**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Солнышко» города Макарьева**

**Макарьевского муниципального района Костромской области**

**Проект**

**на тему**

**«Расту здоровым»**

**Автор проекта: воспитатель**

**высшей квалификационной категории**

**Нечаева Светлана Николаевна**

**2019 г.**

**Содержание**

**1 этап – подготовительный**

* 1. Актуальность темы
  2. Вид проекта
  3. Участники проекта
  4. Цель проекта
  5. Задачи
  6. Ожидаемый результат

**2 этап – аналитический**

2.1. Перспективный план

2.2. Ресурсное обеспечение

**3 этап – практический**

3.1. Приложение

**4.этап – итоговый**

4.1. Приложение

**5 этап – презентационный**

5.1.Презентация проекта

**1 этап – подготовительный**

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

**Актуальность темы**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

**Проблема**

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.  
Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

**Вид проекта:**

**Познавательный, творческий, игровой, краткосрочный (1 неделя).**

**Участники проекта:**

**дети второй младшей группы, воспитатель, родители.**

**Цель проекта:**

Формирование у детей стойкой установки на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

**Задачи**:

**Образовательные:**

1. Дать представление о здоровом образе жизни.

2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены..

3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

**Развивающие:**

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.

2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и

систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и

упражнения.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.

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

и организму.

3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.

4. Укрепить связи между детским садом и семьей.

**Ожидаемые результаты:**

**• Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной**

**физкультурно-оздоровительной работы.**

**• Появление навыков самостоятельности у детей при соблюдении**

**культурно-гигиенических процедур.**

**• Появление элементарных культурно-гигиенических навыков, желание и стремление вести здоровый образ жизни.**

**2 этап - аналитический**

**Перспективный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Вид**  **образовательной**  **деятельности** | **Совместная**  **деятельность**  **педагога с детьми** | **Работа с родителями** |
| 14-18 января | Ежедневная профилактическая работа | - Проф. Гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.)   - гимнастика пробуждения, массажные дорожки. | Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров» |
| 14 января | Беседы      Занятие        Игры | «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»    Познавательное мероприятие «В стране здоровья».  Чтение худ. Литературы К. Чуковский «Айболит».  Сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»;  - подвижные: «У медведя во бору»   «Мышеловка» и т.д.;  - дидактические: «Лото» и т.д. | Анкета для родителей «Здоровье вашего ребенка» |
| 15 января | Беседы        Занятие        Игры | «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»  - чтение худ. Литературы  К. Чуковский «Мойдодыр»;  -дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка» и т.д.;  - подвижные: «Мышеловка» и т.д.    Д/и «Угадай на вкус», «Полезно и вредно».  Игровая ситуация «Айболит в гостях у детей». | Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пищи,  о значимости совместной двигательной деятельности  с детьми. |
| 16 января | Беседы          Экскурсия  Игры | «Беседа о здоровье, о чистоте»  - чтение худ. Литературы  А. Барто «Девочка чумазая».   Подвижные: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору».   В саду в мед. Кабинет  Игровая ситуация на прогулке «Расскажи Лунтику, что такое хорошо и что такое плохо».  Дидактическая игра «Правила чистюли». | Консультация «Как правильно одевать ребенка весной». |
| 17 января | Беседы      Занятие    Игры | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье;  Чтение худ. », С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»  -подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.;  - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека». | Круглый стол для родителей  Тема: «Здоровье в наших руках» |
| 18 января | Занятие    Игры  Лепка | Заучивание пословиц, поговорок о здоровье, отгадывание загадок.  -дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?» и т.д.  -подвижные: «У медведя во бору», «По желанию детей».   «Витамины для зверят» | Развлечения для детей и родителей второй младшей группы  «В здоровом теле – здоровый дух!»  Семейная фотогазета "Мы за здоровый образ жизни". |
|  | | | | |

