Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №25 «Рябинка»

Проект
«Здоровые дети – счастливая семья».

Вторая группа раннего возраста № 1 «Радуга»



Воспитатели: Блинкова Алевтина Борисовна
Юденкова Татьяна Алексеевна

Актуальность проекта

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности и порядку. У вновь пришедших детей в детский сад часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, объективно оценивать особенности своего организма, пользоваться горшком.

В каждодневной деятельности формируются культурно-гигиенические навыки и вырабатываются привычки.

Одним из средств решения поставленных задач являются здоровье сберегающие технологии, без которых не обходится педагогический процесс.

1 ЭТАП: ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Паспорт проекта:

1.Тема: «Здоровый ребёнок - счастливая семья».

2. Тип проекта: познавательно-игровой; информационно - исследовательский, вместе с родителями.

3. Участники проекта: дети первой младшей группы, воспитатели, родители воспитанников.

Продолжительность проекта: 2 месяца.

Возраст участников: первая младшая группа (2-3 года).

Цель проекта: Способствовать формированию начальных основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Создавать условия необходимые для сохранения и укрепления здоровья детей .

2. Воспитывать у детей культурно – гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.

3. Пополнить здоровье сберегающую среду в группе.

Для родителей:

- повышать компетентность родителей о здоровом образе жизни ;

-объединить усилия с семьями воспитанников для достижения наилучшего результата в вопросе о ведении здорового образа жизни.

Пути реализации: индивидуальная и групповая работа с детьми. Проведение индивидуальных бесед и информирование родителей с помощью информационных стендов.

Предполагаемые результаты проекта:

- для детей:

1.У детей появились элементарные навыки и умения, необходимые для сохранения и укрепления здоровья**.**

2. Научились простейшим навыкам самообслуживания и сформированы начальные культурно гигиенические навыки

3. Пополнена здоровье сберегающая среда в группе.

для родителей:

- Заинтересованность родителей в совместной деятельности с детьми и соблюдении режима дома.

- повысилась компетентность родителей о здоровом образе жизни, через информационные ширмы, памятки.

2 ЭТАП: ПОДГОТОВКА ПЛАНА СОВМЕСТНЫХ ДЕЙСТВИЙ.

Сбор информации

Что мы знаем о здоровье сбережении?

- Почему дети часто болеют.

-Потому что родители не все и не всегда дома проводят физкультурно-оздоровительные процедуры. Поддерживают режим дня.

- родители недостаточно уделяют внимание здоровому питанию детей.

Что мы хотим узнать?

-Зачем правильно питаться?

-Как научить ребёнка правильно мыть руки.

-Зачем нужен массаж для пальчиков?

-Польза физических упражнений.

- Прогулок на свежем воздухе.

Как мы можем узнать?

Беседы, литература по теме, интернет, индивидуальные консультации узких специалистов.

Приобщение детей к здоровому образу жизни

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегал, не уставая, катался на велосипеде, плавал, играл с ребятами во дворе, не болел. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровье сбережения.

Для достижения целей здоровье сберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- подвижные игры;
- самомассаж;

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

В группе имеется картотека стихов, сопровождающих упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время. В играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками, флажками и т.д.

Часто используем минутки покоя:

- отдыхаем под спокойную музыку.

Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Необходимо учитывать, что она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна улучшать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Большое внимание должно уделяться использованию дорожек здоровья, используя их в установленное расписанием время после дневного отдыха малышей. Использование дорожек здоровья способствует такому важному этапу в формировании здоровья ребенка, как профилактика плоскостопия у детей. Воспитатели посредством ходьбы имеют возможность развивать в своих воспитанниках весь опорно-двигательный аппарат ребенка, движения, формирующие правильную осанку. Другими, важными навыками, приобретаемыми детьми раннего возраста в группе, являются бег, прыжки, катание, бросание, ловля и метание (игры с мячом во время прогулок в теплое время года); лазание, ползание (выполняемые ежедневно во время игры с воспитанниками); развитие в ребенке навыков равновесия (посредством ходьбы за счет сужения дорожки).

Для того, чтобы дети были здоровы, надо не так уж много: систематичность выполнения, привычка, заинтересованность в выполнении упражнений.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- регулярные прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры;

Соблюдение личной гигиены, проветривание помещений, влажная уборка, режим питания, способствуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма.

На родительских собраниях, индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребенка, родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, советуем литературу, брошюры.

Оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы:

- предлагаем папки-передвижки;
- проводим анкетирования.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать и совместными усилиями с родителями приобщать детей к здоровому образу жизни. Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приёмов с учётом возраста детей: объяснение, показы, обыгрывание действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям правил гигиены. Применение художественной литературы по данному направлению, разучивание стихов, потешек и т. д.

В дидактических играх чаще всего наглядным пособием являются кукла с которой и проводятся познания и закрепления культурно-гигиенических навыков.

