть превыше всего! Поэтому под спортивным комплексом необходимо положить мат, а может даже два или три. Ребенок должен лазить по комплексу босиком и в удобной одежде. В обуви и носках, а также одежде, стесняющей движения, малышу будет неудобно и небезопасно.

На лестницу и перекладины нужно наступать только серединой стопы, иначе нога может соскользнуть и ребенок травмируется.

Захват трапеции и колец необходимо осуществлять правильно: большой палец должен находиться снизу, а остальные четыре располагаются сверху и должны быть плотно прижаты друг к другу.

Нет возможности купить спортивный комплекс? Папа в состоянии сделать некоторые элементы самостоятельно. Перекладину для подтягиваний можно с легкостью установить в дверном проеме, кольца канат можно также соорудить самостоятельно. Главное — все правильно сделать и приложить максимум фантазии и желания.

Родителям не стоит сомневаться, стоит ли приобретать спортивный комплекс для своего чада. Стоит. Ведь благодаря занятиям на спортивном комплексе у малыша будет отличная координация движений, выносливость, стойкость и выдержанность, чувство осторожности, и что немало важно в наших условиях - отличная физическая подготовка! И еще неизвестно, может, именно ваш ребенок в будущем станет известным на весь мир спортсменом.



Посмотрите – ка, у нас
Дети собрались сейчас,
Ну а рядом – папы, мамы.
Папы бросили диваны,
Мамы бросили кастрюли
И костюмы натянули.

Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.

Этой встречи мы все рады,
Собрались не для награды.
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно!

А ну-ка, папы, мамы подтянитесь,
С детьми своими за победу поборитесь!
Итак, на старт я призываю всех!
Пусть вам сопутствует удача и успех!»

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 17 города Ставрополя

*Конспект занятия второй младшей группы № 3 «Акварельки»
«Мыло пенится в корыте, мы стираем посмотрите!»*



Воспитатели: Погорелова Галина Николаевна
Шумова Светлана Анатольевна

Задачи:

1. Формировать трудовые навыки в работе с водой (стирка белья);
2. Развивать мелкую моторику, координацию движения рук, ловкость.
3. Прививать аккуратность, навыки опрятности.
4. Воспитывать у детей аккуратность и взаимовыручку. Доводить начатое дело до конца.

Цель:

расширить представление детей о хозяйственно-бытовом труде - учить трудиться в коллективе, воспитывать чувство ответственности за общее дело формировать бережное отношение к вещам и аккуратности создание положительного фона занятия.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций «маленькие помощники», экскурсия в прачечную, разучивание песни: «Как мы сегодня маме помогали».

Оборудование:

Клеёнка, бельевая верёвка, прищепки, передники, платочки, тазы, полотенце, мыло детское.

Ход занятия:

Воспитатель:

Доброе утро ребята! Посмотрите, к нам сегодня пришли гости, Ваши мамочки, давайте поздороваемся.

В этот день мы постарались:

Аккуратно причесались,

Умывались, одевались

Чтобы мамы улыбались!

Садитесь удобнее и слушайте внимательно! Сейчас я прочитаю Вам стихотворение, а вы догадайтесь, о чём сегодня мы поговорим и, что будем делать.

А. Колесникова

В тазик я налью водички,

Чтоб платочки постирать.

Пусть я ростом невеличка,

Буду маме помогать!

Пузыри по тазу скачут,
Мыльце прыгает из рук,
Вот, какая незадача,
В мыльной пене всё вокруг...

Всё равно со стиркой справлюсь,
Я работы не боюсь
И сама себе я нравлюсь,
И сама собой горжусь!

- О чём мы будем говорить? Что будем делать? (о чистоте, стирке).
Звучит музыка, появляется *Грязнуля*: «Здрасьте, здрастьте, детвора, от
грязнуль физкульт-ура! »

Воспитатель: Ты зачем к нам пришел, грязный, неумытый и лохматый?