**Список литературы:**

**1. Нищева Н.В. картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток,**

**2.пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. -СПб.: ООО «Издательство**

**«Детство-Пресс», 2011.**

**3. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. Изд. 3-е, испр. И доп. М.: Просвещение,**

**1973.**

**4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа**

**дошкольного образования/ под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой,**

**М.А.Васильевой.- М.: Мозаика- Синтез, 2010.**

**5. Тимофеева Е.А. подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста.- М.:**

**Просвещение, 1986.**

**6. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий.-**

**М.: Мозаика-Синтез, 2009.**

**3 этап-итоговый**

**Результаты проекта:**

**-для детей:**

1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;

2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

**-для родителей:**

1) заинтересовали родителей в укреплении здоровья ребенка;

2) создали благоприятную среду для проведения совместных досугов.

**-для педагогов:**

1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;

2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

**4 этап- практический**

**Работа с родителями**

**Анкетирование родителей «Здоровье вашего ребёнка».**

Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.

**Круглый стол с родителями «Здоровье ребёнка в ваших руках».**

Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада. Формировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. Развивать чувство единства, сплоченности.

**Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».**

Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.

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

Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.

Итоговые мероприятия

**Физкультурно-оздоровительный досуг «В здоровом теле – здоровый дух!»**

Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в физкультурно-оздоровительном досуге, закреплять двигательные навыки детей, создать атмосферу дружелюбия и радости.

**Семейная фотогазета "Мы за здоровый образ жизни".**

Цель: приобщать родителей к ведению здорового образа жизни к семье.

**Приложения.**

**Физминутка**

**«*Божьи коровки».***

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.

Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки -

Ручки, ножки, животики.

Божьи коровки поверните направо головки,

Божьи коровки поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

***«Малыши – крепыши»***

Утром нам проснуться надо,

Встанем весело с дивана.

Ручки к солнышку поднимем раз-два, раз – два

А потом мы хлопнем ними раз – два, раз – два

Топнем ножкой левой, правой раз – два, раз – два.

Ты к соседу повернись раз – два, раз – два,

И друг другу улыбнись раз – два, раз – два.

Ну а дальше приседай раз – два, раз – два.

От друзей не отставай раз – два, раз – два.

Бегай бегай ты быстрей раз – два, раз –два.

Будем мы с тобой сильней раз – два, раз – два.

Нужно нам передохнуть раз – два, раз – два,

Воздух носиком вдохнуть раз – два, раз –два.

***«Детки на прогулке»***

Слова к упражнениям Упражнения

Темным лесом, светлым лугом Ходьба обычная

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветочки не помять, Ходьба с высоким подниманием колена.

Нужно ножки поднимать.

Меж деревьев мы шагали – Ходьба *«змейкой»*

Вдруг мы поле увидали!

Если только бы вы знали –

Как мы быстро пошагали. Ходьба в быстром темпе.

Ищем мы цветочки

Чтоб сплести веночки. Ходьба врассыпную с приседаниями.

Вот букет огромный

вскоре мы собрали. Ходьба друг за другом.

И ковер огромный на лугу соткали. Построение в круг.

**Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»**

**Цель:** научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох  (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать  художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую,  лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

**«Беседа о здоровье и чистоте».**

**Здоровье**- это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-  Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это**, во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем  художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах**:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**Микроб**- ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем  ситуации защиты от микробов и делайте **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

**-**Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки?

**В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

**Отсюда вывод:**

**Нельзя**

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

**Нужно есть больше овощей и фруктов.**     В них много витаминов А, В, С, Д.

- В  каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очеень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**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  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мылкое,

 Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:

 Если б грязнуля вспомнил про мыло –

 Мыло его,

Наконец, бы отмыло.

**Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

В здоровом теле – здоровый дух!

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Мойте руки перед едой – будите здоровы

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

**Анкета для родителей «Здоровье вашего ребенка»**

1. Часто ли болеет ваш **ребенок**?

а) часто

б) редко

в) не болеет

2. Причины болезни:

а) недостаточное физическое воспитание **ребенка в детском саду**;

б) недостаточное физическое воспитание в семье;

в) наследственность, предрасположенность.

г) \_\_\_

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием **Вашего ребенка**?

