Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

города Новосибирска

«Детский сад № 439 комбинированного вида»

МАДОУ д/с № 439

**Проект**:

***«Наше здоровье в наших руках!»***

**Автор проекта:**

***Безгачева Виктория Петровна – инструктор по ФК***

Новосибирск2016г.

***Краткая аннотация проекта***

Данный проект предназначен для детей средней группы. В реализации цели и задач проекта принимают участие воспитатели, дети, инструктор по ФК, медицинская сестра, родители. Мы предполагаем, что если мы сообща сможем научить детей с самого раннего детства ценить здоровье, беречь и укреплять его, если мы личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, только тогда мы сможем надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, но и духовно, физически. Именно поэтому целью данного проекта является формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через сотрудничество с педагогами ДОУ и родителями. Отсюда следуют задачи проекта:

1. донести до детей и их родителей знания об основах здорового образа жизни, о способах укрепления здоровья и гигиене;
2. научить детей и их родителей элементарным правилам сохранения здоровья;
3. формировать у детей и их родителей положительное отношение к здоровому образу жизни;
4. вырабатывать у детей привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и подвижных играх.

В результате реализации проекта ожидается повышение интереса детей и их родителей к здоровому образу жизни, понимание ценности своего здоровья и здоровья окружающих. Проект рассчитан на 5 месяцев и является долгосрочным. Ресурсы для данного проекта описаны далее.

***Описание проблемы***

В настоящее время во всем мире особую настороженность вызывает проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Именно поэтому сейчас главнейшей из социальных проблем становится проблема укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения.

Причиной таких проблем является недостаточная осведомленность родителей дошкольников о важности физического воспитания. Сниженная физическая активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня – это сегодняшняя негативная статистика по образу жизни семьи. Только вместе мы можем изменить ситуацию и поменять свой образ жизни на здоровый.

***Постановка проблемы***

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только дошкольный возраст это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ — это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление дошкольника. Забота о воспитании здорового ребенка является ежегодной задачей в работе нашего дошкольного учреждения.

Необходимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей и их родителей, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими склонностями и интересами приобрел опыт успешной творческой деятельности по физическому воспитанию детей, формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического коллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении.

Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания детей.

***Цели и задачи проекта***

***Цель:*** формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через сотрудничество с педагогами ДОУ и родителями.

***Задачи:***

1. донести до детей и их родителей знания об основах здорового образа жизни, о способах укрепления здоровья и гигиене;
2. научить детей и их родителей элементарным правилам сохранения здоровья;
3. формировать у детей и их родителей положительное отношение к здоровому образу жизни;
4. вырабатывать у детей привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и подвижных играх.