Грязнуля: Нет, совсем я не лохматый, я нарядный, очень красивый!

Воспитатель: Ты, Грязнуля, нам праздник не порти, а сходи, умойся,
причешись!

Грязнуля: Ну что вы все – Грязнуля, Грязнуля. Я просто слегка загорел. Ой,
ой! Мыться мне совсем не нужно, зубы нечего жалеть, можно их на крайний
случай мокрой тряпкой протереть. А вот ваши дети что-то уж очень чистые и
красивые.

Воспитатель: Вспомните, ребятки, строчки из известной книжки,
Что Чуковский нам писал, и какой совет давал:

Надо, надо умываться по утрам и вечерам,
А нечистым, трубочистам стыд и срам! »

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, как можно Грязнуле помочь?



-Давайте, научим Грязнулю умыться. (ребёнок показывает как правильно нужно умыться).

Грязнуля умывается

Воспитатель: Что ещё не так с Грязнулей? (надо причесать).



Воспитатель: Теперь Грязнуля и умыт и причёсан, а что же делать с грязной одеждой? (ответы детей).

Быстро мы беду исправим,

Всю одежду постираем!

Грязнуля: Я совсем не умею стирать. Вы поможете мне детки?

Воспитатель: Но стирать, ребята это не простая работа. Справиться с ней нам помогут наши мамы. Сначала, мы оденем фартуки. У каждого из вас, на стульчике весит фартук. Одевайте, а я помогу вам завязать. Как вы думаете, зачем мы их одеваем? (ответы детей). Правильно, чтобы не испачкать и не намочить одежду. (привести детей, к емкостям для стирки).

Воспитатель: Вы слушайте внимательно! Я вместе с мамами покажу вам как. Вначале нужно намочить одежду. Опускаю в воду, смотрите, платочек намок. Я

достаю, кладу на ладонь, беру кусок мыла, намыливаю, кладу мыло в мыльницу, а затем начинаем стирать. Стирать, ребята нужно аккуратно, чтоб вода не выливалась. Теперь выжимаем. Постирала я платок, но его нужно еще поласкать, чтобы не осталось мыла. Полоскание. Полоскаем, чисто, чисто, чтоб белье было душисто! Выжимание. Сложили чистые платочки в емкость для чистого белья. Берем прищепки, встряхиваем и вешаем их сушиться. Выполнение всех действий детьми вместе с мамами.

Дети:

Мыло пениться в корыте,
Мы стираем посмотрите!
Не мешайте нам сейчас,
Стирка срочная у нас!



Воспитатель: Молодцы вы ребята, стирали, полоскали и наверное устали. Грязнуля, вот мы и научили тебя стирать. Теперь будешь всегда чистым и аккуратным.



Грязнуля: Спасибо! Буду я теперь стараться быть всегда чистым и опрятным!

Воспитатель: А мы тебе с ребятами подарим подарок. (дарим подарок: мыло, зубная паста, зубная щётка, расчёска, носовой платок).

Дети, а дома вы мамочкам помогаете (ответы детей) Давайте споем песенку: «Как мы сегодня маме помогали». Пение песни с показом действий. Видите ребята, какие вы молодцы!

Грязнуля: А теперь давайте веселиться! Будем вместе танцевать танец маленьких утят!!! (приглашает детей и мам



Грязнуля прощается с детьми и гостями.

Воспитатель: - Ребята, вы сегодня так хорошо потрудились, постирали, показали Грязнуле как правильно стирать и ухаживать за собой, чтобы быть всегда опрятным, и сейчас в качестве награждения вы получаете дипломы «мамина помощница» и «мамин помощник».

Почётная грамота



«Малыша
помощница»

Награждается

www.CHMAG.ru
Автор: Серикова Елена

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №17 города Ставрополя

Конспект совместной деятельности
во 2 младшей группе
«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»



Воспитатели: Погорелова Г.Н.

Шумова С.А.