а) да

б) нет

в) частично.

4. На что на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать внимание, заботясь о **здоровье** и физической культуре **ребенка**:

а) соблюдение режима;

б) рациональное, калорийное питание;

в) полноценный сон;

г) достаточное пребывание на свежем воздухе;

д) **здоровая гигиеническая среда**;

е) благоприятная психологическая атмосфера;

ж) наличие спортивных и детских площадок;

з) физкультурные занятия;

и) закаливающие мероприятия.

к) \_\_\_

5. Какие закаливающие процедуры наиболее применимы для **вашего ребенка**:

а) облегченная форма одежды на прогулке;

б) облегченная одежда в группе;

в) обливание ног водой контрастной температуры;

г) хождение босиком;

д) систематическое проветривание помещений группы;

е) прогулка в любую погоду;

ж) полоскание горла водой комнатной температуры;

з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

и) \_\_\_

6. Знаете ли Вы, как укреплять **здоровье ребенка дома**?

а) да

б) нет

в) частично.

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

а) да

б) нет

**Консультация для родителей**

**«Как** **правильно** **одевать** **ребенка** **весной»**

 Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокших ног и не допустить излишнего потоотделения на прогулке, чтобы, раздевшись, ребенок не схватил простуду под первым сквозняком.

***Сорок одежек.***  **«Пришел марток - надевай сорок порток!»** Руководствуясь этой народной мудростью, заботливые мамы с первой весенней капелью начинают старательно кутать своего ребенка в большое количество одежды. Другие, напротив, резко облегчают экипировку. И в том и в другом случае такой подход к детской одежде на весну может привести к простудным заболеваниям***.*** Одежек может быть гораздо меньше сорока, но вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. На смену шубкам и пуховикам приходят куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном. Вязаные свитера из шерсти можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволят сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время весны лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать гамаши, колготки или в идеале термобелье.

 Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

  Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

       Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

       Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

  Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

***Ноги в тепле и сухости***. Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем. Обувь - это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.

   Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблучок. На первых ботиночках рекомендованная высота каблучка 5-7 мм, к двум годам – 1-1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

***«Держи ноги в тепле, а голову в холоде!»*** Великий полководец Александр Васильевич Суворов вероятно, имел в виду взрослых солдат, а не детей. Но известная доля истины в его словах есть. Головной убор должен быть теплым, но не жарким. Меховые шапки можно смело отправлять в сундук: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова ребенка не потела - иначе, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться.

 Не забывате также и о шарфе. Для своего малыша можно выбрать любой шарф, здесь главный момент – правильно его завязать. Шарф не должен мешать ребенку бегать и играть во время прогулки.

 Не менее важный элемент весеннего гардероба – рукавички. Отдай предпочтение теплым, но тонким, и желательно, чтобы они были не промокающими – это позволит ребенку свободно двигаться даже во время небольшого дождя.

*Постарайся одевать ребенка в яркую красочную одежду. Это обеспечит прекрасное настроение  малышу!*

Конспект

развлечения для детей и родителей второй младшей группы

«В здоровом теле – здоровый дух»

.

**Цель:** воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

-совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества;

- формировать желание вести здоровый образ жизни;

- закрепить элементарные представления детей о том, как нужно заботиться о своем здоровье;

- содействовать созданию хорошего настроения.

- способствовать эмоциональному сближению родителя с ребенком.

**Ход мероприятия.**

Воспитатель: Добрый день! У нас сегодня много гостей давайте поздороваемся с ними и скажем: - «Здравствуйте!» и улыбнёмся друг другу. Пусть сегодня наша встреча принесет Вам радость, удовольствие от совместной деятельности.

-Сегодня мы с вами поговорим о здоровье.

- Что такое здоровье?  (ответы детей и родителей)

Правильно! Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее у человека и все у него получается.

- Кто хочет из вас быть здоровым? Поднимите руки!

-А почему вы хотите быть здоровыми?

 Дети:   Чтобы не болеть!