***Стратегия достижения поставленных целей и задач***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Ответственные** | **Сроки исполнения** |
| **I этап (подготовительный)** | | |
| 1.Изучение медико-педагогической литературы по вопросам здоровья детей. | Воспитатели, инструктор по ФК | Сентябрь - октябрь |
| 2.Анкетирование родителей и педагогов по данной проблеме. | Воспитатели, инструктор по ФК | Октябрь |
| 1.Уточнение данных о соматическом и психофизическом здоровье дошкольников. | Медсестра, инструктор по ФК | Октябрь |
| 4.Разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей ДОУ. | Инструктор по ФК | Октябрь |
| **II этап (основной)** | | |
| ***Оздоровительные***  ***мероприятия*** |  | Ноябрь - декабрь |
| 1.Утренняя гимнастика под музыку. | Инструктор по ФК | ежедневно |
| 2.ННОД по ФК. | Инструктор по ФК | 3 раза в неделю |
| 3.Самомассаж рук, ушей, носа. | Воспитатели | 1-2 раза в неделю |
| 4.Динамические паузы/физминутки | Воспитатели | ежедневно |
| 5.Дыхательная гимнастика | Воспитатели | 1-2 раза в неделю |
| 6.Пальчиковая гимнастика (с предметами) с проговариванием стихотворных форм | Воспитатели | 3-4 раза в неделю |
| 7. Физкультурный досуг «В поисках клада!» | Инструктор по ФК, воспитатели | Декабрь |
| ***Закаливающие мероприятия*** | |  |
| 1.Обливание ног контрастной водой | Воспитатели | ежедневно |
| 2.Солнечные и воздушные ванны | Воспитатели | ежедневно |
| 3.Хождение босиком по мокрым и сухим дорожкам здоровья. | Воспитатели | 2-3 раза в неделю |
| ***Профилактические мероприятия*** | |  |
| 1.Витаминизация | Медсестра | посезонно |
| 2.Облегчённая одежда в помещении | Воспитатели | ежедневно |
| 3.Беседы с родителями по профилактике заболеваемости в осенне - зимний период. | Воспитатели | 2 раза в месяц |
| 4.Разработка рекомендаций для родителей, регулярное обновление стенда «Уголок Айболита» | Старший воспитатель,  Воспитатели, медсестра | 2 раза в месяц |
| 5.Беседы с детьми «Разговор о правильном питании»; «Составление описательного рассказа о том, как я провел лето»; «Виды спорта» и др. | Воспитатели | 3-4 раза в неделю |
| 6.Чтение художественной литературы: Корней Чуковский «Мойдодыр». | Воспитатели | ежедневно |
| 7.Сюжетно-ролевые/дидактические игры, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни. | Воспитатели, Инструктор по ФК | ежедневно |
| 8. Профилактика плоскостопия (хождение по ребристым дорожкам и др.) | Воспитатели | ежедневно |
| 9.Гимнастика для глаз | Воспитатели | 1 раз в неделю |
| 10.Игры, направленные на формирование правильной осанки | Воспитатели,  Инструктор по ФК | 3-4 раза в неделю |
| **IIIэтап (заключительный)** | | |
| 1. Физкультурный праздник с участием родителей «Путешествие в страну «Неболейка!» | Старший воспитатель, воспитатели , инструктор по ФК, муз.руководитель. | январь |
| 2.Создание банка методических разработок по здоровьесбережению в ДОУ (картотека игр, презентация гимнастики для глаз, физкультминуток и т.д.) | Воспитатели , инструктор по ФК, | январь |
| 3.Творческая выставка «Здоровый ребенок – счастливый ребенок»! (с привлечением родителей) | Воспитатели, инструктор по ФК | январь |
| 4. Презентация проекта «Наше здоровье в наших руках!» | Воспитатели, инструктор по ФК | январь |

***Ожидаемые результаты***

***У детей:***

* сохранение и укрепление физического здоровья детей;
* привитие потребности в соблюдении здорового образа жизни.

***У родителей:***

* совместное участие с детьми в оздоровительных мероприятиях;
* повышение компетентности в вопросах формирования представлений о здоровом образе жизни.

***У педагогов:***

* разработка методического и практического материала по проекту;
* составление конспектов досуга и праздников;
* повышение компетентности в вопросах оздоровительного отдыха.

***Оценка результатов***

Оценка результативности проекта является показателем эффективности применения нами методик, форм и средств реализации проекта. Ответственность за оценку результатов проекта лежит на инструкторе по ФК.

Для того чтобы оценить степень знаний детей о здоровом образе жизни, мною разработана викторина с соответствующими вопросами.

Для родителей в ходе проекта разработаны вопросы в виде анкеты.

Опрос детей и анкетирование родителей проводится инструктором по ФК как в начале проектной деятельности, так и по его окончании. Результаты проверки оформляются в виде диаграмм.