Ход занятия:

Воспитатель: Сегодня мы с вами пойдём в путешествие в страну здоровья. А путешествовать вместе с нами будет тренер Гантелькин. Давайте поприветствуем его (дети здороваются и отправляются за тренером в спортивный зал).

Гантелькин:

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!
И без всякого сомненья
Есть хорошее решение -
Бег полезен и игра,
Занимайся детвора!

Дети встают в круг.

Воспитатель:

Все собрались? Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись,
На разминку становись!

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА «Утренняя гимнастика»



Гантелькин: Загадаю вам загадку:
На пол бросишь ты его – он подпрыгнет высоко (мяч).

ЭСТАФЕТА: Бег, вокруг фишки в руках мяч. (дети делятся на две команды)

Воспитатель: Следующее задание
НАЗОВИ ВИД СПОРТА
Показывает картинки, а дети называют вид спорта изображенный на ней.

Гантелькин: Девочки – внимание! Мальчики – внимание!
Есть для вас еще одно веселое задание!

ЭСТАФЕТА «Дорожка препятствий»

- 1) Пройти по канату.
- 2) Пролезть под обручами.
- 3) Прыжки из обруча в обруч.



Воспитатель: А теперь поговорим о витаминах
«ВИТАМИНЫ – ЭТО ТАБЛЕТКИ, КОТОРЫЕ РАСТУТ НА ВЕТКЕ»

Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

Гантелькин: Ребята, давайте с вами поиграем. Я придумал игру-шутку. Называется она «И я тоже». Если я буду говорить, что делаю что-то хорошее вы добавляйте: «И я тоже»: если плохое — молчите, ничего не говорите ладно? Запомнили. Начинаем. Только будьте внимательны!

ИГРА «И Я ТОЖЕ»

Я умею аккуратно ее есть.

Я не слушаю старших.

Я с ребятами дружу.

Хорошо себя веду!

Я на улице гуляю!

Я ребят всех обижаю!

В случае если кто-нибудь ошибся и сказал: «И я тоже», воспитатель говорит: "Кто это там сказал «И я тоже»? Дайте-ка я посмотрю на детей которые обижают своих товарищей!.. Что?.. Не обижаете, просто ошиблись? Это хорошо, надо быть дружными!».

Загадки о спорте

Болезь мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...
(спорт)

Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о ...
(зарядке)

Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
(мяч)

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные ...
(коньки)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...
(велосипед)

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражнения по порядку!
Поможет вырасти ...
(зарядка)

Этот знак не продают,
А торжественно вручают.
За спортивные успехи
Им лишь лучших награждают.
(медаль)



На прощанье мой наказ:
Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!
Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!
Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

Воспитатель: вот и пришла пора прощаться с тренером Гантелькиным.
Ребята, понравилось вам наше путешествие? А теперь пора возвращаться.
Гантелькин дарит детям медали и сок.



Ты самый сильный,
самый смелый, быстрый,
ловкий и умелый.
Эстафеты все прошёл,
и первым к финишу
пришёл.

Знают в группе все
мальчишки,
Нет такой и в лучшей
книжке.
Хоть пол света обойти,
Быстрее девчонки
не найти.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 17 города Ставрополя

*Конспект совместной деятельности
во второй младшей группе № 3 «Акварельки»
«Айболит в гостях у детей».*



Воспитатели:

Погорелова Галина Николаевна

Приходько Евгения Викторовна

Задачи:

1. Закрепить у детей знания о здоровом образе жизни;
2. Закрепить полученные знания о значении витаминов, название овощей и фруктов, навыков гигиены.
3. Прививать аккуратность, навыки опрятности.
4. Совершенствовать координацию движений.

Цель:

Формировать представление о здоровье, навыки культурно-гигиенического поведения.

Оборудование:

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня утром в детский сад пришло письмо, которое написал нам герой одной любимой нами сказки. Попробуйте отгадать кто же он?!

