**Образовательный проект**

**«Я здоровье берегу»**

**Номинация проекта: семейный проект**

**Участники проекта:**

Дети группы №4

Родители группы

Воспитатель группы Васильева С.И.

**Форма проведения**: работа с детьми, работа с родителями, работа с педагогами, совместная работа.

**Паспорт проекта**

**Название проекта:**

Образовательный проект

«В здоровом теле – здоровый дух».

**Тема проекта:**

«Я здоровье берегу».

**Тип проекта**:

Практико – оздоровительный, групповой.

**Продолжительность**:

краткосрочный.

**Сроки реализации проекта**:

1.02.16 – 19.02.16

**Цель:** **Установление сотрудничества учреждения дошкольного образования и семьи в вопросах распространения и обмена опытом укрепления физического и психического здоровья детей.**

**Задачи**:

**Для работы с детьми:**

Способствовать воспитанию бережного отношения детей к своему здоровью.

Способствовать привитию культурно-гигиенических навыков.

Создать условия для формирования привычки к ежедневным физическим упражнениям.

**Для педагогов:**

Создать условия для повышения компетентности педагогов за счет изучения и подготовки материала для реализации проекта.

Обогащение и оснащение физкультурного уголка: картотека д\игр, иллюстрации, картотека подвижных игр, плакаты.

Изучить интересы и мнения родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

**Для работы с родителями:**

Способствовать расширению представлений родителей о значимости сохранения и укрепления здоровья.

Создать условия для формирования потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизни**.**

Создать условия для обогащения детско – родительских взаимоотношений при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, закаливанию, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.

**Проблема:** Возрастание количества детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, плоскостопием, хроническими заболеваниями.

**Обоснование проблемы:** недостаточная осведомлённость родителей о важности физического воспитания детей. Негативная статистика по образу жизни в семье (снижение физической активности, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, вредные привычки). Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему.

**Актуальность:** В настоящее время все острее встает проблема болезненности населения. Все чаще мы узнаем о новых болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты питания. Самое дорогое для человека – это здоровье и нужно беречь его, когда оно еще есть. Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым и счастливым, ведь ребенок – это их будущее. Ведь каждый человек продолжается в своих детях, внуках, потомках. И важно, чтобы это продолжение было достойными здоровым. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению себя и своих детей, помочь им понять, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, партнерских отношениях учреждения дошкольного образования и семьи.

**Предполагаемый результат:**

Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни.

Дети стремятся как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье.

Дети могут элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь взрослого в случае недомогания.

Дети стремятся к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, соблюдению режима дня, правил безопасного поведения.

Повышение родительской компетентности по сохранению и укреплению здоровья детей.

Повышение мотивации родителей и детей и приобщение к ведению здорового образа жизни, к физической культуре в повседневной жизни и на активном отдыхе.

Установление дружеского взаимопонимания и делового контакта с родителями в вопросах здоровьесбережения и воспитания у детей привычки к здоровому образу жизни.

Распространение опыта работы по охране и укреплению здоровья дошкольников.

Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.

**Этапы проекта:**

**1 этап - подготовительный**

**1 неделя 1.02.16 -5.02.16**

формулирование цели и задач проекта.

Изучение литературы по теме проекта.

Изучение интернет - ресурсов по теме проекта.

Анализ предметной среды группы.

Подбор музыкально – художественного, литературного материала для реализации проекта.

Изготовление дидактического и демонстрационного материала, картотеки физкультминуток, пальчиковых игр, дыхательной гимнастики, гимнастики после сна, подвижных игр.

Подбор наглядно – методического материала.

Изготовление атрибутов для спортивного развлечения.

Привлечение родителей к изготовлению атрибутов для подвижных игр.

Подбор фотографий для создания коллажа и стенгазеты.

Подбор раскрасок.

Подбор мультфильмов по теме.

Разработка консультаций, рекомендаций наглядно агитационной информации для родителей по физическому воспитанию и оздоровлению детей.

**2 этап – основной - реализация проекта**

**2 недели 8.02.16 – 19.02.16**

практическая деятельность по решению проблемы; планирование совместной деятельности, сбор и систематизация информации, поисковая деятельность детей и взрослых.

Проведение бесед, дидактических игр по расширению представлений о здоровом образе жизни, профилактических мероприятий для сохранения и укрепления здоровья, выставка рисунков детей. Консультации для родителей. Совместная работа с педагогами.

Создание в группе условий для реализации проекта: выставка книг о здоровье и спорте, иллюстрации на тему «Здоровье», «Гигиена» и «Спорт», презентация для детей «У здоровья есть враги - с ними дружбу не води», просмотр мультфильмов.

**3 этап. - Итог**

Презентация проекта «В здоровом теле – здоровый дух», размещение на официальном сайте учреждения, выставка детских рисунков, благодарность детям и родителям за участие в реализации проекта, распространение опыта.

Благодарность родителям и детям за участие в реализации проекта.

**Итоги:** в конце проекта у детей сформировалось устойчивое понятие о соблюдении правил личной гигиены, о здоровом образе жизни, о полезных и вредных продуктах, о соблюдении правил безопасности для сохранения жизни и здоровья, о пользе физических упражнений и занятий портом для укрепления здоровья. Родители были заинтересованы темой, получили новую и полезную информацию, были довольны полученными результатами от участия в проекте. В ходе проекта родители получили дополнительные знания о важности физического воспитания детей и здорового образа жизни. Повысилась профессиональная компетентность и заинтересованность педагогов в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Возможность распространения:** публикация в сети интернет. Распространение консультаций для родителей.

|  |
| --- |
| **Проектная карта «Я здоровье берегу».** |
| **1 неделя** |
| **1.02.16 -5.02.16****Подготовительный этап** | * формулирование цели и задач проекта.
* Изучение литературы по теме проекта.
* Изучение интернет - ресурсов по теме проекта.
* Анализ предметной среды группы.
* Подбор музыкально – художественного, литературного материала для реализации проекта.
* Изготовление дидактического и демонстрационного материала, картотеки физкультминуток, пальчиковых игр, дыхательной гимнастики, гимнастики после сна, подвижных игр.
* Подбор наглядно – методического материала.
* Изготовление атрибутов для спортивного развлечения.
* Привлечение родителей к изготовлению атрибутов для подвижных игр.
* Подбор фотографий для создания коллажа и стенгазеты.
* Подбор раскрасок..
* Подбор мультфильмов по теме.
* Разработка консультаций, рекомендаций наглядно агитационной информации для родителей по физическому воспитанию и оздоровлению детей.
 |
| **2 неделя** |
|  | **Решение поставленных задач с детьми** |
| **Понедельник – «Точка, точка, запятая – вышла рожица смешная, ручки, ножки, огуречик – получился человечек»****8.02.16** | * **Занятие по образовательной области «Ребенок и общество»**