***Ресурсы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Описание ресурсов*** | ***Имеющиеся ресурсы*** | ***Необходимые ресурсы*** |
| Медико-педагогическая литература по вопросам оздоровления детей. | 1. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1983. 2. Амосов Н. М. Здоровье и счастье ребенка. М., 1979. 3. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М., 2005. | 1. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М., 1999. 2. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989. 3. Кудрявцев В. Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. - М., 1998. 4. Маханева М.Д. Воспитании здорового ребенка. – М., 1997. 5. Чупаха И.В., Пужаев Е.З. Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе. – М.: Ставрополь, 2001. |
| Аудиозаписи для утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и физкультурных праздников. | Имеются на флэш-карте все необходимые аудиозаписи. |  |
| Предметы и атрибуты для самомассажа и пальчиковых гимнастик. | В спортивном зале и в группе имеются все необходимые атрибуты для самомассажа и пальчиковых гимнастик, в том числе и из природного материала (шишки, камешки и т.д.) |  |
| Дорожки здоровья. | В спортивном зале и в группе имеются дорожки здоровья различной направленности. |  |
| Кислородный коктейль. | Ответственна старшая медсестра. Проводится по сезонам. |  |
| Расходные материалы для изготовления стенда «Уголок Айбоита». | Группа обеспечена всеми расходными материалами для творчества (бумага, клей, скотч, ножницы, краски и т.д.). |  |
| Художественная литература. |  | Художественная литература по теме: рассказ «Мойдодыр»; видеозапись мультфильма «Мойдодыр». |
| Наличие Интернет-соединения в ДОУ для дистанционного сотрудничества с семьями воспитанников. | Имеется электронная почта, группа в соцсетях. |  |
| Оборудование, необходимое для проведения физкультурных праздников. | Все необходимое оборудование имеется в спортзале детского сада (обручи, разделительные конусы, мячи, тоннель, скамейки и т.д.). |  |
| Расходные материалы для реализации проекта. |  | Призы и дипломы для поощрения участников проекта. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**Анкета для родителей.**

**«Какое место занимает физическая культура в вашей семье?»**

**1. Ф.И.О., образование, место работы, количество детей в семье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Соблюдает ли ребенок этот режим?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику? Мама (да, нет), папа (да, нет),

дети (да, нет), взрослый вместе с ребенком (да, нет),

регулярно, нерегулярно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги перед сном и т.п.)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- подвижные игры, просмотр телепередач,

- спортивные игры, музыкально-ритмическая деятельность,

- настольные игры, чтение книг,

- конструирование.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

**Викторина «Вопрос – ответ» для детей на знание вопросов о здоровом образе жизни**

* 1. **Знаешь ли ты, что такое полезные привычки?**
  2. **Назови полезные привычки, которые ты знаешь.**
  3. **Знаешь ли ты, что такое вредные привычки?**
  4. **Назови вредные привычки, которые ты знаешь.**
  5. **Что нужно делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым?**
  6. **Какие правила нужно выполнять, чтобы у тебя были красивые и здоровые зубы?**
  7. **Зачем нужно мыть руки?**
  8. **Почему нельзя грызть ногти?**
  9. **Какие виды спорта ты знаешь?**
  10. **Назови зимние виды спорта.**
  11. **Назови летние виды спорта.**
  12. **Каким спортом ты хотел бы заниматься или уже занимаешься?**
  13. **Почему нельзя пить воду из реки или лужи?**
  14. **Почему нельзя гладить незнакомых кошек и собак?**
  15. **Как называются продукты, которые нужно есть, чтобы быть здоровым?**
  16. **Назови полезные продукты.**
  17. **Назови вредные продукты.**
  18. **Почему их называют вредными?**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

**Физкультурный досуг в средней группе "В поисках клада"**

**Ведущий:**Сегодня мы с вами отправимся на поиски клада. Он находится в лесу, в котором живёт Баба Яга. Дорога до леса очень трудная. Но я уверена, что вы все справитесь успешно, и мы с вами найдём клад. Для начала давайте сделаем разминку.  
Дети выполняют разминку «Солнышко лучистое».  
**Ведущий:** Ну вот, мы немного размялись и теперь можем отправиться в путь на поиски клада.   
**Препятствия:**  
1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  
2. Пролезание по пещере – Обруч на стойке, к нему прикреплён тоннель.  
3. Пройти по мостику через «речку». «Речка» – полоска синей клеёнки, мостик – низкая, узкая скамейка.  
4. Пройти между пеньков зигзагом. Пеньки выполнены из картона и надеты на стойки.  
**Ведущий**: Вот и лес! Куда же нам дальше идти? Ой, кто это там?   
(Баба Яга подметает дорожки между деревьями. Увидев детей, поворачивается к ним.)  
Баба Яга: Это кто ко мне пожаловал в мой волшебный лес? Что вам здесь надо? Что вы хотите делать в моём лесу?  
**Ведущий:** Здравствуй, баба Яга. Мы - искатели клада. Мы ищем клад, который спрятан где-то здесь, в твоём лесу.  
Баба Яга: Ишь, чего захотели! Это мой лес и всё здесь моё! Не пущу вас, а если вы пройдёте, я вас ловить буду.  
**Игра «Бабка Ёжка, костяная ножка».**  
**Дети:** Бабка Ёжка, костяная ножка,  
С печи упала, ножку сломала,  
А потом и говорит:  
«У меня нога болит».  
Бабка Ёжка, сиднем не сиди,  
Лучше, бабка Ёжка, нас лови. (Под музыку дети бегают по залу, а Баба Яга их ловит).  
**Ведущий**: Ну, вот, баба Яга, дети у меня ловкие, смелые, быстрые. Ты не смогла их поймать. Пропусти нас, пожалуйста в лес и подскажи, где искать клад.  
Баба Яга: Ишь, чего захотели! Не пущу я вас. Так не пойдёт. Я вас не поймала, потому что вас много, а я одна. Давайте силой меряться.  
**Перетягивание каната.  
Ведущий:** Ну всё, баба Яга, мы тебя победили, дети у меня сильные. Ты проиграла. Пропусти нас и подскажи, где лежит клад.  
Баба Яга: Ишь, чего захотели! Не пущу я вас. Так не пойдёт. Я вас не перетянула, потому что вас много и вы все вместе, а я одна. А вот танцевать вы умеете? Вот здесь я вас перетанцую.  
**Ведущий:** Танцевать дети у меня умеют. Попробуй нас перетанцевать.  
(Подвижный танец на любую русскую мелодию. В конце танца баба Яга падает).  
Баба Яга: Ну, ладно, ладно! Уйду я, но где спрятан клад, не скажу. А самим вам клад не найти всё равно. Пока.  
(Баба Яга уходит. Уходя, она роняет листок со схемой, на которой изображено, где спрятан клад, и как туда добраться.)  
**Ведущий:** Ребята, посмотрите, что это уронила баба Яга. Да здесь схема какая-то. Давайте рассмотрим её. Что же здесь изображено? Дети, по этой схеме мы можем найти клад. Вот здесь, под деревом, находится клад. А вот здесь изображено направление, как до него добраться. Давайте продолжим поиски клада по схеме.   
(Дети преодолевают препятствия).  
**Препятствия:**  
1. От пианино отсчитать 4 шага в сторону противоположного окна.  
2. Пройти между пеньков зигзагом.  
3. Перелезть через бревно.  
4. Перепрыгнуть с кочки на кочку.  
После преодоления препятствий дети оказываются около трёх деревьев, под каждым деревом лежит кочка.

(Под одной из них лежит клад – яблоки, конфеты, шоколад или ещё что-нибудь).  
**Ведущий:** Ну вот, ребята, мы с вами нашли клад, а теперь давайте выбираться из этого леса.   
Дети преодолевают препятствия, возвращаются «домой».

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

**Стенд: «Уголок Айболита»**

* О витаминах: А, Б, С.
* О полезных и вредных продуктах питания;
* О предметах гигиены, их пользе;
* О микробах;
* О спорте.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5.**

**Сюжетно-ролевые/дидактические игры, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни.**

**Игра "Водичка, водичка!"**

***Цель:*** воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

***Оборудование:*** две куклы.

***Ход игры:*** взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: "Что надо сделать? - Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку:

*Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!"*

Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку "Водичка, водичка!"