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор (Айболит)

- Айболит
- Правильно, Айболит прислал письмо вот оно (достает письмо и читает).

«В гости к Вам я тороплюсь,
Очень скоро появлюсь!
Буду с группой «Акварельки»
Я не кушать карамельки.
Важный будет разговор:
Про здоровье и про спорт,
Витамины и про фрукты,
Про полезные продукты».



Стук в дверь. Входит доктор Айболит.

Воспитатель: А вот и он, добрый доктор Айболит! Поздороваемся дети с нашим гостем. (Дети здороваются).



Айболит: Здравствуйте. Ребята! Все ли вы здоровы? Молодцы! Сразу видно, что вы здоровы - у вас гладкая кожа, глаза блестят, румянец на щеках. Вы

здоровы и полны сил, но здоровье надо беречь, Быть больным очень плохо - нет сил играть, смеяться, нужно лежать в постели и принимать горькие лекарства.

А сейчас, чтоб не скучать
Предлагаю поиграть.
Я загадки загадаю, а Вы постарайтесь их отгадать.

*Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
По волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у мышей.
(расчёска)*

*Белое корыто
К полу прибито.
(Ванна)*

*Серебряная труба,
Из трубы – вода,
Вода бежит и льётся
В белизну колодца,
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафтане красном,
Второй – в голубом,
Оба друга-брата
Заведуют водой.
(Умывальник)*

*Мойдодыру я родня.
Отверни-ка ты меня,
И холодной водою
Живо я тебя умою.
(водопроводный кран)*

Айболит :А сейчас я чочу рассказать вам о секретах здоровья. Здоровье надо беречь. Вот я спрашиваю вас: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? Почему же вы молчите? Не знаете?

Воспитатель: Знают, здоровье - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами.

Айболит : Правильно. (Детям) Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся

болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Много витаминов содержится во фруктах и овощах.

Воспитатель : Наши ребята знают, где растут фрукты и овощи. Давайте расскажем Айболиту (дети дают ответы).

Айболит: Сегодня я принес вам фрукты и овощи, а вы должны будете угадать их на вкус и сказать, что вы съели.

Игра «Угадай на вкус»



Айболит – Открою вам секрет, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильными!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем-

Перед каждой едой,

После сна и перед сном!

А вдруг есть у вас такой ребенок, который и умываться-то толком не умеет?

Воспитатель : Я уверена, что таких детей, уважаемый Айболит, у нас нет.

Айболит: А как это проверить? Я придумал, вы ребята, должны ответить на мои вопросы.

- Вы решили умыться. А что для этого нужно? (Вода, мыло, полотенце.)

- Как надо правильно открыть водопроводный кран? Так, чтобы брызги летели во все стороны? *(Нет, кран надо открыть так, чтобы вода текла небольшой струйкой.)*
- Что надо сделать сначала, прежде чем подойти к крану с водой? *(Закатать рукава, чтобы не намочить рубашку или платье.)*

Воспитатель : Покажите, как надо закатывать рукава. Вот так. *(Дети показывают движения.)* Рукава закатали, кран открыли, вода течет тоненькой струйкой. Теперь покажем, как надо мыть руки. Вот так, круговыми движениями, как будто одна ладошка гладит другую.

- Сначала надо смочить руки водой, намылить и потереть одну о другую, чтобы получилась пена - настоящие белые перчатки. А после этого надо смыть мыло водой.
- После того как вы смыли мыло с ладоней, что надо сделать? *(Вытереть их полотенцем.)*
- А как надо правильно вытирать руки полотенцем? *(Каждый пальчик отдельно.)*

Воспитатель : Осталось закрыть кран, а полотенце повесить на место. Айболит - Да, действительно, все дети умеют правильно умываться. Что же, за это их можно только похвалить.



Вот, смотрю я на ребят:
Не сутулятся, сидят.
Все умыты, все опрятны,
И, наверно, аккуратны?