Воспитатель: Давайте вспомним правила ,которые помогут не болеть( дети читают стихи)

1.Чтоб здоровье сохранить,

  Организм свой укрепить,

  Знает вся моя семья

  Должен быть режим у дня.

2. Следует, ребята, знать:

   Нужно всем подольше спать!

 Ну а утром не лениться -

   На зарядку становиться!

3.Чистить зубы, умываться,

   И почаще улыбаться,

  Закаляться, и тогда,

  Не страшна тебе хандра!

4. Чтобы ни один микроб

   Не попал случайно в рот,

   Руки мыть перед едой

   Нужно мылом и водой

5. Кушать овощи и фрукты,

   И молочные продукты -

   Вот полезная еда,

   Витаминами полна!

6. На прогулку выходи,

   Свежим воздухом дыши.

   Только помни при уходе:

   Одеваться по погоде!

Воспитатель: А ещё, дети, чтобы быть всегда здоровым, нужно следить за чистотой.

У меня, есть «Сундучок чистоты» в нем живут отгадки на мои загадки, а чтоб открылся он мы сейчас отгадаем загадки ( мыло, расческа, полотенце, зубная щетка)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не пенится (мыло)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей (расческа)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька.

Все намокло, все измялось -

Нет сухого уголка. ( полотенце)

Воспитатель: Молодцы! Вы ребята загадки отгадали!

Воспитатель: А сейчас задание для родителей продолжите пословицы про здоровье

«В здоровом теле – ….( здоровый дух!)»

«Быстрого и ловкого ……( болезнь не догонит!)»

«Солнце, воздух и вода – …..( наши лучшие друзья!)»

«Мойте руки перед едой – …..( будите здоровы)»

Воспитатель: Ребята, ну а если мы все- таки заболеем, кто нам сможет помочь?

Дети: Доктор.

Воспитатель: Правильно доктор.

(*Звучит музыка выходит Доктор Айболит).*

Доктор: Здравствуйте, я слышал, вы про меня говорили. Может быть кому- то нужна моя помощь, у кого- то, что-то болит?

Дети: Нет.

Воспитатель: Нет уважаемый Доктор у нас все здоровы. А мы как раз сегодня собрались, чтобы укрепить свое здоровье. Мы тебя приглашаем с нами поиграть.

Доктор: С удовольствием.

Воспитатель: Но для того, чтобы быть здоровым необходимо укреплять своё здоровье. И я предлагаю это сделать сейчас в ходе разминки.

*Звучит музыкальная разминка, дети и родители повторяют за воспитателем движения.*

Воспитатель:

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

     В любое время года надо заниматься физкультурой и спортом. Я предлагаю вам разделится на команды и провести эстафеты.

Задание №1 «Собери витаминки в корзинки» (муляж овощей и фруктов). Кто быстрее и больше соберет витаминов в свои корзины.

Задание № 2 «Угадай на ощупь» ( в мешочке макеты овощей и фруктов).

*Музыкальная разминка «Капуста».*

Задание №3 «Угадай на вкус» (завязанными глазами и дети и родители поочереди угадывают на вкус овощи и фрукты).

*Музыкальное развлечение «Угадай мелодию» (нарезки детских мелодий из мультфильмов).*

Задание № 4 «Полоса препятствий».

Воспитатель: бегаете, прыгаете вы все хорошо. Уважаемый доктор, может вы дадите совет нам как укреплять свое здоровье?

Доктор: С удовольствием.

Если хочешь быть здоров, закаляйся

И холодною водою умывайся.

Запомнить нужно навсегда

Залог здоровья – чистота!

Чтобы крепким, сильным быть,

Надо с физкультурою дружить;

Бегать .прыгать и скакать,

И с ребятами играть

Улыбаться и тогда,

Не страшна тебе хандра.

Воспитатель: Хорошее настроение и улыбка – защита от болезней! Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Я думаю, что в наших с вами соревнованиях победила дружба. А я хочу угостить вас всех витаминами!

Дарит корзину с яблоками и грушами

Доброго вам всем здоровья

Воспитатель: На этом наш праздник заканчивается и нам пора в группу.