**Игра "Вымой руки"**

***Цель:*** учить ребенка мыть руки.

***Оборудование:*** заяц резиновый.

***Ход игры:*** взрослый обращается к ребенку: "Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки". Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.

**Игра "Сделаем лодочки"**

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

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

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

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

**Игра "Мыльные перчатки"**

***Цель:*** учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

***Оборудование:*** детское мыло, полотенце.

***Ход игры:*** взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания. Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращается внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: "Вот, какие у нас перчатки - белые!" Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

***Например:***

*Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,*

*Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!*

*В кране булькает вода. Очень даже здорово!*

*Моет рученьки сама Машенька Егорова*

*(взрослый называет имя ребенка).*

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

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

**Игра "Умывалочка"**

***Цель:*** учить ребенка умываться.

***Оборудование:*** зеркало, полотенце.

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

*Выходи, водица, мы пришли умыться!*

*Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...*

*Нет, не понемножку - посмелей,*

*Будем умываться веселей!*

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

**Игра "Почистим зубки"**

***Цель:*** учить ребенка чистить зубы.

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

***Ход игры:*** взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить.

Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

*Ротик, ротик! Где ты ротик?*

*Зубки, зубки! Где вы зубки?*

*Щечка, щечка! Где ты щечка?*

*Будет чистенькая дочка!*

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

**Игра "Фонтанчики"**

***Цель:*** учить ребенка полоскать рот.

***Оборудование:*** стакан.

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

*Наберем водичку в рот, пусть фонтанчик оживет!*

Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот. Ребенку предлагается сделать так же. В конце занятия взрослый хвалит ребенка.

**Игра "Делаем прическу"**

***Цель:*** учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху вниз.

***Оборудование:*** зеркало, расческа, нарядная кукла.

***Ход игры:*** взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: "Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!" Взрослый расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

**Игра "Кукла заболела"**

***Цель:*** учить ребенка пользоваться носовым платком.

***Оборудование:*** кукла, носовые платки.

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

*Маша заболела, трудно ей дышать,*

*Мы платочком будем носик вытирать!*

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

**Игра "Приведи куклу в порядок"**

***Цель:*** формировать у ребенка интерес к самостоятельным действиям при одевании.

***Оборудование:*** кукла, кукольная одежда.

***Ход игры:*** взрослый достает раздетую куклу, кукольные вещи и просит ребенка помочь ему одеть куклу: "Кукла Оля не может одеться сама, ей холодно, давай оденем Олю, ей будет тепло! Сначала надо одеть трусики, потом майку, а затем платье". Взрослый предлагает ребенку одевать куклу, соблюдая последовательность. В случае необходимости применяются совместные действия.

**Игра "Оденемся на прогулку"**

***Цель:*** учить ребенка одеваться, правильно соотносить предмет одежды с частью тела, застегивать одежду с помощью застежки -липучки.

***Оборудование:*** одежда ребенка.

***Ход игры:*** взрослый предлагает малышу одеваться на прогулку: раскладывает перед ним вещи и объясняет, что каждый предмет одежды надо надевать на определенную часть тела. Ребенок одевается, если он испытывает затруднения, взрослый помогает ему, обращает внимание на способ застегивания - липучки.

**Игра "Оденем кукол"**

***Цель:*** познакомить детей с разными видами застежек и способами застегивания.

***Оборудование:*** куклы, одежда на застежках (молния, пуговицы, липучки, кнопки, крючки), коляски.

***Ход игры:*** взрослый предлагает детям одеть кукол и покатать их в колясках, говорит: "Смотри, какая у кукол красивая одежда!", вместе с детьми рассматривает каждый предмет, обращает их внимание на застежки и демонстрирует способы застегивания.

Детям предлагается самостоятельно одеть кукол, после чего покатать в коляске.