Воспитатель: А ещё мы знаем один секрет здоровья. Каждое утро наши дети начинают с зарядки. Вот сейчас мы покажем тебе как мы её делаем.

(Зарядка «Солнышко лучистое любит скакать»)

Айболит : Самый главный секрет здоровья, нужно заниматься спортом .

Айболит : Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

Ответы детей

Для чего нужно так вести себя за столом?

Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды.

Воспитатель : Итак, ложки держат аккуратно?

Быстро, дружно все съедают?

Корки на пол не бросают?

Чай на стол не проливают

Потому что точно знают:

(вместе с детьми)

"Кто ест красиво, глядит счастливо".

"Когда я ем, я глух и нем"

Айболит : Хорошо вы усвоили мои секреты здоровья!

Я думаю, что для ребят

Нет приятнее занятия,

Чем в носу ковырять,

Всем ужасно интересно,

Что там спряталось внутри.

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

Воспитатель : Что-то, Айболит, ты путаешь. Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его?

Ответы детей.

Воспитатель : Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять некрасиво и неприлично, можно поранить носик, и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья.

Игра «Делай как я»



Айболит: И перед тем как уйти я хочу с вами поиграть.

Точечный массаж от Айболита

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом,
Покрутили козелком
Ушко, кажется, замёрзло,
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два
Вот и кончилась игра
А раз кончилась игра,
наступила тишина!

Итог

Айболит: Для всех вас, ребята я приготовил сюрприз. Сегодня вы получите стакан витаминного сока от меня, для того чтобы расти крепкими и здоровыми.



Воспитатель:

- Ребята, Айболиту пора уходить в свою сказку, скажем ему спасибо за рассказ о секретах здоровья. А мы с вами сейчас постараемся вспомнить что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

- Делать зарядку;
- Кушать витамины;
- Мыть руки перед едой;
- Культурно вести себя за столом.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №17 города Ставрополя**

**Развлечение
во 2 младшей группе**



«Мой веселый звонкий мяч»

**Воспитатели: Погорелова Г.Н.
Приходько Е.В.**

Цели:

1. Совершенствовать через игру движения с мячом: подбрасывать и ловить его, прокатывать.
2. Поощрять детей в использование своего двигательного опыта в разнообразных игровых ситуациях.
3. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, узнавать больше подвижных игр.

Ход развлечения:

- Ребята, мы сегодня с вами будем играть в интересные игры, и у нас сегодня будет помощник, а кто это вы узнаете, если отгадаете загадку!



Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет.
(Мяч)

- Да, конечно же это мяч. А как вы думаете - для чего еще нужны мячи?
- Играть, катать, бросать, делать упражнения.
- Конечно же мячи помогают нам выполнять очень интересные упражнения:

Чтобы крепла мускулатура
И болезни нипочем,
Вы, ребята, выполняйте
Упражнения с мячом.
На зевай и не ленись,
На разминку становись!

(комплекс упражнений на больших мячах)



Разминку мы сделали, а сейчас поиграем!

1. «Прокатим мяч по дорожке».

(Чертится мелом, выкладываются шишками, ленточками, кубиками или ставятся ориентиры определяющие дорожку.)

- Нужно прокатить мяч по узенькой дорожке не выходя за пределы дорожки.



2. «Кто выше бросит мяч».

- По сигналу дети бросают мячи, определяется - кто выше бросил?



3. «Кто быстрее найдет свой домик?».

На игровой площадке находятся домики по цвету мячей (например: четыре домика).

- Дети с мячами бегают врассыпную по игровой площадке, по сигналу они должны найти домик.

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч!»

Мой веселый, звонкий мяч

Ты куда пустился в скач,

Красный, желтый, голубой

Не угнаться за тобой.

- По окончанию слов дети догоняют мяч, кто первый догонит, тот несет его ведущему.

- Правило: Друг у друга не забираем. Следующий раз поймаешь сам!

