

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Георгиевский детский сад общеразвивающего вида

Межевского муниципального района Костромской области

Проект во второй младшей группе «Мы здоровье бережем»

Составил воспитатель высшей квалификационной категории

Смирнова О.В.

Вид проекта: информационно-творческий.

Тип проекта: познавательно-игровой.

Сроки реализации: краткосрочный (с 5 по 9 апреля) .

Участники проекта: воспитатель, дети второй младшей группы и их родители.

ПРОБЛЕМА.

в настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников

Цель: -Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста.

-Повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

Закреплять и расширять представления детей о здоровом образе жизни;

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;

Дать элементарные знания о своём организме, способах укрепления собственного здоровья;

Обогатить словарный запас новыми словами.

Развивающие:

Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.

Развивать речь, память, воображение, мелкую моторику рук и двигательную активность детей.

Воспитательные:

Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.

Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.

Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.

Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

Прогнозируемые результаты: желание детей придерживаться правильного питания и стремление употреблять в пищу полезные продукты; интерес детей к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Этапы реализации:

1 этап- организационный:

Сбор информации и подготовка литературы по теме проекта, планирование, привлечение родителей к реализации проекта.

2 этап – основной:

Проведение тематических занятий, бесед, экспериментов, оздоровительных мероприятий.

Разучивание: потешек, стихотворений, пальчиковых игр, пословиц.

3 этап- итоговый:

Создание «Книги полезных рецептов».

Цель : привлечь родителей к совместному творчеству с детьми. Напомнить о полезной пище. Поделиться опытом друг с другом.

Создание памятки для родителей «Мы- то, что мы едим».

Цель : напомнить о полезной пище. Привлечь к повышению культуры питания детей.

Ожидаемые результаты: желание детей придерживаться правильного питания и стремление употреблять в пищу полезные продукты; интерес детей к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Беседы	«Знай свое тело» Цель: Учить находить и называть части тела на картинке, у себя, у других детей. Находить различия и сходство между людьми. Тема: «Режим дня». (приложение №2) Цель: Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.	
--------	---	--

	Тема: «Личная гигиена». (приложение №3) Цель: Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. «Мы были в гостях у врача» Цель: Расширить словарный запас детей. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. -Рассматривание инструментов врача в игровом уголке «Больница», для чего применяется тот или иной медицинский инструмент. Беседа о работе врача, медсестры. .Беседа «Витамины я люблю и здоровым быть хочу» Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье. -Рассказать детям о пользе витаминов, что витамины содержатся не только в таблетках, но и в различных продуктах: овощах, фруктах, ягодах, мясе, рыбе и т.д. «Беседа и чистоте» Цель: прививать культурно гигиенические навыки и навыки самообслуживания. -Дети должны правильно умываться, самостоятельно чистить зубы, обслуживать себя после посещения туалета, мыть руки с мылом. Чтение художественной литературы А.Барто «Ах ты девочка чумазая», К.Чуковский «Мойдодыр». «Поговорим о правильном питании». Цель : продолжать формировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма. «Здоровье в порядке- спасибо зарядке». Цель : рассказать о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции. «Добрый доктор Айболит в гостях у детей». Цель : продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о пользе витаминов.	
Сюжетно-ролевые игры	Игра «Кукла Катя простудилась» Цель: Закреплять знания о бережном отношении к своему здоровью. Обращать внимание на то, как ребенок дышит через нос и правильно ли он это делает. Что любит нос? (чистый платок). Дать	

	знания о бережном отношении к ушам (теплая шапка, шарф, гигиена). Повторить с детьми название одежды, которую мы носим на теле, в зависимости от времени года. Игра «Больница». Сюжет – «На приёме у врача». Цель: учить детей объединять игровые действия в единый сюжет, обыгрывать ситуации. Напомнить о важности такой профессии, как врач; о необходимости следить за своим здоровьем. Игровая ситуация «Филя простудился». Цель: формировать у детей представления о простудных заболеваниях, о правилах их предупреждения, о том, как нужно себя вести во время болезни и в период выздоровления. Игра «Игрушки на приёме у врача». Цель : формировать у детей умение принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их. Продолжать знакомить с профессией врач.	
Чтение художественной литературы	Чтение произведений: А. Барто «Девочка чумазая», «Девочка ревушка», «Зарядка», «Мы с Тamarой ходим парой»; К.И. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе», «Мойдодыр»; З. Александрова «Купание»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала». Цель: продолжать закрепление знаний детей о культуре гигиены; формировать положительное отношение к здоровому образу жизни; воспитывать аккуратность, чистоплотность, желание быть всегда опрятным Потешки: «Водичка, водичка... », «Кран откройся! Нос, умойся! », «От водички, от водицы все улыбками искрится! ». (приложение №4) Рассматривание книг с изображением человека, кукол (мальчик, девочка). Знакомство с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги). Рассматривание фотографий и иллюстраций.	
Подвижные, музыкальные игры, дидактические игры;	«Воробушки и автомобиль». Цель : закрепление бега в разных направлениях. Вызвать интерес к активным видам спорта. «Маленькие ножки бегут по дорожке». Цель : закреплять умение смены темпа бега (быстро – медленно), реагировать на звуковой сигнал.	

	«Озорной мяч». Цель : способствовать формированию умения выполнения подскоков в своём ритме и темпе. Игровое упражнение «Достань листок»». Цель: упражнять детей в выполнении прыжка вверх на двух ногах, доставая при этом предмет (листок) рукой. Способствовать профилактике нервного напряжения. «Сделаем лодочки» Цель: учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого. «Что нужно кукле?» Задачи игры. Упражнять культурно-гигиенические навыки. (приложение №7) «Чудесный мешочек». «Узнай и назови овощи и фрукты». Цель : развивать представления детей о вкусной и полезной пище. «Кто больше слов скажет о мяче». Цель : пополнять словарный запас детей. «Отгадай и назови»». Цель : знакомить с основными признаками различных видов спорта.	
Гимнастики (утренние, дыхательные, после сна)	Утренняя гимнастика Цель: способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности. Дыхательная гимнастика: (приложение №12) «Петух» «Гуси летят» «Ушки» Гимнастика для глаз, рисование взглядом. Цель: формирование у детей представлений о необходимости заботы о своём зрении, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Профилактика нарушений зрения детей.	
Эксперименты	С песком «Какой песок грязный или чистый», «Каким песком лучше играть: мокрым, сухим? ». «Как вода и мыло нам помогает бороться с микробами.» «Купаем куклу Дашу» (приложение №8)	

Беседа-наблюдение с детьми	Беседы-наблюдение «Учимся умываться» (приложение №5) «Зачем нам мыло» (приложение №6)	
НОД	« Как устроено тело человека.» (приложение №1)	
	Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами) .	
Развлечение		
Работа с родителями	Консультация «Здоровье всему голова». (приложение №9) Консультация «Лук от семи недуг». (приложение №9) Памятка «Что нужно делать, чтобы быть здоровым». (приложение №10) Картотека «Дыхательная гимнастика в детском саду». (приложение №12) Создание «Книги полезных рецептов».	

Вывод: У большинства детей сформировались знания о себе, строении своего тела. Пополнились культурно-гигиенические навыки. Дети получили представление о здоровом образе жизни. Родители заинтересовались в укреплении здоровья своих детей.



П Р И Л О Ж Е Н И Я

Приложение №1

НОД

Тема: «Как устроено тело человека.»

Цель: Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека.

Материал: Энциклопедия «Всё обо всём. Организм человека»

Ход занятия.

Ребята, эта неделя у нас праздничная. Она называется – «Неделя здоровья» почему? А потому, что всю неделю мы будем говорить о своём теле и о том как его защищать.

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своём здоровье, знать своё тело,

научиться заботиться о нём, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

Посмотрите на картинки. Все люди между собой отличаются. (Высокие и низкие, старые и молодые, дети.) Обратите внимания на возраст, рост, вес, пол. Цвет глаз, цвет волос. А что же общего у всех людей? Люди похожи друг на друга формой своего тела.

Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится вверху – в надёжном месте; на ней спереди – то, с помощью чего мы узнаём об окружающем мире, познаём его: глаза – чтобы видеть, уши – чтобы слышать, нос – чтобы ощущать запахи, язык во рту – чтобы чувствовать вкус пищи. Голова укреплена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг.

Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук – пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку для красок, ложку, расчёску и многое другое. Ноги – длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями – для опоры.

Давайте посмотрим на наших ребятков Колю и Полину.

- Что у них одинаковое?

- А что разное?

- Что можно делать ногами? В какие игры можно играть, какими видами спорта заниматься?

- Что делают руками, почему руки называют нашими первыми помощниками?

- Как вы думаете, наше тело хрупкое или прочное?

- Почему нужно его беречь?

- Можно ли засовывать что-нибудь в нос или ухо?

- От чего нужно беречь глаза?

Ребятки, когда вы были маленькими, у вас было маленькое тело, крошечные руки, ноги. Вы многого не могли, например, быстро бегать. Кататься на велосипеде. Постепенно вы росли, и тело ваше росло, длиннее стали руки и ноги.

- А как можно узнать, вырос ты или нет?

- Как измерить рост?

Молодцы. А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Покажи, что назову».

(Воспитатель в быстром темпе называет разные части тела и лица, а дети показывают их у себя.)

Приложение №2

Беседа

Тема: «Режим дня».

Цель: Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Материал: картинки с изображением разного времени суток; деятельность людей и их режим дня.

Ход :

Организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

Например, ты заигрался с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, посасывает в желудке, урчать в кишечнике. Это твой организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает тебе об этом чувством голода. Ты понимаешь, что проголодался, и идёшь домой обедать.

Вечером ты рассматриваешь интересную книжку с картинками и вдруг зеваешь. Глаза начинают слипаться. В чём дело? А это твой организм опять напомнил о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму не соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок – организм рассердится, поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным. Ложишься спать, а заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются. Голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть и заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

- Ребята, а какой у нас режим в детском саду? Когда мы с вами завтракаем, гуляем, играем, обедаем, отдыхаем?

- А как вы проводите свой день в выходные? Как вы узнаете если хотите есть? Если хочешь спать? Когда это бывает?

Давайте посмотрим на картинки, которые я вам приготовила. Кто из ребят поступает верно, а кто нет?

- А кто из вас неправильно себя ведёт в саду, дома?

- Кто мало гуляет, много сидит у телевизора, поздно ложится спать?

Хочу прочитать вам стихотворения о режиме дня.

1.Завтрак, полдник, днём обед и вечерний ужин
Для здоровья малышам режим питания нужен!
Кушай правильно, дружок, вовремя и в меру.
Подрастать ты будешь в срок здоровым непременно.

2.Тих, невидим, невесом, в гости к нам приходит сон.
За собой зовёт в кроватку, спи, малыш, в ней сладко-сладко.
Все спят ночью, но и днём мы немного отдохнём.
За полдня устали слишком, надо сделать передышку.
Голове, рукам у нас, нужен отдых – тихий час.

Приложение №3

Беседа

Тема: «Личная гигиена».

Цель: Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Материал: картинки с изображением выполнения правил личной гигиены; стихотворение А.Барто «Девочка чумазная».

Ход :

Мы всё время говорим, что нужно охранять своё здоровье, беречь его. Давайте вместе с вами вспомним как к нам в организм попадает грязь и микробы? (Ответы.)

- Когда мы с вами моем руки? А с чем? А после чего необходимо мыть руки?

(Дома они могут играть несколько раз в день с домашними животными, помогать маме убираться в квартире, а папе что-нибудь мастерить.)

- Как поступают ваши мамы и папы в том случае, если на улице, транспорте, в каком-то общественном месте ребятам очень захотелось пить или есть?

- Просят потерпеть или покупают еду в киоске, магазине?

- А как правильно нужно делать? Почему?

Посмотрите на картинки, которые я для вас приготовила. Кто правильно выполняет правила личной гигиены? Почему вы так считаете? (ответы)

- Ребята, а кто знает, что такое предметы личной гигиены? Это предметы, которыми можно пользоваться только одному человеку.

- Какие предметы личной гигиены вы знаете? (помощь воспитателя и объяснение) Надеюсь, что вы запомните их и будете всегда ими пользоваться.

Хочу прочитать вам стихотворение А.Барто «Девочка чумазная»

Чтение стихотворения

Обсуждение стихотворения.

- О ком стихотворение?

- Почему назвали девочку чумазой?

- Что и кто помог девочке? И т.д.

Приложение №4

Потешки при умывании.

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.

Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!
Кран откройся, нос умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь уши, мойся шейка!
Мойся шейка, хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся,
Грязь смывайся,
Грязь смывайся!

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,
Умой Лешино личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
Понемножку.
Лейся, лейся, лейся
Посмелей -
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мыльное,
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:
Если б грязнуля вспомнил про мыло –
Мыло его,
Наконец, бы отмыло.

Приложение №5

Беседа-наблюдение с детьми по теме:

«Учимся умываться»

Воспитатель показывает грязное полотенце и говорит: — Кто не моет руки с мылом от среды и до среды? На мохнатом полотенце отпечатаны следы.

Ну-ка, дети покажите свои руки, сейчас я узнаю, кто из вас такой грязнуля. Странно, его среди нас нет. Значит, кто-то к нам приходил. Ах, вот это кто(появляется поросенок Хрюша).

Ах, ты, Хрюша, ай-ай-ай, что же ты так полотенце запачкал.

Хрюшу мы ругать не будем,
То, что было, позабудем,
Позабудем то, что было,
А научим то, что было.

Дети, давайте Хрюшу научим умываться чисто, с мылом. Что нам для этого нужно? Что нужно сделать, прежде чем подойти к умывальнику? Теперь давайте расскажем и покажем Хрюше, как мыть руки.(Один ребенок

выполняет действия, остальные дети по цепочке словесно обговаривают демонстрируемые действия). Сначала закатали рукава, открыли кран, водичка течет теплая. Смочили руки водой. Берем мыло, круглое, мыльное. Намыливаем руки душистым мылом до *«белых перчаток»*. Затем кладем мыло в мыльницу, моем ладошки. Тщательно смываем мыло – сполоснули руки. Теперь возьмем в руки белое, мягкое полотенце, расправим его. Вытираем руки сухо – сухо. Хрюша, ты все запомнил? – Нет, ведь это так трудно!

- Придется, ребята, снова Хрюше рассказать. (Предлагаю нескольким детям распределиться, кто начнет, кто продолжит, кто закончит рассказ. Хрюша с остальными детьми слушает и оценивает рассказы детей.)

Приложение №6
Беседа-наблюдение с детьми по теме:

«Зачем нам мыло»

В группу приходит Мойдодыр.

- Здравствуйте, ребята. Я великий умывальник, знаменитый Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир! Если топну я ногою, позову моих солдат, в эту комнату толпою умывальники влетят. И залают и завоюют и ногами застучат. Есть ли среди вас грязнули не умытые, не причесанные ребята? (осматривает).

Я пришел для того, чтобы узнать дружите ли вы с водой? Умываетесь ли утром, вечером и после еды? А теперь отгадайте мои загадки.

1. Если руки наши в ваксе, если на нос сели кляксы.

Кто тогда наш первый друг,
Снимет грязь с лица и рук?
Без чего не может мама
Не готовить, ни стирать?
Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба.
Чтоб варились кисели.
Чтобы не было беды, -
Жить нельзя нам без...(воды)

2. Гладко, душисто, моет чисто.(Мыло)

Правильно, ребята, и мыло, и вода помогают нам быть чистыми. А где чистота, там здоровье.

3. Чтение стихотворения «Надо, надо умываться...

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ НА ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

«Сделаем лодочки»

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

Ход занятия: 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";

намылить «как рукавички»

подставить руки под струю воды;

закрыть кран;

стряхнуть воду или отжать «замочком»

вытереть руки полотенцем.

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

«Что нужно кукле!»

Задачи игры. Упражнять культурно-гигиенические навыки.

Пособия Картинки с изображением предметов, используемых при умывании, еде, одевании, мыло, зубная щетка, полотенце, зубная паста, гребень, щетка для рук, заколка, лента для волос, скатерть, ваза, поднос, кружка, ложка, тарелка, столовый прибор, носки, ботинки, шапочка, платье, блузка, юбка, перчатки, курточка).

Ход игры. Воспитательница знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем перемешивает картинки и раздает их, берет куклу и говорит детям: "Наша куколка встала и хотела бы умыться, но чем? "

Дети приносят картинки, на которых нарисованы предметы, нужные кукле для умывания. Игра продолжается. Воспитательница направляет игру так, чтобы чередовались все виды деятельности. Например она говорит: "Наша кукла умылась и хотела бы причесаться, но чем? Наш; кукла умылась, но еще не завтракала. Что мы ей дадим есть? Наша кукла собралась на прогулку, что она наденет? "

Опыт «Купаем куклу Дашу»

Цель: развитие предметных действий, экспериментальной деятельности в игре.

Оборудование: ванночка для куклы, кукла, мыло, полотенце, губка

Ход проведения:

Педагог говорит о том, что в гости к ребятам пришла кукла Даша и у неё испачканы лицо и ручки. Предлагает помыть её, дети активно участвуют: наливают воду в ванночку, намыливают мылом губку и моют кукле лицо, ручки и т.д.

Приложение №9

консультация для родителей

«Здоровье всему голова»

Лук от семи недуг

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды.

При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.

Кашица из запечённого лука способствует **созреванию абсцессов, фурункулов** и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Свежий сок лука является хорошим **ранозаживляющим средством** при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.

Сок и кашицу лука используют для укрепления и **предупреждения выпадения волос**, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.



Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем
здоровье.

Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде



Растим здорового ребенка

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- Умываться;
- Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;
- Мыть ноги летом и перед дневным сном;
- Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- Чистить зубы и полоскать рот после еды;



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

„Петух”



Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

„Ушки”



Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.
И.п-основная стойка.



1-наклон головы вправо- сильный вдох

2-наклон головы влево - произвольный
выдох.

5 раз

„Гуси летят”



Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п.- основная стойка.

1- руки поднять в стороны (вдох).

2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»

(выдох)

4 раза