**«Из чего мы сделаны**?» |
| **Решение поставленных задач с детьми в нерегламентированной деятельности** |
| * Утренняя гимнастика «Мы здоровячки» - создание условий через физ. активность развивать у детей желание быть сильными, ловкими и здоровыми. Профилактическая гимнастика (самомассаж «Наши ушки», дыхательная гимнастика «Чудо - нос», гимнастика для глаз «Глазки видят всё вокруг», улучшение осанки, профилактика плоскостопия).
* Рассматривание детского иллюстрированного плаката «Анатомия человека».
* Д\и «Умею – не умею»
* Ц.: способствовать систематизированию представлений детей о частях тела, развивать речь, воспитывать умение слушать друг друга.
* Д\и «Что было бы, если бы…,
* Ц.: способствовать осознанию ребенком уникальности своего организма.
* П\И «Говорящее тело»
* Ц.: сособствовать закреплению у детей знаний о частях тела, развитие координации движений
* Отгадывание загадок о частях тела
* Ц.: способствовать развитию логического мышления.
* д/и «Кто я такой?»
* ц.: создать условия для упражнения детей в умении правильно называть части тела человека, умении различать девочек и мальчиков.
* Чтение Н. Денисов «Мизинчик»
* Ц.: способствовать восприятию художественной литературы.
* Опытно – экспериментальная деятельность – измерение роста детей.
* Подготовка к с/р игре «Поликлиника» ц.: создать условия и помочь организовать игровое пространство, атрибуты к игре.
 |
| **Вторник – «День чистоты»****9.02.16** | **Решение поставленных задач с детьми** |
| * **Речевое развитие**. Беседа - сказка «В стране Болючке». Создание условий для обогащения словаря детей, развития связной речи посредством ознакомления с правилами здорового образа жизни.
* **Занятие по образовательной области искусство: художественная деятельность: рисование**. По стихотворению А. Барто «Девочка чумазая».
* **Ц**.: Создание условий для появления у детей интереса к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья, к соблюдению культурно – гигиенических навыков.
* **Физическая культура «**Здоровишка»
* **Ц.:** Создание условий для развития двигательной активности детей, координации движения, укрепления мышц тела..
 |
| **Решение поставленных задач с детьми в нерегламентированной деятельности** |
| * Утренняя гимнастика «Мы здоровячки» - создание условий через физ. активность развить у детей желание быть сильными, ловкими и здоровыми. Профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика «Косим траву», гимнастика для глаз «А сейчас всем гимнастика для глаз», улучшение осанки, самомассаж для профилактики ОРЗ «Утка и кот», профилактика плоскостопия).
* Чтение потешек о чистоте во время режимных моментов.
* Беседа «Как правильно чистить зубки?» (привлечение медицинского работника).
* Чтение стихотворения К . Чуковского «Мойдодыр».
* Рассматривание иллюстраций к стихотворению «Мойдодыр»
* Д\у«Правила гигиены».Способствовать уточнению представлений детей опредметахличной гигиены, формированию навыков здорового образа жизни
* Раскраски «Предметы гигиены»
* Наблюдение за трудом младшего воспитателя.
* П\и «Чей домик». Способствовать развитию быстроты, умения бегать в разном темпе.
* Игра «Где мы были, что мы делали?». Способствовать закреплению культурно-гигиенических навыков (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формированию умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.
* Д\и «Чей силуэт» Способствовать развитию логического мышления.
* С\р игра **«**Игрушки у врача»Способствовать развитию умения детей ухаживать за больными и пользо­ва­ться меди­цин­с­кими инструментами, воспи­танию в детях внимательность, чуткость, расши­рению словар­ного запаса: ввести поня­тия «больница», «больной», «лечение», «лекарства», «температура», « «стационар». С.у. и помочь организовать игровое пространство, подобрать атрибуты к игре.
* Просмотр мультфильма «Королева зубная щётка».
 |
| **Среда – «День неболейки»****10.02.16** | **Решение поставленных задач с детьми** |
| * **Занятие по образовательной области «ФЭМП»** «Веселая гимнастика». Счет в пределах 5». Создание условий для упражнения детей в счете в пределах пяти, умения соотносить количество с цифрой.
* **Физическая культура на прогулке** «Мы – спортсмены» Способствовать обогащению двигательного опыта, уверенному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений в соревновательных играх.
 |
| **Решение поставленных задач с детьми в нерегламентированной деятельности** |
| * Утренняя гимнастика «Мы здоровячки» - создание условий через физ. активность развить у детей желание быть сильными, ловкими и здоровыми. Профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика «Вырасти большой», гимнастика для глаз «Тренировочка», улучшение осанки, самомассаж ног «Божьи коровки»,профилактика плоскостопия).
* Д\и «Вредно - полезно». Способствовать закреплению знаний о вредных и полезных продуктах.
* Проблемная игровая ситуация «Если кто-то заболел». Способствовать закреплению знаний о том, что при серьёзной симптомах болезни необходимо вызвать врача, «скорою помощь», позвонив по номеру «03», развитию умения правильно вызывать врача.
* П\и «Пройди, не замочив ноги», «Море волнуется…»
* Д\и «Путешествие в страну здоровья». Способствовать закреплению у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми
* Чтение С. Михалков «Прививка» Способствовать расширению знаний о необходимости прививок через художественную литературу.
* Д\и Разрезные картинки на тему «Здоровье». Способствовать развитию логического мышления.
* д/и «Оденем кукол на прогулку». Способствовать закреплению знаний о временах года, сезонных изменениях, расширению знаний о том, как правильно одеваться по погоде.
* С\р игра «Аптека». ». С.у. и помочь организовать игровое пространство, подобрать атрибуты к игре. Способствовать расши­рению знаний о профес­сиях работ­ни­ков аптеки: фарма­цевт делает лекарства, кассир-продавец продает их, заве­ду­ющая апте­кой зака­зы­вает нужные травы и другие препа­раты для изго­тов­ле­ния лекарств, расши­рить словар­ный запас детей: «лекарственные препараты», «фармацевт», «заказ», «лекарственные растения».
 |
| **Четверг – «День витаминки»****11.02.16** | **Решение поставленных задач с детьми** |
| * **Занятие по образовательной области искусство: художественная деятельность: аппликация** «Витаминная корзина» способствовать возникновению желания у детей создавать композицию из геометрических деталей разного размера; развитию эстетического вкуса, самостоятельности; воспитанию желания проявлять в работе фантазию.
 |
| **Решение поставленных задач с детьми в нерегламентированной деятельности** |
| * Утренняя гимнастика «Мы здоровячки» - создание условий через физ. активность развить у детей желание быть сильными, ловкими и здоровыми. Профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика «Надуй шарик», гимнастика для глаз «Послушные глазки», улучшение осанки, самомассаж глаз «Ириски от киски», профилактика плоскостопия).
* Знакомство с пословицами и поговорками на тему «Здоровье».
* Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Способствовать развитию мелкой моторики рук.
* П\и – эстафета «Соберём в корзинку витаминки». Способствовать развитию быстроты и ловкости.
* Д\и «Чудесный мешочек» Способствовать уточнению названия фруктов, овощей, формированию умения определять их на ощупь, называть и описывать.
* Беседа « Витаминки я люблю – быть здоровым я хочу». Способствовать расширению представлений детей о значимости витаминов для укрепления здоровья.
* Раскрашивание «Овощи и фрукты». Способствовать развитию умения закрашивать фигуру, не выходя за контуры.
* С\р игра «Аптека». ». С.у. и помочь организовать игровое пространство, подобрать атрибуты к игре. Способствовать расши­рению знаний о профес­сиях работ­ни­ков аптеки: фарма­цевт делает лекарства, кассир-продавец продает их, заве­ду­ющая апте­кой зака­зы­вает нужные травы и другие препа­раты для изго­тов­ле­ния лекарств, расши­рению словар­ного запаса детей: «лекарственные препараты», «фармацевт», «заказ», «лекарственные растения».
 |
| **Пятница – «Мой режим дня»****12.02.16** | **Решение поставленных задач с детьми** |
| * **Занятие по образовательной области «искусство: художественная деятельность:** лепка». «Дети на прогулке». Способствовать формированию умения составлять коллективную сюжетную композицию;

 Создать условия для закрепления умения использовать комбинированный способ лепки человеческой фигурки, приёмов скатывания, раскатывания, сплющивания, примазывания;* **Физическая культура «**Здоровишка» Создание условий для развития двигательной активности детей, координации движения, укрепления мышц тела.
 |
| **Решение поставленных задач с детьми в нерегламентированной деятельности** |
| * Утренняя гимнастика «Мы здоровячки» - создание условий через физ. активность развить у детей желание быть сильными, ловкими и здоровыми. Профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика «Надуй шарик», гимнастика для глаз «Послушные глазки», улучшение осанки, профилактика плоскостопия, самомассаж «Жарче, дырчатая тучка»).
* Рассматривание иллюстрированного плаката «Режим дня дошкольника».
* Составление рассказа на тему «Мой режим дня».
* Слов. игра «Доскажи словечко». Способствовать развитию умения подбирать слова по значению.
* Д\и «Разложи по порядку». Способствовать закреплению знаний детей о режиме дня, умению раскладывать картинки по – порядку.
* Чтение Л. Воронковой «Маша - растеряша». Способствовать восприятию художественной литературы.
* **Коллективная аппликация «Режим дня»**способствовать умению на листе ,оформленном в виде часов, наклеить готовые формы сказочных персонажей и животных, выполняющих различные режимные моменты(спит, ест, гуляет, читает, играет, делает зарядку) на соответствующее место на часах.
* П\и «День - ночь». Способствовать развитию внимания, быстроты реакции.
* Просмотр мультфильма «Как Маша поссорилась с подушкой».
* С\р и « Семья». Создать условия и помочь организовать игровое пространство, подобрать атрибуты к игре.
 |
| **3 неделя** |
| **Понедельник – «Моя безопасность и здоровье»****15.02.16** | **Решение поставленных задач с детьми** |
| * **Занятие по образовательной области «Ребенок и общество».** «Будем природу беречь, чтоб здоровыми быть Создание условий для расширения знаний детей о влиянии загрязнения природы на здоровье человека.
 |
| **Решение поставленных задач с детьми в нерегламентированной деятельности** |
| * Утренняя гимнастика **«Будь здоров»** - создание условий через физ. активность развить у детей желание быть сильными, ловкими и здоровыми. Профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика «Ветерок», гимнастика для глаз «Стрекоза», улучшение осанки, профилактика плоскостопия гимнастика «дедушка Егор»)
* Развивающая игра «Вредные и полезные продукты».Способствоватьсистематизированию представлений детей о вредных и полезных продуктах, умению их дифференцировать, формированию потребности заботиться о своём здоровье.
* Д\ и «Приготовим полезное блюдо». Способствовать развитию мышления, закреплению знаний о полезных и вредных продуктах.
* Чтение С.Михалков «Овощи». Способствовать восприятию художественной литературы.
* Лепка из соленого теста «Продукты для магазина». Создать условия для развития умения лепить предметы овальной, круглой формы из соленого теста. Способствовать возникновению желания изготавливать атрибуты для игры «магазин».
* С\р игра «Магазин». Создать условия и помочь организовать игровое пространство, подобрать атрибуты к игре. Способствовать расши­рению знаний о профес­сиях работ­ни­ков магазина: кассир-продавец продает их, заве­ду­ющая магазином зака­зы­вает нужные продукты расши­рению словар­ного запаса детей: полезные и вредные продукты.
* П\и «Кто быстрее совершит покупки». Способствовать развитию внимания, быстроты.
 |
| **Вторник – «Самые полезные продукты»****16.02.16** | **Решение поставленных задач с детьми** |
| * **Занятие по образовательной области «Развитие речи и культура речевого общения»**
* «Экскурсия на кухню» Способствовать углублению знаний детей о труде повара, о том как, из чего и какие блюда готовят в садике для детей, чтобы было вкусно и полезно.
* **Занятие по образовательной области «искусство: художественная деятельность: рисование**»
* По рассказу «Волшебная тыква» А.Гребенкина. Способствовать закреплению одной из основных тем здорового образа жизни - питание, формированию у детей интереса к собственному организму, правильному выбору продуктов питания.
* **Физическая культура «**Здоровишка» Создание условий для развития двигательной активности детей, координации движения, укрепления мышц тела..
 |
| **Решение поставленных задач с детьми в нерегламентированной деятельности** |
| * Утренняя гимнастика **«Будь здоров»** - создание условий через физ. активность развить у детей желание быть сильными, ловкими и здоровыми. Профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика «Ветерок», гимнастика для глаз «Медведь», улучшение осанки, профилактика плоскостопия, самомассаж «Дождик»).
* Д\и «Полезная и вредная еда». С\у для закрепления знания : какая еда полезная, какая вредная.
* С\р игра «Повар» С\у и помочь организовать игровое пространство, подобрать атрибуты к игре. Способствовать расширению знаний о профессии - повар, расширению словарного запаса детей: меню, здоровое питание, тепловая обработка.
* Художественно – эстетическое развитие. Лепка:

Изготовление печенья из « теста для лепки» с помощью формочек. Способствовать развитию желания изготавливать атрибуты для игры «Повар» своими руками. * П\И «Кабачок» способствовать развитию навыков танцевальных движений, умения играть по правилам.
 |
| **Среда – «Наши эмоции и здоровье».** **17.02.16** | **Решение поставленных задач с детьми** |
| * **Занятие по образовательной области «ФЭМП»** «Веселая гимнастика». Счет в пределах 5». Создание условий для упражнения детей в счете в пределах пяти, умения соотносить количество с цифрой.
* **Физическая культура на прогулке**. «Мы – спортсмены» Способствовать обогащению двигательного опыта, уверенному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений в соревновательных играх.
* **Занятие по образовательной области «Ребенок и общество»** «Мое настроение» Способствовать развитию самосознания через развитие умения определять базовые эмоции (радость, грусть, злость);помочь детям осознать свои некоторые эмоциональные состояния освободиться от негативных эмоций.
 |
| **Решение поставленных задач с детьми в нерегламентированной деятельности** |
| * Утренняя гимнастика «Звериная зарядка» поддерживать детей в стремлении к двигательной активности, укреплению здоровья через физические упражнения. Профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика «Паровозик»; гимнастика для глаз «Облачко». Улучшение осанки профилактика плоскостопия, самомассаж).
* П\И «Найди свой домик». С\у для развития у детей умения группироваться по признаку величины. называть свои фигуры и уметь объяснить, почему они так встали. П/И «Перепрыгни». С\у для удовлетворения потребности в движении и стабилизации эмоций, развития умения владеть своим телом.
* Создание коллажа «Мое настроение».
* Игра «Хорошо - плохо».
* Д\И «Разложи картинки по порядку»С\У для систематизации представления детей о здоровье и здоровом образе жизни; для развития речи, внимания, памяти.
* С\Р игра «Цирк». С/у и помочь организовать игровое пространство, подобрать атрибуты к игре, помочь создать эмоциональный фон.
 |
| **Четверг - «Спорт – это здоровье».****18.02.16** | * **Решение поставленных задач с детьми**
 |
| * **«Художественная** **литература.» Д.Дербенева Сказка про Ивана и Бабу Ягу.**
* **Чтение познавательной сказки.** Создать условия для развития умения эмоционально воспринимать сказку, рассуждать о поступках героев произведения.
 |
| **Решение поставленных задач с детьми в нерегламентированной деятельности** |
| * У\гимнастика «Разминка» поддерживать детей в стремлении к двигательной активности. С\у для развития у детей желания заниматься спортом, укреплять свое здоровье. Профилактическая гимнастика: дыхательная гимнастика «Самолетики», гимнастика для глаз и массаж для носа «Зайка»:
* П\И «Цапля» С\у для развития у детей координации Побуждать к активному и здоровому образу жизни.
* Д/И «Разложи картинки по порядку» С/у для систематизации представлений о здоровом образе жизни, развития речи, внимания ,памяти.
* Игра-эстафета: «Мой веселый звонкий мяч». Соревнования между группами» (средняя группа и старшая группа). » Создание условий для развития двигательной активности детей, координации движения, укрепления мышц тела..
* Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин  о спорте.
* Н/и «Настольный хоккей».
* Художественно – эстетическое развитие. Рисование. «Мы со спортом крепко дружим» (выставка рисунков). Способствовать формированию понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; привитию любви к физическим упражнениям, закаливанию; развитию воображения и творчества.
* П/и с мячами для фитнеса. Способствовать развитию умения держать равновесие, укреплению осанки, укреплению мышц тела.
* Лото «Спорт». Способствовать развитию мышления, закреплению знаний видов спорта.
* С\р игра «Магазин спорттоваров». С/у и помочь организовать игровое пространство, подобрать атрибуты к игре, помочь создать эмоциональный фон.
 |
|  | **Решение поставленных задач с детьми** |
| **Пятница – «Сохрани свое здоровье сам»****19.02.16** | **Занятие по образовательной области «искусство: художественная деятельность: л**епка» «Путешествие в страну здоровья». Способствовать формированию умения составлять коллективную сюжетную композицию; Создать условия для закрепления умения использовать различные приёмов лепки: скатывания, раскатывания, сплющивания, примазывания; развитию творчества и воображения.**Занятие по образовательной области «Ребенок и природа».** «Посадка лука». Создать условия для развития познавательной деятельности детей, углублению знаний о полезных свойствах лука. Способствовать формированию умения подготавливать инструменты, рабочее место и убирать за собой в конце занятия.* **Физическая культура «**Здоровишка» Создание условий для развития двигательной активности детей, координации движения, укрепления мышц тела.
 |
| **Решение поставленных задач с детьми в нерегламентированной деятельности** |
| * Утренняя гимнастика» Здоровью скажем – да!». Создание условий через физ. активность развить у детей желание быть сильными, ловкими и здоровыми. Профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика «Ветерок», гимнастика для глаз «Стрекоза», улучшение осанки, профилактика плоскостопия «Медведюшка»).
* Чтение  "Вовкина победа" А. Кутафин. Способствовать восприятию художественной литературы.
* Презентация для детей «У здоровья есть враги - с ними дружбу не води». Способствовать углублению знаний детей о здоровье и вредных факторах, способствующих его ухудшению через внедрение ИКТ.
* Загадки о здоровье.
* Д\и Разрезные картинки «Что нужно для здоровья?»
* Общение: «Что нужно чтоб здоровым быть всегда?»
* Игра «Съедобное - несъедобное».
* Экспериментирование со снегом. Определение того, что снег белый и чистый только на вид, но на самом деле на него оседает сажа, выхлопные газы, пыль. В ходе эксперимента помочь детям сделать вывод, что снег грязный, его нельзя есть, нельзя сосать сосульки.
* Эстафета «День весёлых эстафет». Способствовать формированию навыков здорового образа жизни. Создать условия для развития физических качеств укрепления здоровья.
* С\р игра «Семья» и «Больница». Создать условия и помочь объединить сюжеты, организовать игровое пространство.
* Проведение игры «Зарничка». Создание условий для развития двигательной активности детей, координации движения, укрепления мышц тела, для привития детям здорового образа жизни.
 |
| **Решение поставленных задач с родителями** |
| * Разучивание с детьми стихотворений и пальчиковых игр, дыхательных гимнастик, самомассажей, чтение художественной литературы по данной теме
* Выставка рисунков «В здоровом теле здоровый дух»
* Пополнение спортивного уголка в группе атрибутами
* Фото – коллаж «Неделя здоровья»
* Консультации для родителей:
* «Больше внимания осанке»
* «Зачем нужны прививки»
* «Семь родительских заблуждений о морозной погоде»
* «Практические приемы массажа и самомассажа, как способ развития мелкой моторики»
* «Профилактика плоскостопия»
* Правила для родителей «как повысить иммунитет»
* «Мама первый стоматолог»
* «Двигательная активность и здоровье ребенка»
* «Здоровый образ жизни в семье»
* Стендовая информация, посвященная здоровому образу жизни
* Анкета для родителей «Спорт в вашей семье?»
* Тест для родителей «Почему ваш ребенок часто болеет?»
* Принятие участия в игре «Зарничка»
* Приглашение к принятию участия в спортивном мероприятии «Лыжня»
 |
| **Решение поставленных задач с педагогами.** |
| * Разучивание с музыкальным руководителем музыкальных игр по здоровьесберегающим технологиям
* Проведение игр – эстафет, игры «Зарничка»
* Представление опыта по наработанным материалам по данной теме на педагогическом совете
* Презентация проекта
 |



**Картотека игрового самомассажа.**

**Картотека игрового самомассажа.**

|  |  |
| --- | --- |
| **« Утка и кот »** **Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**   **А уточки, а уточки****Все топают по улочке.****Идут себе вразвалочку****И крякают считалочку.****Утка крякает, зовет.**Поглаживать шею ладонями сверху**Всех утят с собою,**вниз.**А за ними кот идет,**Указательными пальцами растирать **Словно к водопою.**крылья носа.**У кота хитрющий вид,**Пальцами поглаживать лоб от серединык вискам.**Их поймать мечтает!****Не смотри ты на утят-**                                    Раздвинуть указательный и средний **Не умеешь плавать!**пальцы, сделать «вилочку» и массироватьточки  около уха. | **«Дождик»****Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)****Дождик бегает по крыше-**Встать друг за другом «паровозиком»**Бом! Бом! Бом!**и похлопывать друг друга по спине**.****По веселой звонкой крыше-****Бом! Бом! Бом!****Дома, дома посидите-**Постукивание пальчиками**.****Бом! Бом! Бом!****Никуда не выходите-****Бом! Бом! Бом!****Почитайте, поиграйте-**Поколачивание кулачками**.****Бом! Бом! Бом!****А уйду-тогда гуляйте-****Бом! Бом! Бом!****Дождик бегает по крыше-**Поглаживание ладошками**.****Бом! Бом! Бом!****По веселой звонкой крыше-****Бом! Бом! Бом!** |
|  **«Чтобы не зевать от скуки»****Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова****Чтобы не зевать от скуки,                                                 Постучим и тут, и там,****Встали и потерли руки,                                                      И немного по бокам.****А потом ладошкой в лоб                                                    Не скучать и не лениться!****Хлоп-хлоп-хлоп.                                                                   Перешли на поясницу.****Щеки заскучали тоже?                                                      Чуть нагнулись, ровно дышим,****Мы и их похлопать можем.                                               Хлопаем как можно выше.****Ну-ка дружно, не зевать:****Раз-два-три-четыре-пять*.                                       Муз.рук-тель показывает ежика.*****Вот и шея. Ну-ка, живо****Переходим на загривок.                                                    По сухой лесной дорожке-****Топ-топ-топ-топочут ножки.****А теперь уже, гляди,                                                           Ходит-бродит вдоль дорожек****Добрались и до груди.                                                        Весь в иголках серый ежик.****Постучим по ней на славу:****Сверху, снизу, слева, справа.**(вставка про ежика для сказки                                                                                                  «Рукавичка») | **«Летели утки»** **Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.****Летели утки.**Слегка касаясь пальцами, **Над лесной опушкой,**провести по лбу 6 раз**Задели ели.**Слегка касаясь пальцами,**Самую макушку,**провести по щекам 6 раз**И долго елка**Указательными пальцами**Ветками качала…**массировать крылья носа                                                                                   по кругу от себя |
| **«Гусь »****Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев****Где ладошка?  Тут? Тут!**                                            Показывают правую ладошку.**На ладошке пруд? Пруд!**Гладят левой ладонью правую.**Палец большой-**Поочередно массируют **Это гусь молодой,**каждый палец.**Указательный-поймал,****Средний-гуся ощипал,****Безымянный-суп варил,****А мизинец-печь топил.****Полетел гусь в рот,**Машут кистями, двумя ладонями,**А оттуда в живот.**прикасаются ко рту, потом к животу**Вот!**Вытягивают ладошки вперед. | **« Наши ушки »****Дети выполняют массаж ушей.****1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);****Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».****2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить.**(Способствует улучшению самочувствия всего организма)**3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.**(Полезно при закаливании горла и полости рта)**4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.**(Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)**5. Растирание ушей ладонями.** |
| **« Кто пасется на лугу »****Дети выполняют массаж спины****Далеко, далеко.** Встать друг за другом паровозиком, положить руки  на                                                           плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.**На лугу пасутся**Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впередистоящего.**Ко…**Покачать плечами вперед-назад.**-Козы?**Наклонить голову вперед**Нет, не козы!**Покачать головой вправо-влево.**Далеко, далеко.**Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета**На лугу пасутся****Ко…Кони? Нет, не кони!****Далеко, далеко.**Опять повернуться на 180 и повторить те же движения **На лугу пасутся****Ко…Коровы?** Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе**Правильно, коровы!****Пейте, дети, молоко,**Постепенно присесть. На последний слог быстро встать**Будете здоровы!**и поднять руки вверх. | **« Божьи коровки »****Дети выполняют массаж ног****Божьи коровки, папа идет,**Сидя, поглаживать ноги сверху донизу**Следом за папой мама идет,**                                     Разминать ноги**За мамой следом детишки идут,**                              Похлопывать ладошками**Вслед за ними малышки бредут**                              Поколачивать кулачками**Юбочки с точками черненькими.**                           Постукивать пальцами**На солнышко они похожи,**                                        Поднять руки вверх и скрестить кисти,**Встречают дружно новый день**.                               широко раздвинув пальцы**А если будет жарко им,**Поглаживать ноги ладонями и спрятать**То спрячутся все вместе в тень.**Руки за спину**.** |
| **« Черепаха »****Самомассаж тела****Шла купаться черепаха**Дети выполняют легкое пощипывание**И кусала всех со страха**пальцами рук  груди, ног.**Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!****Никого я не боюсь!****Черепаха Рура!**Дети поглаживают себя ладонями, **В озеро нырнула,**выполняя круговыедвижения и**С вечера нырнула**приговаривают.**И пропала… Э-эй,****Черепашка Рура,****Выгляни скорей!** | **« Ириски от киски »****Массаж глаз (по китайской медицине)****В гости к нам явилась киска.**                             Потереть друг о друга средние пальцы рук**Всем дает она ириски:****Мышке, лебедю, жуку,**Прикрыть неплотно глаза и провести паль-**Псу, зайчонку, петуху.**                      цами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.**Рады, рады все гостинцам!** Совершать круговые движения зрачками**Это видим мы по лицам.**глаз вправо и влево**Все захлопали в ладошки,**Хлопки в ладоши**Побежали в гости к кошке.**                                 Постучать подушечками пальцев друг о друга. |
| **« Наши глазки »****Массаж глаз (по методике йогов)****- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);**- **Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;****- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасают-ся к глазам;****- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, погла-живание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;****- Расслабить глаза.**(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению) |  **« Пироги »****Дети выполняют самомассаж тела****За стеклянными дверями**Выполнять хлопки правой ладоньюпо левой руке от кисти к плечу.**Ходит мишка с пирогами**То же по правой руке**Здравствуй, Мишенька-дружок,**Хлопки по груди**Сколько стоит пирожок?**Хлопки по бокам**Пирожок-то стоит три,**Хлопки по пояснице**А готовить будешь ты!**Хлопки по ногам сверху вниз**Напекли мы пирогов,**Выполнять последовательноепогла-**К празднику наш стол готов!**живание рук, корпуса, ног |
| **« Вот какая борода »****Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**    **Да – да – да – есть у деда борода.**Потереть ладони друг о друга**Де – де – де – есть сединки в бороде.**Руками провести по шее от затылка дояремной ямки.**Ду – ду – ду – расчеши бороду.**Большими пальцами мягко провести пошее от подбородка вниз**Да – да – да – надоела борода.**Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-ших пальцев быстро растереть крылья носа**Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.**Положить три пальца на лоб всей плоскостьюи, мягко надавливая, поглаживать лоб.**Ды – ды – ды – больше нет бороды.**Раздвинув указательный и средний пальцы,                                                                       положить их перед и за ушами и с силой                             растирать кожу | **« Жарче, дырчатая тучка »****Дети выполняют самомассаж****Жарче, дырчатая тучка,**                                            Растереть ладошки.**Поливай водичкой ручки,****Плечики и локоточки,**Постукивать пальцами по плечам,**Пальчики и ноготочки,**локоткам, кистям, затылку, вис-**Мой затылочек, височки,**кам, подбородку, щекам.**Подбородочек и щечки!****Трем мочалкоюколеночки,**Растереть ладонями колени,**Щеточкой трем хорошенечко**ступни и пальцы ног.**Пяточки, ступни и пальчики…****Чисто-чисто моем мальчика!****Чисто-чисто моем девочку,****Нашу девочку-припевочку!** |
| **Белый мельник »****Массаж лица для профилактики простудных заболеваний****Белый-белый мельник**                                Провести пальцами по лбу от середины**Сел на облака.** к вискам.**Из мешка посыпалась**Легко постучать пальцами по вискам**Белая мука.****Радуются дети,**Сжав руки в кулаки, возвышениями **Лепят колобки.**больших пальцев быстро растеретькрылья носа.**Заплясали санки,**Раздвинув указательный и средний **Лыжи и коньки.**пальцы, массировать точки перед собой                                                                                       и за ушными раковинами. | **« Лиса »**                                                           **Гимнастика для глаз** **Ходит рыжая лиса,**Крепко зажмурить и открыть глаза**Щурит хитрые глаза.****Смотрит хитрая лисица,**Вытянуть вперед правую руку, на кото-**Ищет, где бы поживиться.**рой все пальцы, кроме указательного,**с**жаты в кулак. Вести рукой вправо-влево                                                и следить за движением указательного                                                                                     пальца глазами, не поворачивая головы.**Пошла лиска на базар,**Поднять руку и опустить, прослеживая**Посмотрела на товар.**взглядом.**Себе купила сайку,**Описать рукой круг по часовой стрелке и**Лисятам балалайку.**                                    против нее. |
| **« Солнышко »****Гимнастика для глаз****Солнышко, солнышко, в небе свети!**Потянуться руками вверх**Яркие лучики к нам протяни.****Ручки мы вложим в ладошки твои,**Похлопать в ладоши над головой**Нас покружи, оторви от земли.**Покружиться, подняв руки вверх**Солнечный лучик быстро скакал,**Вытянутьвпередправую руку, медленно**И на плечо он к ребятам упал.**прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить глазами.**Весело лучик песенку пел,**Повторить то же самое с левой рукой**Каждый себе на плечо посмотрел.****Солнечный лучик быстро скакал,**Вытянуть руку вперед и коснуться паль-**И на маленький носик к ребятам попал.**цем кончика носа. Проследить глазами.**Весело лучик песенку пел,****Каждый на носик себе посмотрел.****Хлопают радостно наши ладошки,**Похлопать в ладоши.**Быстро шагают резвые ножки.**Ходьба на месте.**Солнышко скрылось, ушло на покой,**Закрыть глаза и положить руки под щеку**Мы же на место сядем с тобой.**Сесть на стульчики | **« Дедушка Егор »****Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия****Из-за лесу, из-за гор**Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,**Едет дедушка Егор.**стараясь поднимать выше пятки.**Сам на лошадке,**Ходьба на пятках, руки за спиной**Жена на коровке,**Ходьба на носках, руки за головой**Дети на телятках,**Ходьба с перекатом с пятки на носок, рукина поясе.**Внуки на козлятках.**Ходьба с высоким подниманием ног, сог-                                                             нутых в колене, руки в стороны**Гоп, гоп, гоп!**Приподниматься на носки и опускаться   на всю ступню**.****Приехали!**Присесть |
| **« Снежинки »****Гимнастика для глаз****Закружились, завертелись**«Фонарики»**Белые снежинки.****Вверх взлетели белой стаей**Поднять руки вверх и посмотреть **Легкие пушинки.**                                               на них**Чуть затихла злая вьюга-**Медленно опустить руки и просле-**Улеглись повсюду.**                            дить за ними взглядом**Заблистали, словно жемчуг,-**Развести поочередно руки в стороны**Все дивятся чуду.**и проследить за ними взглядом**Заискрились, засверкали**Выполнить руками движение «нож-**Белые подружки.**ницы»**Заспешили на прогулку**Шаг на месте**Дети и старушки.** | **« Бабочка »****Упражнение для подвижности голеностопного сустава****И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;****1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;****2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.****« Наши ножки »****Массаж рефлекторных зон ног**1. **Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.**
2. **Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.**
3. **Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**

( Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма) |
| **« Самолет »****Гимнастика для глаз** **Пролетает самолет,**Посмотреть вверх и провести пальцем**С ним собрался я в полет.**                            за «пролетающим» самолетом**Правое крыло отвел, посмотрел.**Отвести руки попеременно и проследить**Левое крыло отвел, поглядел.**взглядом**Я мотор завожу**Делать вращательные движенияперед**И внимательно гляжу.**грудью**Поднимаюсь ввысь, лечу,**Встать на носочки и легко бежать по кругу**Возвращаться не хочу.** | **« Наши глазки »****Гимнастика для глаз (по методике йогов).****- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы па-лец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смот-реть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца  в те-чение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить гла-за. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;****- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С вы-дохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;****- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на облас-ти межбровья;****- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – про-тив. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до мак-симально быстрого;****- Закрыть глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.** |
| **« Снегопад »****Гимнастика для глаз****(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)****Белых хлопьев белый пух**Медленно опускать сверху вниз снача-**Плавно и спокойно**ла правую руку, потом левую.**Над деревьями кружит****И над колокольней.****Каждый дом и каждый куст**Поочередно вытягивать руки вправо,**Греет, одевает** влево.**Снеговая шубка и**Вытянуть руку вперед и коснуться**Шапка снеговая.**              ею лба.**Белых хлопьев белый пух**Поднимать и опускать руку от уровня**С неба валит валом,**груди до пояса.**Укрывая белый свет****Белым одеялом.****Чтобы слева, впереди,**Указательным пальцем коснуться левого пле-**Позади и справа**ча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.**Сладко спали до весны**Закрыть глаза ладонями.**Дерева и травы.****Это сколько ж наметет**Развести руки в стороны, глаза широ- **Снега за ночь-то!**    **Это как же полетят****С горки саночки!** | **« Зайка »****Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз****Вот и зайка к нам идет,**                    Массаж носа (по китайской медицине),**Он нас лапкою зовет.**укрепляющий иммунитет к заболева- **Бедный заинька чихает,**      ниям верхних дыхательных путей:**Как поправиться – не знает.**Потереть указательные пальцы и мас-**Лекарство для тебя найдем:**сировать ими ноздри сверху вниз и **Мы носик лапкою потрем.**снизу вверх 10 – 20 раз.**В** **руках у нас морковка.**Дети держат в руке морковку, выполняя**Продолжаем тренировку**.                                        ею медленные движения вправо-влево,                                                                                      вверх-вниз, по кругу и прослеживая за                                                                                       ней взглядом.**Вот поправился наш зайка,****Он ребятам очень рад,****Приглашает поиграть.** |
| **« Медведь »****Гимнастика для глаз****Медведь по лесу бродит,**Ходьба вперевалочку, слегкасогнувшись, загребая чутьсогнутымируками**От дуба к дубу ходит**.                               **Находит в дуплах мед** Изображать, как он достает и ест мед**И в рот себе кладет.****Облизывает лапу**«Отмахиваться от пчел»**Сластена косолапый,****А пчелы налетают,****Медведя прогоняют.****А пчелы жалят мишку:**Отвести руку вперед и поочередно **Не ешь наш мед, воришка!**касаться носа, щек, прослеживая движение глазами, не поворачивая головы**Бредет лесной дорогой**Ходьба вперевалочку**Медведь к себе в берлогу.****Ложится, засыпает**Прилечь, руки под щеку**И пчелок вспоминает.** |  **« Заяц белый »****Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)****(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)****Заяц белый, заяц белый**,                                         Быстро моргают глазами.**Ты куда за лыком бегал?****Заяц белый отвечал:**Наклонять и выпрямлять голову вперед,**«Я не бегал, я скакал».**закрыв глаза**Заяц белый, заяц белый**,                                        Опять быстро сжимать и разжимать веки**Ну а где же ты обедал?****Заяц белый отвечал:**Наклоны головы вправо-влево**«Я сегодня голодал».**Закрыть глаза ладонями, расслабив глаза |
| **« Медведюшка »****Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)****Покажи-ка нам, медведюшка,**Ходьба на внешнем своде стопы**Как сбирались красны девушки****За брусникой, за малиной****Да за ягодой калиной,****Как с корзинками шли по лесу,**Ходьба с перекатом с пятки на носок**Набирали ягод доверху,****Отдохнуть они садились,****Ко пенечку прислонились.****Покажи-ка нам, медведюшка,**Вставать на носки, делая вдох и разводя руки**Как зевали красны девушки,** в стороны, и опускаться на всю стопу.**Как накрылися платочком**Сесть на пол, руки-упор сзади**Да уснули под кусточком.**Попеременно вытягивать и выпрямлять                                                                                       носки ног**Как вскочили, потянулись,**Встать, потянуться**Меж собой переглянулись,**Повороты в стороны**Звонко песню запевали,**Ходьба топающим шагом**Хороводы затевали.** | **« Часовой »****Дети выполняют массаж ушей****На дальней  границе**Загнуть руками уши вперед**И в холод, и в зной,****В зеленой фуражке****Стоит часовой.****На дальней границе**Потянуть руками мочки ушей в стороны,**И ночью, и днем**вверх, вниз, опустить.**Он зорко, он зорко****Следит за врагом.****И если лазутчик** Указательным пальцем помассировать**Захочет пройти,**слуховые отвороты.**Его остановит****Солдат на пути!** |
| **« По таинственной дороге »****Гимнастика для стоп****По таинственной дороге**Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку**Шли таинственные ноги.****По большой дороге**Ходьба на месте, не отрывая носки от пола**Зашагали наши ноги.****По пыльной дорожке**Перекаты с носка на пятку, стоя на месте**Шагали наши ножки.****А маленькие ножки** Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,**Бежали по дорожке.**согнутых в коленях**На узенькой дорожке**Ходьба со сведенными носками ног**Устали наши ножки.****Усталые ножки**Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа**Шли по дорожке.**туловище прямо и глядя вперед**На камушек мы сели,**Сидя на стуле, поднимать и опускать носки**Сели, посидели.**ног, не отрывая пяток от пола**Ножки отдыхают,**Погладить мышцы ног и ступни**Мышцы расслабляют.** | **« Дождь »****Гимнастика для глаз****Приплыли тучи дождевые:**Покачать поднятыми вверх руками,**Лей, дождь, лей!**посмотреть на них.**Дождинки пляшут, как живые:**Опустить плавно руки, перебирая паль-                **Пей, рожь, пей!**цами, прослеживая движения взглядом.**И рожь, склоняясь к земле зеленой,**Наклониться, делая мягкие, пружинящие**Пьет, пьет, пьет.**движения руками, посмотреть вниз**А теплый дождь неугомонный**Показать указательным пальцем движе-**Льет, льет, льет.**ние сверху вниз и проследить взглядом. |
| **« Подарок маме »****Массаж пальцев****Маме подарок я сделать решила.**Скользящие движения ладонью о ладонь**Коробку с катушками тихо открыла.**Поочередно растирать пальцы левой руки,**Нитки и пяльцы достала я с полки,**как бы надевая на каждый палец**Вдела зеленую нитку в иголку.**«Колечко» из сжатых пальцев правой руки**Мамин наперсток - на дочкином пальце.****Белую ткань я надела на пяльцы.****Иголкой веду за стежочкомстежочек.**Поочередно растирать пальцы правой руки**Я вышиваю чудный цветочек:****Сначала – зеленые стебельки,****После – веселые лепестки,****В центре кружка – ярко-желтый кружок.****Я закрепляю последний стежок.**Потереть ладони друг о друга**Я разминаю уставшие пальцы.**Сжимать и разжимать пальцы**Я убираю старинные пяльцы.****Нитку с иголкой в шкатулку кладу.**Переплести пальцы обеих рук и сделать **В мамину комнату тихо иду.**«качельку»**Встану на низкую табуретку**Встают на ноги**И на комод постелю я салфетку.**Протягивают руки вперед**В комнату мама войдет, удивится:**Покачать головой, поставив руки на пояс**- Дочка, какая же ты мастерица.** | **« Колобок »****Упражнение для профилактики плоскостопия****Тише, тише, Колобок!**Ходьба с высоким подниманием ног,**Вдруг услышит серый волк.**               согнутых в коленях. **Тихо ножками пойдем,**Ходьба на носках, сохраняя хорошую**Незаметно прошмыгнем.**       осанку**Но румяный Колобок**Приподниматься на носки иопускаться   **Прыгнул прямо в огород,**на всю стопу**Через грядки вдоль забора**Перекаты с носка на пятку.**Скачет, словно от Федоры.****« Наши спинки »****Дети выполняют массаж спины****В колоночку в круг встали,**Движения соответствуют тексту**Ладошками по спинке застучали**.                             Выполнять в течение 40 - 50 секунд**Хлопаем по лопаточкам,****Спинка радуется.****Дети спинку подставляют,****Со спинками играют,****Здоровья спинкам добавляют.** |
| **« Липы »****Гимнастика для глаз****(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)****Вот полянка, а вокруг**Широким жестом развести руки в стороны**Липы выстроились в круг.**Скругленные руки сцепить над головой**Липы кронами шумят,**                Руки вверх, покачать ими из стороны в **Ветры в их листве гудят.**                              сторону**Вниз верхушки пригибают**Наклониться вперед**И качают их, качают**.                                         Наклонившись, покачать туловищем из                                                                                  стороны в сторону**После дождика и гроз**                              Выпрямиться, руки поднять                               **Липы льют потоки слез.**Плавно опустить руки, перебирая пальцами**Каждый листик по слезинке**                    Руки вниз, встряхивать кистями**Должен сбросить на тропинки.****Кап и кап, кап и кап –**      Хлопать в ладоши, описывая руками круг**Капли, капли, капли – кап!**сначала в одну, потом в другую сторону**До чего же листик слаб!**«Уронить руки»**Он умоется дождем,**Погладить сначала одну, потом другуюруку**Будет крепнуть с каждым днем.**Сжать кулаки | **« Плотник »****Дети выполняют самомассаж рук****Мастер в руки взял фуганок,**Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза**Остро наточил рубанок,**Поглаживать правую руку**Доски гладко отстругал,**Разминать левую руку**Взял сверло, шурупы взял,**Разминать правую руку**Доски ловко просверлил,**Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти**Их шурупами свинтил,**То же левой рукой**Поработал долотом,**Поколачивание по левой руке**Сколотил все молотком.**Поколачивание по правой руке**Получилась рама –**Быстро перебирая пальцами правой руки, прой-                                        ти ими по левой от плеча до локтя**Загляденье прямо!**То же левой рукой**Прекрасный тот работник**Погладить левую руку**Зовется просто: плотник.**Погладить правую руку |



***Картотека дидактических игр для детей дошкольного возраста по формированию здорового образа жизни.***

***Картотека дидактических игр для детей дошкольного возраста по формированию здорового образа жизни.***

|  |  |
| --- | --- |
| *№1 Тема: «Ребенок и здоровье»* Кому что нужно*Цель:* закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.*Материал:* круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинки с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец.*Ход игры:* воспитатель предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу). | *№2 Тема: «Ребенок и здоровье»*Разложи картинки по порядку*Цель:* систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.*Материал:* картинки с изображением моментов распорядка дня*Ход игры:* воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.Воспитатель подводит итог высказываниям детей.Каждое утром, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его. |
| *№3 Тема: «Ребенок и здоровье»* Оденем куклу на прогулку*Цель:* закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.*Материал:* бумажная кукла с различной одеждой*Ход игры:* воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас зима и на улице очень холодно (различные ситуации).Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор. | *№4 Тема: «Ребенок и здоровье»***Что такое хорошо, что такое плохо**Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.*Материал:* поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.*Ход игры:* 1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»2-ой вариант.Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.*№6 Тема: «Полезные продукты»*Чудесный мешочек*Цель:* уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.*Материал:* мешочек, муляжи овощей, фруктов*Ход игры:* воспитатель показывает группе «чудесный мешочек» с муляжами овощей, фруктов и предлагает детям узнать, что находится в «чудесном мешочке». Ребёнок опускает руку в «чудесный мешочек» и на ощупь определяет его, затем достаёт и описывает по схеме. Воспитатель даёт образец описания овощей, фруктов.- У меня помидор, он красный, круглый, гладкий. А у тебя?Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на ощупь?Дети складывают все овощи, фрукты на поднос. |
| *№5 Тема: «Ребенок и здоровье»* **Азбука здоровья**Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.*Материал:* иллюстрации*Ход игры:* играют от 1 до … человек.Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации. |
| *№7 Тема: «Полезные продукты»*Угадай на вкус*Цель:* уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.*Материал:* тарелка с нарезанными овощами, фруктами *Ход игры:* воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?» | *№8 Тема: «Полезные продукты»*Узнай и назови овощи*Цель:* закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя*Ход игры:* воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт), а дети должны назвать этот овощ (фрукт). |
| *№9 Тема: «Полезные продукты»*Полезные и вредные продукты*Цель:* систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье*Материал:* картинкис изображением различных продуктов, два обруча*Ход игры*: для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья. | *№10 Тема: «Полезные продукты»***Узнай на вкус***Цель:* закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу.*Материал:* тарелка с нарезанными овощами, фруктами *Ход игры:* воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?» |
| *№11 Тема: «Полезные продукты»*Назови правильно*Цель:* уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах),закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткоеописание.*Материал:*  картинки с изображением овощей, фруктов*Ход игры:* воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.*-* У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на вкус? Какой по запаху? |  *№12 Тема: «Личная гигиена»*Вымоем куклуЦель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать форми­рованию привычки к опрятности.*Материал:* различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.*Ход игры*: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.*№14 Тема: «Личная гигиена»*Подбери картинкиЦель: уточнить представления детей опредметахличной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни*Материал:* картинки различных предметов, картинки с изображением предметовличнойгигиены*Ход игры:* воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами) |
| *№13 Тема: «Личная гигиена»* Таня простудиласьЦель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплятьзнание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться*Материал:* носовой платок*Ход игры*: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д. |
| *№15 Тема: «Личная гигиена»*Правила гигиены*Цель:* закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.*Ход игры*: Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают. | *№16 Тема: «Личная гигиена»*Сделаем куклам разные прически*Цель:* закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»*Материал:* куклы, расчёски, заколки.*Ход игры*: воспитательпредлагает детям причесать кукол. |
| ***№17 Тема: «Тело человека»***Угадай по запаху*Цель:* формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств*Материал:* баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло …) *Ход игры:* воспитатель предлагает детям понюхатьбаночки с различными запахами и спрашивает:- Что помогло вам почувствовать этот запах?– Где можно почувствовать такой запах? | ***№18 Тема: «Тело человека»***Игра с микрофоном*Цель:* систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, воспитывать умение слушать друг друга*Материал:* микрофон*Ход игры:* воспитатель начинает предложение, а ребёнок продолжает его, говоря в микрофон.Я – голова, я умею … думать, но не умею говорить.Я – нога, я умею … ходить, но не умею рисовать.Я – рука, я умею … рисовать, но не умею слушать … и т.д. |
| ***№19 Тема: «Тело человека»***Ты – моя частичка*Цель:* систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память*.**Материал:* мяч*Ход игры:* воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т.д.)Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши …)Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот ...) | ***№20 Тема: «Тело человека»***Кто я такой?*Цель:* упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, умении различать девочек и мальчиков.*Материал:* картинки с изображением мальчика и девочки, карточки-накладки.*Ход игры:* воспитатель называет какую-либо часть тела, ребёнок находит её среди карточек и кладёт её на картинку. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок называет нарисованную часть тела и кладёт на картинку. |

|  |  |
| --- | --- |
|  ***№21 Тема: «Тело человека»*****Запомни движение***Цель:* упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.*Ход игры*: воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести. | ***№22 Тема: «Тело человека»*****Посылка от обезьянки***Цель:* продолжать формировать представление о своем организме; зак­репить знания о том, что предметы можно узнать по внешнему ви­ду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.*Материал:* посылка с овощами, фруктами*Ход игры:* играют 4 человека. Воспитатель говорит, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт. Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одну ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает. |
| ***№23 Тема: «Тело человека»***Угадай по звуку*Цель:* формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств*Материал:* музыкальные инструменты*Ход игры:* воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их- Что помогло вам услышать разные звуки? | ***№24 Тема: «Ребенок на улицах города»***О **чем говорит светофор****Цель:** закреплять знания о значении цветов светофора и правила пове­дения на улице.*Материал:*  цветные картонные кружки (красные, жёлтые и зелёные), макет светофора.*Ход игры:* воспитатель раздаёт детям кружки красного, жёлтого и зелёного цвета. Последовательно «переключают» светофор, а дети показывают соответствующие кружки и объясняют, что означает каждый сигнал. Выигрывает тот, кто правильно покажет все кружки и расскажет о назначении цветов. |
| ***№25 Тема: «Врачи - наши помощники»*** **Если кто-то заболел***Цель*: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача*Материал:* телефон*Ход игры:* Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы |  ***№26 Тема: «Опасные предметы»*****Источники опасности***Цель:* закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формировать умения выбирать картинки предметов по описанной ситуации, воспитывать чувство товарищества*Правило:* не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.*Материал:* макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки)*Ход игры:* воспитатель отворачивается, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами. |
| ***№27 Тема: «Опасные предметы»***Игра - дело серьёзное*Цель:* упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр по картинкам,закреплять знания о том, какими предметами можно играть.*Материал*: картинкис изображением различных предметов (опасных и неопасных), два обруча*Ход игры:* Воспитатель предлагает детям разложить картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают картинки с изображением предметов, с которыми можно играть, во второй – картинки с изображением предметов, с которыми нельзя играть, и объясняют свой выбор.***№29 Тема: «Опасные предметы»*****Мы – спасатели***Цель*: закрепить представления об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развивать внимание; воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему.*Материал:* картинки, на которых изображены дети в конкретных опасных ситуациях, набор карточек с изображением тех действий, которые необходимо выполнить в той или иной ситуации.*Ход игры:* воспитатель на стол кладёт картинку с изображениемопасной ситуации, ребёнок рассматривает её и из всех карточек с изображением действий выбирает две правильные, последовательно раскладывает их. |  ***№28 Тема: «Опасные предметы»***Сто бед*Цель*: закрепить представления об опасныхситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развивать внимание; воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему*Материал:* картинки с изображениемдетей в опасной ситуации*Ход игры:* несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, почему такое случилось с ребенком, что он сделал неправильно, что теперь делать ребёнку.***№30 Тема: «Опасные предметы»***Что мы знаем о вещах*Цель*: расширять представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память; воспитывать чувство сотрудничества*Материал:* карточки с изображением пореза, ожога, ушиба руки и пожара, картинки с изображением различных, бытовых предметов.*Ход игры:* в игре принимают от 2 до 4 детей, каждый из них берёт себе по картинке с изображением «травмы». Воспитатель поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Участники должны догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей карточкой и взять картинку. При отборе ребёнок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила общения с ними. |
|  ***№31 Тема: «Опасности вокруг нас»*****На прогулке***Цель:* закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное на картинках с правильными и неправильнымидействиями при встрече с животными*Материал:* иллюстрации, 2 обруча*Ход игры:* несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, правильно или неправильно здесь поступает ребёнок.Или в один обруч положить картинки сизображениемправильных действий при встрече с животными, а в другой – неправильными действиями | ***№32 Тема: «Опасные предметы»*****Так или не так***Цель*: формировать умение детей отличать опасные для жизни ситуации от неопасных; развивать внимание; воспитывать желание соблюдать правила безопасности.*Материал:* 2 карточки – с красным и с зелёным кружком,картинки с изображениемопасных и безопасных действий детей;*Правила:* под красную карточку (кружок) положить картинки сизображениемопасных для жизни ребёнка ситуаций, под зелёную – неопасных (разрешённых).*Варианты:* индивидуально с воспитателем;несколько детей по очереди, объясняя свой выбор. |
| ***№33 Тема: «Опасности вокруг нас»***Что где растёт*Цель:* закрепить знания о том, где растут лекарственные растения*Материал:* мяч*Ход игры:* воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос:- Где растёт подорожник? (Ребёнок отвечает и бросает мяч обратно)- Где растёт ромашка? и т.д. | ***№34 Тема: «Опасности вокруг нас»***Определи растение по запаху*Цель*: упражнять детей в определении по запаху листьев мяты, цветков, ромашки, черёмухи.*Материал:* листьев мяты, цветков, ромашки, черёмухи.*Ход игры:* воспитатель предлагает детям понюхать листья мяты (цветки ромашки, черёмухи)* + Что помогло вам почувствовать этот запах?

Где можно почувствовать такой запах? |
|  ***№35* *Тема: «Опасности вокруг нас»*****Если малыш поранился**Цель: познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи, ведь это зачастую может спасти его здоровье и жизнь.*Материал:* карточки с наиболее встречающимися бытовыми травмами, карты со способами оказания помощи*Ход игры:* Воспитатель предлагает детям выбрать карточки для оказания первой медицинской помощи при резаной ране и последовательно их выложить (промыть рану, наложить стерильную повязку, вызвать врача) | ***№36 Тема: «Опасности вокруг нас»***По грибы*Цель:* закреплять знание съедобных и несъедобных грибов, умение различать их по внешнему виду на картинке и муляжах.*Материал:* картинки или муляжи съедобных и несъедобных грибов*Ход игры:* картинки или муляжи разложить в разных местах. Детям предлагается собрать в корзинку съедобные грибы. |