4. «Собери мячи».

- Посмотрите, наши мячи раскатились далеко по всей площадке. Давайте мы их соберем. А собирать будем в 2 корзины. В одну собирают девочки, а в другую мальчики. И мы посмотрим, кто быстрее соберет мячи?

Игра малой подвижности «Найди мяч».

- Маленький мячик спрятался, убежал пока мы с вами собирали большие мячи, давайте мы его найдем.



- Молодцы, вы выполнили все задания.
- Раз-два, раз-два - зашагала детвора,
Раз-два, раз-два - вот и кончилась игра.
- Послушайте, нам мячи что то говорят: «Приходите, ребята, к нам еще мы вас научим играть в другие игры».
- Дружно скажем мячами - До свидания! И пообещаем прийти снова поиграть!

Организация деятельности в ходе выполнения проекта
(перспективный план по месяцам со сроками)

№ п/п	Содержание мероприятия	Срок	Ответственный
Подготовительный этап			
1.	Определение целей и задач проекта	сентябрь	Воспитатели
2.	Планирование совместной деятельности детей и взрослых	сентябрь	Воспитатели
3.	Консультация для родителей “Ценности здорового образа жизни”.	сентябрь	Врач детского сада
4.	Анкетирование родителей “ Физическая культура в семье “	сентябрь	Воспитатели Специалист по ФИЗО
5.	Подбор детской художественной литературы для чтения детям	сентябрь	Воспитатели
Основной этап			
	Организация групповых традиций: - "Музыкальные минутки"; - "Релаксационные паузы"; - "Двигательные минутки"; -"Оздоровительные минутки"; включающие дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, упражнения и игры на координацию речи и движения, самомассаж.	В течение всего периода	Воспитатели
1.	Занятие «Чтобы быть здоровым». Предметно-развивающая среда: Картинки с изображением туалетных принадлежностей Методическое обеспечение: В. Маяковский «Что такое	октябрь	Воспитатели

	хорошо и что такое плохо»		
2.	Чтение книги К. Чуковского «Доктор Айболит» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Иллюстрация доктора Айболита	октябрь	Воспитатели
3.	Экскурсия в медицинский кабинет	октябрь	Воспитатели Медицинская сестра
4.	С/р игра «Больница» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Атрибуты для игры в «Больницу» <i>Детская продуктивная деятельность:</i> Проигрывание детей сюжетов в игровом центре.	октябрь	Воспитатели
5.	Привлечение родителей к оформлению папки-передвижки «Потешки о гигиене»	октябрь	Воспитатели Родители
6.	Чтение стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Иллюстрации с изображением туалетных принадлежностей <i>Методическое обеспечение:</i> Книга «Мойдодыр»	ноябрь	Воспитатели
7.	Д/и «Вымоем куклу» <i>Методическое обеспечение:</i> Кукла, таз с водой, мыло, полотенце.	ноябрь	Воспитатели
8.	Привлечение родителей к изготовлению д/и «Сделаем куклам разные прически» <i>Методическое обеспечение:</i> Подборка иллюстраций	ноябрь	Воспитатели Родители
9.	Экскурсия в прачечную детского сада	ноябрь	Воспитатели
10.	Привлечение родителей к изготовлению коллекций: зубных щеток, коробочек и пр. <i>Предметно-развивающая среда:</i> образцы коллекций	ноябрь	Родители
11.	Занятие «Личная гигиена»	декабрь	Воспитатели