План работы над проектом:

1.Работа с детьми: игры, упражнения; чтение стихов и потешек, сказок;

2. Закаливающие процедуры: хождение по массажным коврикам, бодрящая гимнастика, прогулки на свежем воздухе, воздушные ванны.

3.Совместная и самостоятельная деятельность: проведение совместных дидактических игр, совместных сюжетно-ролевых игр, подвижных игр, самостоятельная двигательная активность, проведение различного вида гимнастик, художественно- изобразительное творчество.

4.Работа с родителями: проведение индивидуальных консультаций, папки-передвижки.

5.Сбор информации: подбор игр и упражнений различного направления, подбор фотографий по теме «Здоровье сбережения», ознакомление с метод. литературой по данной теме, использование интернет- сайтов.

3 ЭТАП: РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

1.Беседы с детьми:

Беседы
«О здоровом питании», «Чистота - залог здоровья» «Правила личной гигиены», «Учимся здороваться», «Полезная и вредная пища» (приложение №4)

2.Художественная литература:

Чтение
К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», потешки о воде (приложение №7)

3. Игровая деятельность:

Название игры, цель
1.**Подв. игра: «Зайка»** (приложение №1) Цель: выполнять движения в соответствии с текстом. 2.**Подв. игра «Догони мяч»** (приложение №2) Цель: приучать бегать в разных направлениях, не задевать друг друга. 3. **Пальчиков . физминутка**: «Птички» (приложение №6) 4. **Сюжетно - рол.игра: «Катя заболела»** Цель: разнообразить ролевое участие детей с куклой. **5.Сюжетно-рол.игра:«Катя проснулась»**(приложение №3) Цель: Способствовать обогащению сюжета детских игр.

3.Художественно-продуктивная деятельность

Название деятельности
1.**Лепка «Разноцветные шары»** (приложение №8) Цель: Продолжать учить детей раскатывать кусок пластилина круговыми движениями между ладоней; закреплять умения детей делить большой комок на части. Воспитывать навык аккуратно пользоваться пластилином. Побуждать детей сопереживать игровому персонажу – мышке. Развитие мелкой моторики рук.

2. **Занятие по формированию культурно-гигиенических навыков "Водичка, водичка умой моё личико"**
(приложение №9).

ЦЕЛИ:

- Закреплять привычку к чистоте и опрятности.
- Вызвать у ребенка стремление выполнять необходимую для их здоровья процедуры мытья рук.
- Расширять словарь детей и активизировать слова: «Здравствуйте, пожалуйста, спасибо, до свидания».

4. Совместная деятельность детей и воспитателей:

-закаливающие мероприятия: хождение босиком после сна по массажным коврикам, воздушные ванны, гимнастика после сна.

-прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

- все виды гимнастик: артикуляционная гимнастика, утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультминутки, релаксация.

6. Работа с родителями:

- Папки-передвижки: «Кризис 3х лет и как его преодолеть», «Здоровье малышей - сон и его организация», «Формирование культуры трапезы», пословицы о здоровье.

-**Консультации:** «Одеваемся по погоде», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста», «Что такое двигательная активность?», «О здоровье всерьёз».

-**Памятки:** «Комплекс дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой»,

Продукты реализации проекта:

1.Разработка конспектов бесед по теме проекта «Здоровый ребёнок - счастливая семья».

2.Разработка конспектов занятий.

3. Обновление картотек, и составление новых: «Картотека пальчиковых игр», «Сказочные физкультминутки», «Гимнастика после сна», «Картотека игр на ведение здорового образа жизни».

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Подвижные игры:

Приложение №1. Зайка

Задачи: учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Описание игры: выбирают «зайку» среди детей, ставят его в центр круга. Дети выполняют движения под слова:

Зайка беленький сидит
И ушами шевелит,
Вот так, вот так,
И ушами шевелит!
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,
Надо лапочки погреть!
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать!
Скок-скок-скок-скок,
Надо зайке поскакать!

Сначала дети присаживаются на корточки и руками изображают, как зайка шевелит ушами. Затем поглаживают то одну, то другую руку, хлопают в ладоши. Потом встают, подпрыгивают на двух ногах к «зайке», стоящему внутри круга, стараются согреть его, ласково гладят, затем возвращаются на место. «Зайка» выбирает себе замену, и игра начинается сначала.

Приложение №2. Догони мяч

Задачи: развивать у детей умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать бегать в разных направлениях, не задевать друг друга, ловить мяч, развивать внимание и выдержку.

Описание игры: воспитатель показывает корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон зала. «Догоните мяч»,- говорит воспитатель и выбрасывает мячи (по количеству детей) из корзины, стараясь, чтобы они покатились в разные стороны. Дети бегут за мячами, берут их, несут в корзину.

Сюжетно-ролевые игры

Приложение №3. «Катя проснулась»

Материал и оборудование:

1. В кукольном уголке создана игровая ситуация: кукла Катя спит в кроватке.

2.Умывальник, полотенце, мыло (кирпичик).

Предварительная работа: разучивание потешки "Водичка-водичка".

Ход игры:

-Интересно. Что делают наши куклы?

-Где Катя?

-Я буду её мамой. А ты хочешь быть папой?

- Давай вместе посмотрим, что делает наша дочка Катя . (Подходят к кроватке, на которой спит кукла.)

-Наша дочка спала, а теперь проснулась. Давай, поможем ей встать с постели. Я буду, одевать тапочки, а ты, пожалуйста, заправь Катину постель: поправь простынку, застели кровать одеялом, сверху положи подушку. Вот теперь постель заправлена.

-Надо помочь нашей дочке умыться, открой кран. Катя послушала, как течёт вода, а потом попросила:

Водичка-водичка,
Умой моё личико,
Чтоб глазоньки блестели,
Чтоб щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

-Взяла Катя мыло (показывает кирпичик) и стала намыливать руки. Но она ещё маленькая и просит: «Помоги, папа». Умой, дочку.

-Вот какая Катя стала чистая. Теперь можно с ней гулять. Пойди, папа, покажи Кате, какие красивые игрушки есть у нас в детском саду».

Приложение №4. «Полезная и вредная пища»

Цель: Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Ход занятия.

Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

Воспитатель: Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.)

Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

Физкультминутки:

Приложение №5 «Этот пальчик – мамочка»

Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — мамочка,
А этот пальчик — я
Вот и вся моя семья.

Приложение №6 «Птички»

Эта птичка – воробей,
Эта птичка-соловей,
Эта птичка – совушка, сонная головушка,
Эта птичка - карастель,

Эта птичка - свиристель,

Эта птичка - злой орлан,

Птички, птички по домам.

Художественная литература:

Приложение №7 «Потешки про воду»

Водичка, водичка,

Умой наше личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

***

Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

Знаем, знаем, да-да-да

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-ножку.

Лейся, лейся, посмелей

Умывайся веселей!

***

Кто тут будет куп-куп,

По водичке — хлюп-хлюп?

В ванну быстро — прыг, прыг,

В ванне ножкой — дрыг, дрыг!

Будет мыло пениться,

И грязь куда-то денется.

Приложение №8 «Конспект занятия по лепке «Разноцветные шары»

Программное содержание:

Продолжать учить детей раскатывать кусок пластилина круговыми движениями между ладоней; закреплять умения детей делить большой комок на части.

Воспитывать навык аккуратно пользоваться пластилином.

Побуждать детей сопереживать игровому персонажу – Мышке.

Материал:

Пластилин разных цветов, доски, игрушка Мышка.

Ход занятия:

Ребята, сегодня мы с вами поедем кататься на поезде. Под веселую песенку (или магнитофонную запись), дети передвигаются друг за другом и весело поют песенку.

(Звонок в группу)

Воспитатель: Детки, посмотрите, что за гость к нам пришел? – (вносит мышонка, который плачет),

Давайте спросим у него, что случилось?

Дети спрашивают, задают вопросы. (вопросы детей).

(Мышонок рассказывает, что у него случилась беда, мама Мышь подарила ему цветные шарики, а он гулял на улице и их потерял).

Воспитатель: Ребята, как же нам мышонку помочь? (ответы детей).

Воспитатель: А может, мы слепим мышонку шарики из пластилина и подарим ему? – (Ответы детей).

Воспитатель: Тогда дети садитесь за стол удобно, и ты мышонок садись с нами, и мы слепим тебе чудесные, цветные шарики.

(Воспитатель спрашивает у детей, какого цвета шарики они хотят слепить, и предлагает взять им пластилин нужного цвета).

Воспитатель: Давайте вспомним, как мы будем делить пластилин. Мы возьмем кусок и разделим его пополам, вот так (показ и совместно с детьми деление пластилина на две части). Затем будем раскатывать его круговыми движениями между ладоней, вот так. Посмотрите, у меня уже получился шарик, а у вас?

Какого цвета есть пластилин?

Правильно – красного, желтого, зеленого и синего.

Выбирайте себе любой кусочек и приступайте к работе.

Давайте берите свои кусочки и попробуйте раскатать между ладоней.

Воспитатель: Молодцы ребята красивые получились шарики – разноцветные.

(Закрепляем какого цвета шарики слепили дети)

(Воспитатель помогает детям, у которых возникли трудности в выполнении работы, оценивает работу и предлагает подарить чудесные шарики мышонку)

В заключении мышонок благодарит детей за подаренные ему чудесные шарики, хвалит их за умения, доброту и заботу.

(Воспитатель и дети прощаются с мышонком и провожают его до двери в раздевалку)

Воспитатель: Ребята мышонок ушек к своей маме показать ваши шарики. А мы давайте продолжим нашу поездку на поезде.

(Дети выходят из-за столов, двигаются друг за другом и подпевают песне "Мы едем, едем, едем в далекие края…)

Приложение №9. Конспект занятия по формированию культурно-гигиенических навыков "Водичка, водичка умой моё личико"

Цели:

- Закреплять привычку к чистоте и опрятности.
- Вызвать у ребенка стремление выполнять необходимую, для их здоровья, процедуры мытья рук.
- Расширять словарь детей и активизировать слова: «Здравствуйте, пожалуйста, спасибо, до свидания».

Материал: Кукла, стол, краски, кисточка; стол накрыт чайным сервизом, игрушечное оборудование умывальной комнаты — предметы туалета — мыло, полотенце, расческа. Принадлежности, необходимые для дидактической игры «Каждому свой дом».

Ход занятия.

Раздается телефонный звонок.

Воспитатель: — Алло, здравствуйте, Катя!

Кукла:— Здравствуйте! Приходите ко мне в гости.

Воспитатель: — Хорошо, мы придем.

Ребята, нас Катя пригласила в гости. А, вы хотите пойти? (ответ детей).

Но сначала мы должны повторить правила, как нужно вести себя в гостях? Не шуметь, не бегать, ничего не брать без спроса. Нужно говорить - волшебные слова.

Воспитатель: — Какие мы знаем? «Здравствуйте, до свидания, пожалуйста, спасибо».

Молодцы!

А теперь можем идти.

— Сидит кукла за столом рисует – руки грязные.

Дети здороваются с Катей

Катя: — Пока я вас ждала, решила порисовать.

Катя приглашает детей сесть за стол, попить чаю.

Воспитатель: — Катя, посмотри какие у тебя руки?

Дети: А руки грязные.

Катя:— И правда, руки не вымыты. Но, где можно мне помыть?

Воспитатель: — Ребята, научим Катю умываться. Подходят к умывальнику.

Потешка « Водичка, водичка» — Арюна

Потешка «Мылься мыло, не ленись» — Егор

Катя:— Какие чистые руки теперь. «Глазки блестят, щечки покраснели, улыбается роток и кусается зубок».

— Ребята, а без мыла можно вымыть руки?

Дети:— Нет. Грязь не смывается, а еще микробы остаются на руках.

Воспитатель: — Поможем Кате вытереть руки. Дадим ей чистое полотенце.

Потешка « Ай лады, лады, не боимся мы воды» — Степа

Воспитатель: — Еще раз давайте напомним Кате, как нужно правильно мыть руки. Нужно включить кран, намочить руки, намылить их мылом, тщательно растереть, смыть мыло водой, выключить кран.

Воспитатель: — Теперь у Кати чистые руки и она приглашает за стол, угостит вас чаем.

Катя:— Ребята, давайте поиграем.

Дидактическая игра. « Каждому свой домик».

Нужно разложить принадлежности: мыло, полотенце, мыльница, крючок для полотенца.

Катя:— Ребята, какие вы молодцы! Вы научили меня правильно умываться. Рассказали, почему нужно умываться с мылом. Я вам дарю подарки.

Воспитатель: — А нам пора возвращаться в детский сад. До свидания.

Памятки- брошюры для родителей:

Приложение №10. « Комплекс дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой»

Упражнение «Большой маятник»

Слегка наклониться вперёд, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи-ещё один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами - движениями. Вернуться в исходное положение.

Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох.

Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева.

Выдох пассивный между вдохами.

Упражнение «Ушки»

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.

Слегка наклонить голову к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

Упражнение «Малый маятник»

Исходное положение: Встать прямо, руки опущены.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

Упражнение «Перекаты»

Исходное положение: правая нога впереди, левая - на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу.

Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.

Упражнение «Танцевальные шаги»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох.

Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

Упражнение «Обними плечи»

Исходное положение: Встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе

вернуться в исходное положение.

Гимнастика после сна и подвижные игры







Правила личной гигиены и здоровое питание





Занятие и дидактические игры « Отгадай что это?»











Литература:

1.Гаврючина Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ», 2010г.

2.Н.С.Голицина, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»

3.М.Н.Кузнецова по материалам статьи «Сон и его организация»

4.Веракса Н.В.,Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М, :МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2008г.

5. Яколева Т.С. «здоровье сберегающие технологии воспитания в ДОУ»/ Т.С.Яколева, 2006г.

6.ШорыгинаТ.А. «Беседы о здоровье» Методическое пособие 2008г.

7. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» Пензулаева Л.И. 2002г.

8. «С физкультурой дружить – здоровым быть» Методическое пособие /Маханева М.Д. ТЦ Сфера 2009г.