**Игра "Обед у кукол"**

***Цель:*** формировать интерес к самостоятельным действиям при накрывании стола к обеду.

***Оборудование:*** игрушечная посуда, скатерть, две куклы.

***Ход игры:*** взрослый просит ребенка накрыть стол для кукол, показывает необходимые предметы и действия с ними. Затем предлагает ребенку посадить кукол за стол и угостить обедом.

**Игра "Убери со стола"**

***Цель:*** формировать самостоятельные действия: убирать посуду со стола, сметать крошки.

***Оборудование:*** посуда, щетка, совочек.

***Ход игры:*** взрослый показывает, как убирать посуду со стола на поднос, предлагает детям действовать по показу. При этом взрослый комментирует действия: "Мы кладем на поднос тарелку, чашку, ложку и т.д." Затем показывает, как сметать крошки со стола, комментирует свои действия: "Крошки со стола сметем и совочком уберем!"

Ребенку дается возможность действовать самостоятельно.

**Игра "Вымой посуду"**

***Цель:*** формировать у ребенка самостоятельные действия: учить мыть посуду.

***Оборудование:*** посуда (тарелки), губка, два тазика.

***Ход игры:*** взрослый показывает тазик с грязной посудой и привлекает внимание ребенка к мытью посуды: демонстрирует, как правильно держать тарелку, смачивать ее водой, протирать мокрой губкой, ополаскивать в другом тазике с чистой водой, после чего, выкладывая тарелки на чистый поднос, ребенку предлагается вымыть свою тарелку.

**Игра "Подготовь постель ко сну"**

***Цель:*** формировать у детей самостоятельные действия: учить ребенка расстилать свою постель.

***Оборудование:*** кровать, подушка, простыня, одеяло, покрывало.

***Ход игры:*** перед дневным сном взрослый предлагает детям расстелить свои постели, показывает и комментирует последовательность действий: "Сначала снимаем и складываем покрывало, затем отворачиваем одеяло и поправляем подушку". После этого взрослый предлагает детям расстелить свои постели, при необходимости помогает им.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6.**

**Игры, направленные на формирование правильной осанки**

***Ходим в «шляпах»*** Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек (весом 200г) или дощечку, колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый даёт сигнал к ходьбе. Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу».

Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, намеченной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступать через различные предметы. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.

***«Весёлая ходьба»***Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.

Мы проверили осанку. И свели лопатки.  Мы походим на носках,

Мы идём на пятках. Мы идём, как все ребята.  И как мишка косолапый.

***«Черепахи»***Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. «Черепахи» ползают под натянутыми верёвками, стараясь не задеть их. Задевший верёвку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

***«Послушный мяч»*** Дети лежат вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.

Вот какой послушный мяч!  Между стоп его запрячь.

Повернись и оглянись. Мячик, на пол не катись!

***«Переправа с грузом на голове»***Взрослый рассказывает: «Мы идём в поход. В лесу встретится ручей, его надоперейти по мостику или по камушкам, затем придётся пробраться под низкимиколючими кустиками. Главное - не уронить груз».

Мостик   -     гимнастическая   скамейка;   камушки   -

кубики   нарасстоянии 20 - 30см друг от друга, кустики - обручи.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7.**

**Физкультурный праздник с участием родителей**

**«Путешествие в страну «Неболейка»**

**Основная задача:** Содружество педагогов и родителей в воспитании и  обучении детей через использование колорита национальных игр.

**Задачи:**

- развитие и совершенствование физических качеств детей в играх разных народов с разными двигательными установками;

- развитие двигательной самостоятельности, двигательного творчества:

- совершенствование экспромтных реакций в играх;

- стимулирование проявления физических качеств посредством заданий соревновательного типа;

- развитие способностей к перевоплощению в играх;

- создание атмосферы радости и хорошего настроения;

**Оформление праздника**: на стенах зала плакаты спортивного содержания; на оконных шторах – снежинки причудливых форм (семейные заготовки); зал «заполняет» музыка спортивного содержания.

На подиуме флагшток с флагом. Олицетворяющим предстоящие спортивные соревнования, который предстоит поднять капитанам команд (детям).

**Содержание праздника:**

Под спортивную музыку «Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам…» в спортивный зал входят семейные команды – участницы и останавливаются  вдоль центральной главной стены.

Порядок построения: ребенок – капитан, мама, папа.

Гости – болельщики стоя, аплодисментами приветствуют участников.

**Ход развлечения:**

(Дети входят в спортивный зал и видят, как медведь плачет.)

Воспитатель: Здравствуй, Мишенька. Что случилось?

Медведь:

У меня унылый вид

Очень голова болит

Ломит спину, колет бок

Нужен врач, он мне б помог.

Воспитатель: Хватит охать и реветь,

Плохо Мишенька болеть.

Ты пришел к нам в детский сад,

Здесь узнаешь от ребят:

Как здоровым, сильным быть,

Как без грусти день прожить.

Правда, дети, мы ведь сможем?

И все Мишеньке поможем!

Дети: Да.

Воспитатель: И взрослые помогут!

Родители: Конечно.

Воспитатель: Мы, Мишенька, сегодня отправляемся в страну Неболейка. Внимательно смотри на детей и взрослых, запоминай, повторяй движения и скоро твоя болезнь пройдет.

Воспитатель: В стране Неболейка даже пальчики помогают стать здоровей. Давайте научим Мишку и наших мам делать пальчиковую гимнастику.

*(Взрослый с ребенком образуют пару и становятся по кругу.)*

*При встрече друг с другом, мы здороваемся, пусть и наши пальчики поздороваются.*

*Здравствуй, Иван*

*Доброе утро, Степан*

*Добрый день, Андрей*

*Добрый вечер, Сергей*

*Доброй ночи, Тимофей.*

Воспитатель: Молодцы, все очень старались. А теперь узнаем, где наш мизинчик был.

*Мой мизинчик где ты был?*

*С безымянным щи варил,*

*А со средним кашу ел.*

*С указательным запел,*

*А большой меня встречал*

*И конфеткой угощал.*

Воспитатель: А теперь ребята научат взрослых и Мишку самомассажу.

*Ручки растираем (потирание ладоней)*

*И разогреваем (хлопки),*

*И лицо теплом своим умываем (ладонями проводим по лицу сверху вниз).*

*1. А теперь по кругу щечки*

*Дружно разотрем.*

*Так забывчивым мишуткам*

*Память разовьем.*

*2. Чтобы Мишка лучше видел.*

*Стал внимательней, шустрей,*

*По волшебным бровкам*

*Пощипаем поскорей.*

*3. Мы подушечками пальцев*

*В точки попадем:*

*Так курносому Мишутке*

*Носик разотрем.*

*4. Оттяну вперед я ушки,*

*А потом назад.*

*Словно маленькие мишки,*

*Детки в ряд сидят.*

*5. Хорошо, что есть гора*

*Среди нашего двора.*

*Вверх и вниз, вверх и вниз.*

*Эх, поехали, держись!*

Воспитатель: Как ты себя чувствуешь Мишка?

Медведь: Немного лучше.

Воспитатель: Каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорят: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу». Каждый день в стране Неболейка начинается с утренней разминки. И мы с ребятами ежедневно делаем разминку. Сегодня я приглашаю на разминку и Мишутку, и родителей. Встаем все в кружок.

*(проводится разминка под музыку)*

Воспитатель: А теперь, потрогайте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты. Мишка, попробуй.

Мишка: Мне понравилось заниматься.

Ведущий: Ребята, я совсем забыла вам сказать, к нам в **группу** сегодня заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Как жалко, что он вас не дождался, ведь у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот мешочек. Сейчас ребята нам загадают загадки, а кто отгадает должен вытащить этот предмет из волшебного мешочка.

Дидактическая игра *«Волшебный мешочек»*

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам!

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. *(РАСЧЕСКА)*

2. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка.

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(ЗУБНАЯ ЩЕТКА)*

3. На стене весит, болтается-

Всяк за него хватается. *(ПОЛОТЕНЦЕ)*

4. На себя я труд беру-

Пятки, локти с мылом тру…

И коленки оттираю,

Ничего не забываю *(МОЧАЛКА)*

5. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится.

Руки мыть не ленится *(МЫЛО)*

6. И сияет и блестит,

Ни кому оно не льстит!

А любому правду скажет-

Все как есть, ему покажет. *(ЗЕРКАЛО)*

Ведущий: Молодцы. Это мы называли предметы личной гигиены.

Воспитатель: А еще в стране Неболейка проводят веселые игры.

Ну а какой же праздник проходит без конкурсов? Вот и у нас сейчас семейные конкурсы.

*1. «Подготовка к празднику»* - мама накрывает на стол, папа надувает шарик, ребенок надевает костюм ( чья семья быстрее)

*2. «Пойми меня»* - выдаются двум семьям по карточке с написанным словом (например торт). Взрослый без слов жестами должен показать ребенку, а ребенок должен угадать значение слова.

*3.  «Угадай рисунок своего ребенка»*- родитель выходит и угадывает рисунок своего ребенка.

4.  Русская пословица гласит *« Мой дом – моя крепость».* Почему так говорят? (ответы детей и взрослых)   У каждой семьи есть своя крепость – свой дом, но не все они идеальны. Сегодня  мы предлагаем участникам построить фасад  идеального дома, где каждый кирпичик  будет что-то значить.

Игра: «построй дом» (родители с ребенком) – 2 семьи.

Из модулей построить дом. Каждый модуль – кирпичик подписан (здоровье, понимание, любовь,  улыбка, терпение, забота, пустые  модули подписывают сами)

Ведущий: Какие вы молодцы, со всеми конкурсами справились.

Так как мы сегодня собрались все вместе: и мамы, и папы, и братья и сестренки и детки, давайте познакомимся и с вашими семейными увлечениями. Я предлагаю каждой семье рассказать о своем семейном хобби и показать всем как в вашей семье укрепляют здоровье.

*(выступления родителей и детей)*

Ведущий: В течение года вы все участвовали в жизни группы и детского сада. Каждый старался внести свою лепту и сегодня награда нашла самых активных, самых отзывчивых родителей и детей.

*(вручение дипломов)*

Ведущий: И в завершение нашего семейного праздника проведём совместную игру  «Кто быстрее?» ( Дети во внутреннем круге, мамы или папы во внешнем. Под музыку все двигаются навстречу друг другу. Когда остановится музыка, дети должны быстрее найти родителей и обнять.

Воспитатель: Все сегодня были сильные и ловкие, умелые и быстрые. Мишка, как ты себя чувствуешь?

Медведь: У меня больше ничего не болит. И я хочу поиграть с вами в игру.

Воспитатель: В какую игру вы хотите поиграть с Мишкой?

*Игра с медведем.*

*Как–то мы в лесу гуляли*

*И медведя увидали*

*Он под елкою лежит,*

*Растянулся и храпит.*

*Мы вокруг него ходили,*

*Косолапого будили*

*Ну–ка, Мишенька, вставай,*

*И ребяток догоняй.*

Воспитатель: Молодцы взрослые и дети, задания выполняли замечательно, а сейчас восстановим наше дыхание. Встаем в круг.

Носиком дышу свободно,

Тише, громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

*(Дыхательные упражнения под релаксационную музыку)*

Медведь: У меня есть для вас сюрприз. Отгадайте загадку, тогда получите.

*Загадка.* Само с кулачок, красный бок, само гладко, а откусишь сладко. *(Яблоко.)*

Воспитатель: Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами.

Медведь: Вот я и стал здоров. Спасибо вам большое. Мне пора в лес.

Воспитатель: Ребята, что вам понравилось больше всего?

*Дети отвечают.*

Воспитатель: Подошла к концу игра, в группу нам спешить пора.

Дорогие наши мамы, папы, почаще проводите время со своими малышами, играйте с ними, занимайтесь спортом, доставляя удовольствие себе и детям.

*Дети и взрослые возвращаются в группу.*