	<i>Методическое обеспечение:</i> Наборы картинок с изображением туалетных принадлежностей <i>Детская продуктивная деятельность:</i> Рисование «Моя расческа»		Специалист по ИЗО
12.	Дупражнение «Моем расчески» <i>Методическое обеспечение:</i> Расчески личного пользования <i>Детская продуктивная деятельность:</i> Мытье расчесок в мыльном растворе	декабрь	Воспитатели
13.	Д/и «Алгоритм мытья рук» <i>Детская продуктивная деятельность:</i> Выкладывание детьми алгоритма	декабрь	Воспитатели
14.	Привлечение родителей к изготовлению фоторепортажа «Наш режим выходного дня» <i>Методическое обеспечение:</i> Краткая инструкция по выполнению фоторепортажа	январь	Воспитатели
15.	Просмотр мультфильма из серии «Смешарики»: «Личная гигиена» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Телевизор, DVD-проигрыватель <i>Методическое обеспечение:</i> Диск с мультфильмами	январь	Воспитатели
16.	Чтение и обсуждение стихотворения «Соблюдаем чистоту» <i>Методическое обеспечение:</i> «Лучшая книга малышам»	январь	Воспитатели
17.	Развлечение «Мой веселый мяч»	февраль	Воспитатели Специалист по ФИЗО
18.	Чтение сказки про больные зубы <i>Методическое обеспечение:</i> Журнал «Чудо чадо» № 2	февраль	Воспитатели

	октябрь		
19.	Консультация для родителей “Как быть здоровым душой и телом” Разместить в приемной информацию в папке - передвижке	февраль	Воспитатели
20.	Занятие «Мыло пенится в корыте, мы стираем, посмотрите!» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Алгоритм «Большая стирка» в речевом уголке <i>Детская продуктивная деятельность:</i> Аппликация	февраль	Воспитатели
21.	«Любим спортом заниматься» <i>Методическое обеспечение:</i> Изготовление д/и «Назови вид спорта»	февраль	Воспитатели
22.	Беседа «Для чего нужен носовой платок?» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Алгоритм «Большая стирка» <i>Детская продуктивная деятельность:</i> Рисование «Постирали платочки»	февраль	Воспитатели
23.	Привлечение родителей к изготовлению д/и «Аптечка» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Игровая зона «Больница»	март	Воспитатели
24.	Просмотр мультфильма «Кому нужна зарядка» Обсуждение с детьми	март	Воспитатели
25.	Занятие «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Кукла в спортивной одежде – тренер Гантелькин	март	Воспитатели
26.	Ди «Назови вид спорта» <i>Методическое обеспечение:</i> Подборка иллюстраций с	март	Воспитатели

	изображением разных видов спорта		
27.	Отгадывание загадок	март	Воспитатели
28.	Подвижные игры <i>Предметно-развивающая среда:</i> Атрибуты для игр	март	Воспитатели
29.	Занятие «Айболит в гостях у детей» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Иллюстрация Айболита, овощи, фрукты, репчатый лук и инвентарь для посадки и полива, машина. <i>Методическое обеспечение:</i> Конспект занятия <i>Детская продуктивная деятельность:</i> Посадка лука	апрель	Воспитатели
30.	Беседа «Мы были в гостях у врача» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Картинки с изображением предметов, необходимых врачу.	апрель	Воспитатели
31.	Просмотр мультфильма «Ёжик и здоровье» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Телевизор, диск «Смешарики»	апрель	Воспитатели
32.	Занятие по физкультуре «Папа, мама, я – спортивная семья» дети совместно с родителями	апрель	Воспитатели Специалист по ФИЗО
33.	Творческая игра «Аптека» <i>Предметно-развивающая среда:</i> Аптечка с медикаментами	май	Воспитатели
34.	Чтение стихотворения и обсуждение «Не ходи в мокрой одежде» Большая книга правил поведения	май	Воспитатели
35.	Создание картотеки по формированию у детей здорового образа жизни	май	Воспитатели
Заключительный этап			
1.	Создание альбома «Кодекс здоровья» (Совместная	май	Воспитатели

	деятельность педагогов и детей).		
2.	Итоговое развлечение «В стране здоровья»	май	Специалист по ФИЗО Воспитатели
3.	Анализ достижения цели и полученных результатов, определение дальнейшей реализации проекта.	май-июнь	Воспитатели

Продукт проекта:

