Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад п. Синда"

**Проект**

**«Малыши-крепыши»**

Для детей первой младшей группы (2-3 года)

Провела и подготовила: Бельды Н. О.

1. **Актуальность проекта**:

«Здоровье есть высочайшее богатство человека» Гиппократ.

Тема здоровья актуальна в наше время, формируя у детей представление, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их беречь и укреплять свое здоровье

1. **Цель проекта:**
2. Формирование элементарных основ здорового образа жизни у детей.
3. Повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни.
4. **Тип проекта:**

Познавательно-игровой.

1. **Продолжительность проекта:**

Краткосрочный (1 неделя с 15/03-19/03)

1. **Участники проекта:**

Дети I мл. группы (2-3 г) воспитатель, родители.

1. **Задачи проекта.**

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены, навыков самообслуживания, самостоятельности.

-Укреплять и охранять здоровье и вести здоровый образ жизни.

- Воспитывать аккуратность и дружеские отношения, вызывать у детей радостное настроение, активность.

1. **Интеграция образовательных областей:**

- Развитие речи, физическое развитие, музыка.

**8**. **Предметно пространственная среда**

**Средства и оборудование:**

- Методические (наглядные пособия, литература по теме проекта, консультации для родителей)

- Организационные (столы, стулья, различные виды дидактических игр, иллюстрации, фотографии о здоровье, нестандартное оборудование (дорожка «Здоровья», мячи, кегли).

**9. Используемая литература:**

1. Т.В. Галанова «Развивающие игры» Ярославль 2000 г.

2. Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Санкт-Петербург 2011 г.

1. Н.В. Нищева «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2010 г.

**Этапы проекта «Малыши-крепыши»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы проекта** | **Деятельность воспитателя** | **Деятельность детей** |
| I этап  Поисковый | 1. Вводим в игровую ситуацию | 1. Принятие игровой ситуации 2. Знакомство детей с художественной литературой |
| II этап  Аналитический | 1. Определить проблему, цели и задачи проекта 2. Подбор дидактического методического материала 3. Организация деятельности детей и родителей. | 1. Восприятие детьми стихов, рассказов, пословиц о здоровье 2. Участие детей в дидактических, подвижных играх, беседах. |
| III этап практический | 1. Развлечение, забавы с ветрячками, игры со снегом. 2. Сюжетно-ролевая игра «Мы спортсмены» 3. Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе, дыхательная гимнастика. 4. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, пальчиковые игры. 5. Беседы о здоровом образе жизни. | Активное участие детей в:   1. дидактических играх 2. чтении и заучивание пословиц и поговорок о здоровье 3. утренней гимнастики 4. пальчиковых играх 5. физкультурных и спортивно-развлекательных мероприятиях. |
| IV этап презентационный | Консультации для родителей – «О здоровье, о чистоте»; «Польза утренней гимнастики»; «Здоровое питание для малышей» | |

**Перспективный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Группа - подгруппа | Индивидуальная деятельность | Образовательная деятельность в режимных моментах | Развивающая среда | Взаимодействие с родителями |
| Март | 1.НОД- речевое развитие: Беседы с детьми о здоровье, чистоте, витаминах, рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций о здоровом образе жизни, зимних видах спорта.  2.НОД-физическое развитие: утренние гимнастики, физкультурные занятия, подвижные игры «У медведя во бору» «Пузырь» пальчиковые игры.  3.НОД-чтение художественной литературы, заучивание пословиц, поговорок о здоровье. | 1. Рассматривание книг и альбомов по теме проекта  2.Игры с муляжами овощей и фруктов, д/и «Водичка, водичка», лото «Овощи-фрукты» «Что лишнее?» | 1. Чтение рассказов стихов по теме проекта, беседа о прочитанном  2. Игры на участке «Воробушки и автомобиль» «Кто быстрее»  3. Пальчиковые игры  4. Гимнастика после сна  5. д/и «Чистоплотные дети»  6. Инсценировка сказки «Репка»  7. Беседа «Витамины я люблю, - быть здоровым я хочу!» | 1. Создать условия для самостоятельных игр с ветрячками, катание кукол на санках  2.Ввести в игровую ситуацию «Магазин» «Больница» | 1. Индивидуальные беседы: «Здоровое питание для малышей», «Польза утренней гимнастики». |

**Приложение 1**

**Беседы**

**Беседа « Наше здоровье»**

Цель: формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья, на основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности, воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.

Ход беседы:

1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово «здоровье»:

- здоровье – лучшее богатство;

- здоровому – все здорово.

2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратить внимание на то, что, одеваясь таким образом, можно навредить своему здоровью.

3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как спускаться по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).

**Беседа** «**Полезные продукты»**

Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

Ход занятия:

1) Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).

2) Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.

3) Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

**Беседа «Личная гигиена»**

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход занятия:

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

1. Какой из мальчиков вам больше нравиться?

2. Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?

3. А другой мальчик кому-нибудь понравился?

4. Почему не понравился?

5. Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?

6. Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

1. Мама Милу

С мылом мыла…

**Беседа «Тело человека»**

Цель: Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

Ход занятия:

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратить внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).

Вопросы:

1.  Что можно делать ногами, в какие игры играть?

2.  Что делают руками?

3.  Почему руки называют первыми помощниками?

4.  Для чего нужны уши?

5.  От чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

**Беседа «Витамины и здоровый организм»**

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход занятия:

1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

**Приложение 2**

**Комплексы утренней гимнастики**

**Комплекс утренней гимнастики №1**

Июнь (1-2 неделя)

1. ***«Ушки».***

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед

Выполнение: наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать, вернуться в и. п.

Наклон головы к левому плечу, плечи поднимать, вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

1. ***«Наклоны - пружинки».***

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх. Пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать, вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

1. ***«Струна».***

И.П.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: подняться на носки. Вытянуться вверх – как струна, вернуться в и.п.

1. ***«Достань до пятки».***

И.П.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: прогибаясь назад, слегка согнув ноги колени, стараясь правой рукой дотянуться до пятки правой ноги, вернуться в и. п., то же для левой руки и ноги, вернуться в и. п.

1. ***«Лошадки»***.

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад, вернуться в и. п.

1. ***«Подскоки».***

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование) Повторить: 3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики №2**

Июнь (3-4 неделя)

Ходьба по кругу: вперед – назад, на месте; задом – наперед, на носках, на пятках, по – медвежьи - на внешней стороне стопы. Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопка в ладоши. Легкий бег.

***1. «Где корабль?»***.

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: поворот головы вправо, вернуться в и. п. поворот головы влево, вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

***2. «Багаж».***

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: кисти рук сжать в кулак, обе руки поднять в сторону, руки опустить, вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

***3. «Мачта».***

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх, правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить: 4-5 раз.

***4. «Вверх – вниз».***

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти.

Выполнение: поднять обе ноги вверх, вернуться в и. п. Повторить: 4-5 раз.

***5. «Волны бьются о борт корабля».***

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: круговое движение выпрямленной правой рукой, круговое движение выпрямленной правой рукой, вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

***6.«Драим палубу».***

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо – влево (стараясь достать руками до пола). Вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раза.

**Приложение 3**

**Подвижные игры**

**«У медведя во бору»**

Развивающая задача: развивать у детей выдержку, навык коллективного движения в определенном темпе.

Организация игры: Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл,

На печи застыл!»

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но медведь неожиданно бежит за игроками, и старается кого-нибудь поймать. Пойманный игрок становится медведем.

Методические приемы: использование музыкального сопровождения, которое соответствует характеру походки медведя.

Дополнительные рекомендации: медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

Материал: маска медведя.

**«Пузырь»**

Задачи: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Закрепить текст игры. Воспитывать дружеские, доброжелательные отношения между детьми.

Игровые правила: Кого задевает ведущий, тот выходит из игры. Игра останавливается по сигналу «Стоп игра!»

Содержание деятельности:

Воспитатель: Становись в круг детвора поиграть пришла пора. Вы любите пускать мыльные пузыри?

Какую форму имеют мыльные пузыри? (Круг).

Какого размера бывают? (Большие и маленькие).

Давайте поиграем в игру «Пузырь».

Воспитатель: Вспомним игру. Мы ходим по кругу и говорим слова.

Ведущий стоит в середине круга. Правила игры: кого ведущий задевает рукой, тот выходит из игры.

Для этой игры нужно выбрать ведущего. Используем «Волшебную стрелочку». Я буду волшебной стрелочкой, на кого покажет стрелочка тот и ведущий. (Воспитатель, вытянутой правой рукой, крутится вокруг себя и останавливается. На кого показывает «стрелочка», тот и ведущий). Ведущий встает в середину круга.

Постепенно расширяя круг, говорим:

«Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся».

Когда ведущий говорит:

**«**Пузырь лопнул,

Разлетелись пузыри»

После слов ведущего дети разбегаются. Ведущий ловит детей. Кого задевает, тот выходит из игры.

**«Воробушки и автомобиль»**

Цель игры: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

**«Кто быстрее»**

Цель: учить детей прыжкам, развивать мышцы ног, ловкость движений.

Ход игры: На площадке рисуется ручеек, с одного конца узкий, а дальше все шире и шире (от 10 до 40 см).

Группке детей предлагается перепрыгивать через ручеек вначале там, где он узкий, а затем там, где он пошире, и, наконец, где самый широкий. Воспитатель отмечает тех, кто сумел перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.

Таким образом, ребенок постоянно и разнообразно двигается на участке. В теплое время года потребность в активных движениях удовлетворяется полностью.

**Приложение 4**

**Сказки, рассказы о здоровье**

**« Как Илюша животик кормил» Татьяна Холкина**

Жил-был мальчик. Звали его Илюша. И было ему столько же лет, что и тебе.

Съел Илюша перед обедом конфетку, а тут его мама за стол позвала. Налила ему суп, а Илюша закапризничал:

- Я не голодный, я уже конфетой пообедал!

- Но ты же нагулялся, набегался, тебе хорошо покушать надо, - убеждает его мама.

- Не хочу! - капризничает Илюша. И вдруг слышит: кто-то плачет. Оглянулся - никого нет. Кто же это? Прислушался Илюша к себе. А это, оказывается, его животик плачет!

- Что с тобой? - испугался Илюша. - Кто тебя обидел?

- Вот сижу, жду обеда, а горлышко мне ничего не дает! А я кушать хочу!

Илья горлышко строго спрашивает:

- Ты почему животику кушать не даешь? Он там с голоду умирает!

А горлышко отвечает:

- У меня самого с утра маковой росинки не было! Я тоже голодное! Меня ротик не накормил!

Стал Илюша ротик ругать:

- Ты почему горлышко не кормишь? Из-за него и животик плачет!

А ротик отвечает:

- Ты же, Илюша, суп не ел. И я, ротик, суп не ел. И горлышку ничего не досталось. Поэтому и животик голодный.

- Я же тебе конфетку дал, - возмущается Илюша. -Надо было поделиться!

- Этой конфетки мне одному мало. Разве это еда! Она во рту растаяла, и нет её. До животика ничего не дошло.

Что же делать? Жалко Илье свой родной животик. Схватил он ложку и стал суп в рот складывать. Ротик сразу **обрадовался**, жуёт и горлышко угощает. А горлышко в животик суп отправляет. Илюша всю тарелку супа съел и спрашивает:

- Ну что, животик, наелся?

- Нет ещё, - кричит животик. - Второе хочу! Илюша и картошку съел.

- Ну, теперь наелся?

-А компот? - спрашивает животик. Илюша у мамы компот попросил.

- Ну, наелся?

А у животика даже сил ответить нет - такой полный. Только булькать может.

- Буль-буль. Спасибо тебе, Илюша, - пробулькал животик. - Вот теперь я наелся. А маме спасибо за вкусный суп!

Илюша маме и говорит:

- Мама, тебе мой животик спасибо **сказал**!

- Пожалуйста, мои дорогие! - довольно улыбнулась мама.

**«Сказка про Крокодила**, **который не следил за своим** **здоровьем»**

Жил на свете Крокодил.

Он лечиться не любил.

Докторов он всех боялся,

От прививок уклонялся.

За собой он не следил:

Лапки он свои не мыл,

Зубки он свои не чистил,

О прививках и не мыслил.

Ел он чипсы, шоколад,

Вафли, маленьких зверят.

Лимонадом увлекался,

Сухарями забавлялся.

Вот однажды утром встал

И себя он не узнал.

Весь опух, болит живот,

Не откроет даже рот.

Что мне делать? Как мне быть?

Нужно помощь попросить.

«Звери, птицы, помогите.

От боли вы меня спасите!»

Приползла к нему Змея

И ответила она:

«Срочно к доктору иди

И таблетки ты прими!»

Разозлился Крокодил,

Чуть Змею не проглотил.

Испугалася Змея

И скорее уползла.

Попугай к нему летит,

Крокодилу говорит:

«Тут одних таблеток мало.

Уколы делай, чтобы лучше стало!»

Зубами щёлкнул Крокодил

И пол хвоста у Попугая откусил.

«Всё само собой пройдёт:

И ангина, и живот».

Прыгнул в речку Крокодил

И зарылся прямо в ил.

Только боль-то не проходит,

Крокодил сильнее «воет».

Температура поднялась,

И отёк пошёл на глаз.

«Вот напасти, вот беда,

Ведите доктора сюда!»

Доктор вынул шприц большой:

«Ну, и где же наш больной?»

Крокодил раскрыл глаза,

По щеке бежит слеза.

Зубы крепко только сжал,

Укол себе он сделать дал.

Не прошло и полчаса,

А от боли ни следа.

Слава нашим докторам.

**Кто здоровье дарит нам! «Необычный огород»**

 Жил-был мальчик Петя. Он очень не любил чистить зубы. Каждое утро мама напоминала ему: - Иди чистить зубы!

- Не хочу, не буду! - хныкал Петя.

Мама устала от его капризов и решила: «Не хочет чистить зубы и не надо. Посмотрим, что из этого получится».

Вечером Петя поужинал и лег спать. Конечно, зубы он не почистил, мама ведь ему не напомнила.

Наступило утро. Весело защебетали птицы. Побежали на речку мальчишки. Петя сладко потянулся в своей кроватке.

Мама на кухне готовила завтрак. «Петя, вставай, иди чистить зубы», - не выдержала мама.

Он открыл рот, чтобы **сказать**: «Не хочу, не буду». Но к своему удивлению обнаружил, что не может произнести ни одного слова.

Вечером Петя кушал огурцы, и одно зернышко застряло между зубами и на этом месте выросли огурцы. Покушал помидор – и выросли помидоры, и лук вырос, и редис. И все это торчит изо рта в разные стороны. Испугался Петя. Хотел позвать маму, но не получается. Вместо слов слышится какое-то мычание.

Услышала это мама. Подбежала к Пете. Мама всплеснула руками, очень удивилась: «Петя, у тебя теперь не рот, а целый огород!». Потом она привыкла к такому огороду и ей даже понравилось – на рынок за овощами ходить не надо, все рядом. Нужно ей сделать салат, подойдет к Пете, нарвет и огурцов, и помидоров, и лука, и редиса. Очень удобно.

Только Петя не рад. С мальчишками бегать не может – засмеют. Кушать не может, говорить не может - изо рта торчат разные веточки, кустики, помидоры, огурцы. Рот совсем не закрывается – тяжело.

Прошло несколько дней. Совсем обессилел Петя. Да вот еще другая беда пришла – появились в зубах дырочки, а в них завелись микробы, которые разрушают зубы. Заболели у Пети все зубы.

Заплакал он бедный и промычал, чтобы мама позвала доктора.

Пришел доктор и очень удивился: «У тебя не рот, а целый огород». Доктор вытащил изо рта все кустики, нашел в зубах дырочки, выскоблил из них кусочки еды, всех микробов, которые спрятались в уголках зубов.

Потом врач залепил все дырки специальной замазкой – пломбой. Если пломбу не поставить, микробы вернутся на свои места, и зубки снова будут болеть.

Петя сидел спокойно, слушал врача и четко выполнял все его указания. Наконец, все закончилось. Рот Петин прямо защелкнулся от усталости. Очень **обрадовался Петя**. Теперь он чистит зубы каждый день после еды и утром, и вечером, и всем ребятам советует делать тоже самое.

**«О зайке, мишке и больном зубе»**

 Жили – были в лесу верные друзья: маленький зайчишка и сильный медвежонок. Они были очень дружны, всегда ходили вместе, поэтому зайку никто не обижал, даже хитрая лиса – все знали, что у малыша есть сильный и заботливый товарищ. Друзья во всем были похожи друг на друга, вот только зайчонок любил репку, морковку, капусту, а медвежонок – мед и пряники. Зайчонок каждый день утром и вечером чистил зубы, а медвежонок это очень не любил.

Однажды, когда друзья договорились идти вместе в лес, медвежонок не пришел на полянку, где его ждал зайка. Когда зайчонок прибежал к медвежонку, он увидел, что у него перевязана щека и он плачет от боли: разболелся зуб. Зайка посоветовал другу скорее пойти к доктору, но медвежонок испугался и **сказал**, что подождет, пока пройдет боль. Зайка пошел гулять один, но на него тут же стала охотиться лиса и чуть не съела. Еле-еле успел зайчонок добежать до медвежьей избушки. Влетел зайка в избушку и плотно закрыл дверь. Он **рассказал** медвежонку о своем приключении. Рассердился медведь, а особенно потому, что из-за его трусости чуть не погиб друг. Ему стало стыдно за то, что он испугался лечить зубы. Медвежонок **собрал** все свои силы и отправился к доктору. Он вылечил все зубы. И теперь бережет их – чистит и утром и вечером, а с другом не расстается и на минуту.

**«Твой носовой платок»**

Однажды утром, когда Маша и Миша пришли в детский сад, воспитательница попросила: «Ну-ка, детки, покажите свои носовые платки».

Все быстро вынули из карманов сложенные вчетверо белые, розовые, клетчатые платочки. А Миша долго копался в своем кармане, потом даже вывернул его, и на пол посыпались камешки, бумажки от конфет, колесики от игрушечной машины, и, наконец, последним выпал скомканный шариком носовой платок. Выпал, покатился и закатился за шкаф.

- Смотрите, - **сказала одна девочка**, - платочек обиделся на Мишу и убежал.

- Да, - улыбнулась воспитательница, - Мишиному платочку плохо живется в кармане рядом со всяким мусором. И тебе Миша, от этого плохо! Грязным, скомканным платком нос вытирать нельзя.

- И рот грязным, скомканным платком закрывать нельзя, - добавила Маша.

- А почему надо закрывать рот платком? - удивился Миша.

- Потому, что когда ты кашляешь или чихаешь, у тебя изо рта вылетают микробы. Если не закроешь им путь, они разлетятся по комнате, попадут в рот и нос другим детям, и все начнут чихать и кашлять, - **сказала воспитательница**.

- А я вот кашляю и никаких микробов не вижу, - заупрямился Миша.

- Это потому, что микробы маленькие- премаленькие, - объяснила воспитательница. - Но я вам сейчас покажу их. - И показала картинку, на которой огромный великан стоял и кашлял, и из его открытого рта вылетали тысячи крохотных злых зверушек-микробов.

Миша очень внимательно рассмотрел их.

А придя домой, попросил у мамы чистый носовой платок. И с тех пор у него платок всегда чистый и аккуратно сложенный.

**«Зубик-зазнайка»**

Жил-был однажды на свете страшный микроб и звали его Зубоед. И был он такой злой, что не было от него житья ни маленьким зубкам, ни большим зубам. Того гляди всех покусает, а кусается он ох как больно! Но были у зубов и маленьких зубиков верные друзья: зубные пасты и зубные щетки. А именно их микроб-Зубоед и не любил. И не то чтобы не любил, а страшно их боялся!

Но вот встретился как-то Зубоеду зубик-Зазнайка, такой маленький, хорошенький, беленький!

- Я никого не боюсь,- громко кричал Зубик, - не хочу и не буду дружить с пастами и щетками, надоело мне себя чистить по два раз в день, да еще полоскаться после каждого завтрака, обеда и ужина! Надоели яблоки и морковка, творог и сыр, специально буду есть только торты, конфеты и пирожные! Не буду ходить по два раза в год к доктору! Я и так самый **здоровый зуб в мире**!

Услышал такое микроб-Зубоед, **обрадовался**. Такой зуб ему и нужен. Сильно у он проголодался. Подкрался тихонечко он к зубику-Зазнайке (как раз он доедал свою последнюю конфету) да как укусит больно-больно. Заплакал бедный Зубик, так больно ему еще не было никогда. А микроб-Зубоед убежал довольный и сытый.

Плачет Зубик, слезы горькие льет, конфету даже видеть больше может.

Услышала плач Зубная щетка, подошла, обняла и начала успокаивать «Тут слезы уже не помогут, а поможет добрый Доктор-стоматолог. Сходи к нему, прощения попроси, авось и тебя вылечит».

И помчался Зубик к доброму Доктору-стоматологу. Бежит, спешит, чуть дорогу не перепутал. Прибежал к Доктору и заплакал: «Простите меня, добрый Доктор-стоматолог! Не ходил я к вам, не слушал советов, не любил я себя чистить и в воде плескаться. Только сладости и ел в свое удовольствие. Покусал меня злой микроб-Зубоед, сделал меня больным. Доктор, прошу, полечите меня, теперь я всегда буду вас слушать, дружить с пастами и щетками, кушать яблоки и морковку, творог и молочко. Все пряники-конфеты отдам микробу, чтобы больше меня не кусал! Помогите, Доктор!»

Доктор-стоматолог был добрым, он много раз видел таких непослушных зубиков. Вылечил Доктор Зубик, поставил ему самую красивую и крепкую пломбу.

Вышел Зубик от Доктора-стоматолога довольный, **здоровый**, помчался домой мириться с зубными щетками да пастами.

До настоящего времени живет Зубик хорошенький, беленький, веселый. Однако, каждый раз глядя в зеркало и видя пломбу, вспоминает страшную историю про микроба-Зубоеда. Но сейчас Зубик никогда не забывает чиститься утром и вечером, полоскаться после каждой еды, кушать много овощей и фруктов и забыл про сладкое. Два раза в год ходит Зубик к доброму Доктору-стоматологу **рассказать** о своем житье - бытье и проверить свою красивую пломбу.

Но микроб-Зубоед не дремлет. День и ночь он ищет новых зазнаек. Но все напрасно, дружат теперь все зубики с пастами да щетками, и о советах доброго Доктора всегда помнят.

**Приложение 5**

**Консультации для родителей**

**«Польза утренней гимнастики»**

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость) улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика должна поводиться систематически. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы:

- создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма,

- укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения,

- разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку.

Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Утренняя гимнастка в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения движений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Музыка одновременно регулирует темп и ритм движений, тем самым, способствуя более четкому и правильному выполнения упражнения, вызывает положительные эмоции и создает при выполнении упражнений бодрое настроение. Как правило, дети с огромным удовольствием выполняют физические упражнения под музыкальное сопровождение.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.

Эти упражнения:

* способствуют выпрямлению позвоночника;
* укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
* формируют правильную осанку.

Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.

При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Заключительным этапом зарядки должна быть ходьба на месте, сопровождающаяся подниманием и опусканием обеих рук через стороны. Это успокоит сердцебиение и нормализует дыхание.

Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное и воспитательное значение, устраняет заторможенность физиологических процессов, создает у детей жизнерадостное настроение, благоприятно влияет на нервно-психическую деятельность, доставляет им большое удовольствие и обеспечивает бодрое настроение.

Уважаемые **родители**! Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.

**«Правильное питание»**

Питание ребенка, оно же – самая животрепещущая тема родителей. Мало ест – беда. Много ест – тоже беда. Отказывается от супа, любит только картошку или конфеты, кушает только с мамой (папой, бабушкой)…  
Многие задаются вопросом: «правильно ли питается мой ребенок?»  
Сбалансированность детского рациона волнует большинство родителей. Давайте поговорим о продуктах, которые способны дать растущему организму все необходимое. Итак…

**Каши**

Оказывается, что овсяная каша считается наиболее предпочтительной в питании малышей. Конечно, абсолютным чемпионом по питательным свойствам являются каши из гречневой крупы. Кроме высокого содержания растительного белка, они также характеризуются значительным содержанием солей: фосфора, магния и калия, а также железа. Почетное второе место по пищевой ценности занимает овсяная каша. В ней также много белка, витаминов группы В, калия, фосфора, магния и железа. Кроме того, в овсянке отмечается максимальное количество растительных жиров.

Овсянка – это клетчатка, она стимулирует перистальтику кишечника, и легко насыщает организм углеводами. Это прекрасный завтрак, в котором много витаминов группы В, железа, цинка и кальция. Если малыш отказывается есть овсянку в чистом виде, добавьте туда фруктов, орехов или немножко варенья или меда.

**Яйца**

Это очень ценный продукт в любом виде: сваренные вкрутую, в виде яичницы или использованные для приготовления различных блюд и напитков. В Них содержится целых 6 граммов белка, витамины B12 и В2, витамин Е, фолиевая кислота, цинк и железо. Желательно, чтобы ребенок съедал одно яйцо в день. 

**Масло**

Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм ребенка витаминами А, D, Е, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Оказывается умеренное  потребление сливочного масла не только не вредно, но и полезно!  В сливочном масле содержатся витамины А, В, С, D, К и E.  Эти витамины положительно влияют на зрение, состояние кожи, рост костей. В состав масла входят также такие полезные вещества, как углеводы, белки, жиры и жирные кислоты, марганец, магний, кальций, железо, медь и натрий, фосфор и цинк. Содержащийся в масле холестерин, оказывается, тоже полезен! Особенно детям! Холестерин участвует в формировании половых гормонов,  помогает в работе мозга. А недостаток холестерина приводит к ухудшению настроения и депрессии.

**Молочные продукты**

Молоко – продукт неоднозначный. Но в рационе ребенка он должен быть обязательно. Выбрать подходящего вам производителя не так-то просто, но необходимо. Для этого ознакомьтесь с результатами независимых экспертиз, опробуйте выбранный продукт на ребенке, и, если вы не заметили аллергии или пищевого расстройства, смело включайте молоко избранного производителя в рацион.  
Эксперты очень рекомендуют включить в детское меню домашние йогурты и кефир. Они содержат много кальция и усваиваются легче, чем обычное молоко. Кроме того, входящие в их состав бактерии очень полезны для укрепления здоровья кишечника.

Все молочные продукты богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора. Дети в возрасте трех-четырех лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кефир, ацидофильное молоко и йогурт.

**Цельные зерна**

Нет, мы не предлагаем вам проращивать пшеницу, и кормить ею малыша. Но коричневый рис и цельнозерновой хлеб – это самое лучшее питание для ребенка. Они намного лучше белого хлеба и обычного риса, дают необходимые организму клетчатку, минералы и витамины, но не отягощают пищеварительную систему. В любом случае, к белому хлебу ребенка приучать не рекомендуют.

**Рыба**

Рыба служит источником белка, важных для обмена веществ полинасыщенных жиров, витаминов А, D, В2, В12, PP, а также кальция, магния, фосфора и цинка. Для детей нужно выбирать нежирную рыбу – треску, судак, хек, морской окунь.

**Печень**

Печень богата витамином А – полезным для иммунной системы, глаз, кожи, слизистых оболочек. Больше всего витамина А содержит говяжья печень. В куриной печени много фолиевой кислоты, в ней содержится также много витамина В12. Печень содержит калий, натрий, кальций, магний, медь. Она очень полезна детям, страдающим малокровием. Однако, нужно помнить, что нежелателен переизбыток витамина А, поэтому не стоит часто давать печень ребенку.

**Мясо**

Белок особенно важен в период роста. Выбор продуктов, насыщенных белком, огромен: бобовые (в сочетании с зерном), соевые продукты (тофу), мясо, рыба, птица. Но ни из одного продукта питания ребенок не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса. Даже если вы – убежденный вегетарианец, педиатры рекомендуют не переводить ребенка на эту систему питания до тех пор, пока он не будет в состоянии принять это решение сам и осознанно.

**Овощи**

Овощи содержат много воды, различные минеральные вещества, водорастворимые витамины и почти не содержат белков и жиров. С ними в организм доставляется большая часть необходимых для организма витаминов С, группы В1, каротина, минеральных солей (кальций, натрий, калий, магний, железо и т.д.), которые необходимы для нормального протекания жизненных процессов и роста организма. Предпочтение стоит отдавать свежим овощам, но также можно использовать свежезамороженные овощи или приготовленные на пару. В таких овощах лучше сохраняются витамины

**Брокколи**

Чудесный овощ, который дети любят называть «деревьями», доступный, благодаря заморозке, и зимой, и летом. Брокколи очень полезна для малышей любого возраста, особенно в период активного роста, ведь эта капуста содержит много кальция и других питательных элементов: калия, бета-каротина и витаминов группы В.  
Капусту вообще многие диетологи называют «идеальным продуктом», ведь в сыром виде она способствует выведению токсинов из желудка и тонкого кишечника, улучшает пищеварение, повышает иммунитет, способствует уничтожению вирусов и бактерий. Так что смело вводите в меню ребенка цветную капусту, брюссельскую, да и обычную белокочанную тоже не повредит.

**Картофель**

Хотя диетологи и ополчились на этот корнеплод, в детское меню его все же рекомендуют включать. Ведь одна порция картофеля содержит много бета-каротина и кальция, чтобы получить такое же количество кальция, ребенку пришлось бы съесть 23 порции брокколи. Кроме того, в картошке содержится масса полезной детскому организму клетчаки.

**Свекла**

Преимущество свеклы в том, что она сохраняет свои полезные свойства круглый год. Вареная, печеная и сырая свекла содержит витамины (С, В1, В2, РР), микроэлементы (железо, калий), пектины. Кроме того, она полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта, да и на вкус неплоха, так что есть ее согласятся даже капризные сладкоежки.

**Фрукты**

Так же как и овощи, фрукты содержат огромное количество витаминов, клетчатки и микроэлементов. По возможности фрукты нужно давать детям в свежем виде и в широком ассортименте, так как все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов. Яблоки, груши, сливы, абрикосы, смородина, клубника, малина, черника и прочие - просто клад для вашего малыша, конечно при условии, что у ребёнка нет аллергии к тому или иному продукту.

**Орехи**

Польза орехов заключается в уникальном балансе витаминов групп В, А, Е, Р и др. и минеральных веществ (калия, натрия, фосфора, магния, железа и др.). В отличие от животных жиров, богатых вредным холестерином, в составе ореховых жиров холестерин практически отсутствует. Зато в их составе есть жирные кислоты, которые организм ребенка не способен вырабатывать самостоятельно. Именно эти вещества необходимы для качественного жирового обмена, что избавит малыша от проблем лишнего веса. Для детей самыми полезными являются грецкий орех, фундук и кедровые орешки.

**Вода и соки**

Детей нельзя ограничивать в питье. Особенно увеличиваются потери воды в жаркое время года и при физических нагрузках. Поэтому баланс воды в организме должен пополняться за счет питья свободной жидкости – воды, сока, чая и т.д. Вода должна быть очищенной или кипяченой, а соки натуральными. Ограничить прием жидкости следует во время приема пищи.

Когда кормить? В какое время дня лучше всего предложить ребенку дошкольного возраста позавтракать, пообедать или поужинать?   
На первый взгляд, это не имеет особого значения (ведь сами мы, взрослые, едим, когда проголодаемся), но такая позиция не совсем верна. Фиксированный режим питания нужен для выработки у ребенка условного рефлекса на прием пищи в конкретное время дня, что необходимо для лучшей выработки пищеварительных соков и полноценного усвоения еды.   
Поэтому ребенку важно обеспечить сравнительно строгое соблюдение режима питания. При этом есть желательно не менее четырех раз в день Лучше распределить суточный объем пищи так, чтобы на завтрак и ужин пришлось примерно по 25%, на обед - 35-40%, а на полдник - 10-15%.   
Завтрак лучше всего давать дошкольникам примерно в 8-9 часов утра, тогда остальные приемы пищи распределятся следующим образом: обед в 12-13 часов, полдник - в 16-17, а ужин в 19-20 часов.   
Когда пища дается детям в другое время, все равно необходимо следить, по крайней мере, за соблюдением правильных временных промежутков (интервалов примерно по 3-4 часа, которые обеспечат полноценное переваривание пищи в желудке). Это не значит, что в промежутках детям нельзя получать абсолютно ничего съестного. Они вполне могут пить воду и не слишком сладкий чай, нейтральные и/или слегка подкисленные соки, а также фрукты или ягоды. Конфеты и мучное здесь нежелательны. Помните, что неупорядоченное питание ребенка нередко сопровождается расстройствами аппетита и пищеварения.   
Будьте здоровы!