

## **Беседа-игра» Путешествие в страну здоровья"**

Программное содержание:

Формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.

Развивать познавательный - эмоциональный интерес, двигательную активность детей.

Воспитывать желание быть здоровым, интерес к пальчиковой, дыхательной гимнастике, уважительное отношение друг к другу.

Оборудование: зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, плакаты, картинка с продуктами, муз диск с записью гимнастики.

### Ход занятия

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей.

Поздоровайтесь. У нас с вами сегодня будет очень интересное занятие

Я предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья. Хотите?

Дети: Да!

Воспитатель: Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Итак, на чем поедем? Давайте на автобусе. Вставайте за мной, я буду вашим водителем, повезу вас в город здоровья.

Едем под музыку. У воспитателя в руках руль, дети друг за другом двигаются по группе. Подъезжаем к плакату «Спорт»

- Вот и первая остановка. Она называется «Спортивная»

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день...»

Дети: Зарядку!

- Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

- Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Включается музыка. Дети делают упражнения.

- Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети друг за другом двигаются дальше по группе и останавливаются возле вывески остановка «Чистота» Воспитатель объявляет остановка «Чистота»

Вдруг слышим стук.

- Что за шум? Кто, это там? (Появляется Мойдодыр)

Мойдодыр: Я великий умывальник, знаменитый мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйтесь, ребята! Я вижу, что вы

пожаловали в наш город Здоровья. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы? Воспитатель: Уважаемый, Мойдодыр! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

Мойдодыр: А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки - покажите

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? (Утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

Загадки загадывает и показывает отгадки

Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)

Костяная спинка, Жестяная щетинка, С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? (Расческа).

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (Полотенце)

Воспитатель: Мойдодыр, а наши ребята знают интересную пальчиковую гимнастику, хочешь посмотреть.

Показ «Две лягушки-хохотушки...»

Воспитатель: Ну, Мойдодыр, до свидания, мы поедем дальше. (Мойдодыр уходит)

Ой, ребята, что –то наши колеса в автобусе сдулись.

Дыхательная гимнастика «Насосы»

Воспитатель: Ну вот, автобус в порядке, пора дальше в путь. (Едем)

Следующая остановка «Витаминная»

Здесь мы видим различные витамины – А, В, С.

Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эту картинку.

- Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).

- Итак, дети, вот и проехали мы по городу здоровья, пора нам возвращаться в детский сад. (Дети едут на автобусе назад)

-Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Воспитатель: Будьте здоровы!

### **Конспект НОД по лепке.**

#### **Тема: «Витамины в баночке».**

**Цель:** обучение детей лепке витаминов из пластилина.

**Задачи:**

- продолжать учить детей разминать руками пластилин, отщипывать маленькие кусочки от куска пластилина и катать из них шарики;
- учить надавливать указательным пальцем на пластилиновый шарик, прикрепляя его к основе;
- закреплять знание желтого, красного, зеленого и синего цветов;
- развивать мелкую моторику рук;
- прививать усидчивость, аккуратность, желание лепить из пластилина.

**Материалы:** игрушка-медвежонок, витамины, пластилин желтого, красного, синего и зеленого цвета, дощечки для лепки на каждого ребенка, основа для пластилина (вырезанные из картона баночки на каждого ребенка), образец из пластилина (у воспитателя).

**Предварительная работа:** беседы о здоровом образе жизни, о пользе витаминов.

#### **Ход занятия.**

В гости к детям приходит медвежонок. Дети здороваются с ним. Вдруг, медвежонок начинает чихать.

**Воспитатель:** «Медвежонок, что случилось? Ты, случайно, не заболел?»

**Медвежонок:** «Что-то я плохо себя чувствую».

Воспитатель успокаивает гостя и предлагает ребятам помочь Медвежонку.

**Воспитатель:** «Ребята что надо делать, чтобы не заболеть?»

**Дети:** «Есть фрукты и витамины».

*Воспитатель:* «Правильно! Давайте слепим из пластилина витамины и угостим медвежонка».

Дети присаживаются за столы. Воспитатель показывает настоящие витамины и уточняет у ребят, какой они формы (круглые) и какого цвета бывают (желтые, красные и т.д.). На доске показывает образец витамин в баночке. Показывает, как надо скатывать шарик из пластилина и прижимать его к основе.

Дети выбирают себе пластилин понравившегося цвета и называют его.

#### **Динамическая пауза.**

*Воспитатель:* «Перед тем, как начать лепить, предлагаю размять наши пальчики».

Пальчиковая гимнастика «Солнышко».

Дети начинают лепить, предварительно размяв пластилин в руке. Воспитатель помогает тем, кто затрудняется. В конце занятия ребята дарят свои поделки медвежонку.

*Воспитатель:* «Ребята, что мы с вами сегодня лепили?» (Витамины). Я вас сейчас тоже угощу витаминами»

**Тема: «Разноцветные мячи»**

Интеграция областей: Коммуникация, Социализация, Художественное творчество (рисование),

**Программное содержание:** Продолжать учить детей рисовать кистью предметы круглой формы, различать основные цвета. Развивать чувство цвета и формы, мелкую моторику. Воспитывать самостоятельность

**Материалы и оборудование:** мячи разного цвета, мольберт, листы бумаги, краски, кисти, стаканы с водой, клеенки

### 1. Организационный момент

*Дети сидят полукругом вокруг стола, на нём лежат кубики, мячики, карандаши.*

Воспитатель. Ребята, вы играть любите? Сейчас мы с вами поиграем. Посмотрите, что есть у меня на столе? Что это, Вика? *(Это кубики.)* Что это, Степа? *(Это карандаши.)* Что это, Артем? *(Это мячики.)* Правильно, молодцы! Андрей, вот тебе корзинка. Положи, пожалуйста, в корзинку один мячик. Молодец! А ты, Влад, в другую корзинку положи много мячей. Молодец!*(закрепить ещё раз с другими детьми).*

### 2. Основная часть. Рисование мячей.

Воспитатель. Сегодня, мы с вами попробуем нарисовать много разноцветных мячей. При рисовании мячей мы будем выбирать красивые яркие цвета. Вот, например, в какой мячик хотела бы поиграть, ты, Альбина (дети называют любимые цвета, и затем показывают в коробке краски зеленого, красного, жёлтого, синего цветов). Вот такие мячи, мы и будем рисовать. Обведите конур мяча пальцем. Какую форму имеют наши мячики (ответы детей). Мячи круглые. Как мы будем их рисовать? (Дети рисуют пальчиком по воздуху круг). Посмотрите, как я буду рисовать мячи. Возьму кисть чуть выше металлического наконечника, смочу ворс кисти в стакане с водой, наберу на ворс кисти краску жёлтого цвета, нарисую на листе бумаги круг, а затем закрасю его. Вот какой красивый мяч, я нарисовала для медвежонка, а зеленый, я нарисую для петушка. А для кого, Вы нарисуете свои мячи?  
*Самостоятельная деятельность детей. Воспитатель в процессе рисования контролирует приемы работы, помогает детям правильно в руках держать кисть.*

### Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».

Девочки и мальчики  
прыгают, как мячики,  
Ручками хлопают,  
Ножками топают,  
Глазками моргают,  
После отдыхаю

*Дети подпрыгивают как мячики. В конце все дети догоняют мячики.*

*Обследование мячика. Мячик круглый, большой, маленький (складывают мячики в корзинку).*

### 3. Рефлексия.

Воспитатель предлагает детям, найти свои рисунки среди всех остальных,

Просит назвать цвет мяча, и сказать для кого он нарисован.

### Конспект занятия в 1-й младшей группе "Айболит в гостях у ребят"

Цель – формировать представление детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- Прививать детям привычки и навыки здорового образа жизни в процессе игровой, двигательной деятельности;
- Продолжать закреплять знание названий овощей и фруктов;
- Развивать мелкую моторику рук, умение координировать движения в соответствии с текстом;
- С помощью дыхательной гимнастики развивать дыхательную систему ребенка;
- Обогащать словарь детей словами здоровый, здоровье, витамины;
- Воспитывать доброжелательность и желание прийти на помощь.

Ход занятия:

**В:** Ребята, сегодня к нам пришли гости: доктор Айболит и маленький зайчик.  
-Давайте поздороваемся с ними.

**Д:** Здравствуйте!

**В:** Ребята наш маленький зайчонок часто болеет и доктор Айболит привел его к нам, чтобы мы ему показали, что нужно делать, чтобы не болеть.

(Показ слайдов)

-Посмотрите сюда, что тут происходит?

**Д:** Дети делают зарядку.

**В:** Правильно. А мы делали зарядку? Давайте покажем.

-Упражнение «Зайка, бей в ладоши», упражнение на дыхание «Зайка»:

Зайка будет отдыхать

И поучится дышать

Зайка любит поиграть

Будет пузыри пускать

-Молодцы, А что мы говорим после зарядки?

**Д:** Спасибо зарядке!

**В:** Значит, чтобы не болеть, нужно делать зарядку. Она помогает стать сильными, ловкими.

**А:** Ребята, а вы ходите на прогулку?

**Д:** ходим

**А:** Что вы делаете на прогулке?

**Д:** играем, бегаем, дышим воздухом.

**В:** Да, мы любим побегать, поиграть, а если будем сидеть, то замерзнем. Давайте покажем зайчику одну из наших веселых игр. Игра «Зайчики»

-Пришли с прогулки, разделись и что делаем, прежде чем сесть за стол?

**Д:** моем руки.

**В:** да, ручки у нас грязные, после прогулки надо их помыть.

-Давайте покажем зайчику, как надо мыть ручки.

-Имитируем движения.

-А чтобы было веселее умываться, мы рассказываем потешки («водичка, водичка»)

-Молодцы, ребята! Забыли только одно, чтобы не болеть, надо хорошо кушать.

-Ребята, Айболит принес нам 2 корзинки, давайте посмотрим, что в них. (Перечисляют овощи, фрукты).

-Любите ли вы их кушать?

-Можно овощи и фрукты есть сразу с огорода или магазина?

**Д:** нет

**В:** почему?

**Д:** они грязные, их надо мыть.

**Айболит:** ребята, чтобы быть здоровыми, сильными, смелыми надо овощи и фрукты любить.

-А вы знаете, почему овощи и фрукты полезны?

**Д:** В них есть витамины, которые делают нас смелыми и здоровыми.

**В:** ребята, так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми?

1.делать зарядку

2.мыть руки, овощи, фрукты

3.кушать овощи, фрукты

4.гулять на свежем воздухе

- Вот зайка, мы научили тебя всему, что знаем, теперь надеюсь, будешь меньше болеть.

**А:** Ребята, я вам принес угощение – витамины (яблоки), а зайчику – морковку.

-Будьте здоровы! До свидания!

**Д:** До свидания!

Конспект занятия по изобразительной деятельности (рисование) в младшей группе «Дерево весной»

Вид: подгрупповой

Тип занятия: классический

Тема: «Дерево весной».

Возрастная группа: вторая младшая группа

Пространственно-временной ресурс: 15-20 минут

Цель занятия: воспитывать аккуратность при работе с краской, учить наблюдать сезонные изменения в природе

Задачи:

**Изобразительные задачи:**

- Формировать умение детей передавать в рисунке несложные пропорции частей **дерева** (ствол высокий, ветки короткие, регулировать нажим на кисть (при **рисовании ствола дерева**, снизу ствол шире кверху уже).

- актуализировать умение детей, **рисовать** тычком щетиной кисти (*листва у дерева*).

#### Развивающие задачи:

- продолжать развивать у детей умение **рисовать** «*дерево весной*».

- обогащать представление детей о признаках **весны** (*набухание почек, первые листочки*)

#### Воспитательные задачи:

- воспитывать бережное отношение к пробуждению природы, к её отдельным явлениям (*пробуждение насекомых*). Вызвать эмоциональный отклик на красивые природные объекты. Воспитывать любовь к природе.

#### Методическое обеспечение:

- картинки с **изображением весенних деревьев без листьев**, щетинная кисть.
- альбомные листы по количеству детей и кисточки широкие и узкие,
- гуашь коричневая или чёрная, светло-зелёная, картинки с **изображением деревьев**.

#### Предварительная работа:

- Перед **рисованием** на прогулке рассмотреть **деревья**
- обратить внимание детей на их строение
- отметить общие признаки, а затем различия между отдельными **деревьями** (*ствол снизу толще, вверху уже, ветки короче и тоньше*)
- подвижная игра «*закачалось деревцо*»
- беседа с детьми «*забота о природе*»

#### Планируемый результат:

Умеют знают Проявляют отношения

**Рисовать весеннее дерево**, овладел умением **рисовать** тычком щетиной кисти, объективно оценивать результаты своего труда. Умеет поддерживать беседу, высказывает свою точку зрения. Признаки **весны**, строение **дерева**, как нужно беречь природу. Проявляют любовь к природе, выражает положительные эмоции (интерес, радость, восхищение, интересуется **изобразительной детской деятельностью**).

Часть занятия Деятельность воспитателя Деятельность детей

#### Ход совместной деятельности:

Воспитатель показывает картинки с **изображением весенних деревьев без листьев** и задает вопросы:

1. Ребята, скажите какое время года сейчас?
2. Помните, мы рассматривали на прогулке **деревья**, что с ними происходит **весной**?
3. Какие **деревья бывают по размеру**?
4. Сегодня мы будем **рисовать большое красивое дерево весной**. Какой ствол у **дерева**, какие ветки.

5. Посмотрите на картинки, назовите части **дерева**.
6. Какой ствол у **дерева**?
7. Какие ветки у **деревьев**? Дети рассматривают картинки с **изображением весенних деревьев** без листьев и отвечают на вопросы воспитателя:
  1. **весна**.
  2. набухают почки и появляются листочки.
  3. большие маленькие и средние.
  4. ствол -высокий, толстый, ветки – тонкие, короткие.

5. ствол, ветки.
6. высокий, кверху заужается.
7. ветки тоньше, кривые, разные, растут не с самого низа ствола, они тянутся вверх к солнышку.

Самостоятельная **деятельность** детей Положите лист вертикально (*показать как*). Демонстрируется показ сухой кистью, что надо начинать **рисовать с линии земли**, а затем вести вверх кисть, от ствола с середины ветки.

Подсказывает одним с чего начинать, как **рисовать ствол**, другим объясняет, как **рисовать ветки**. Объясняет и показывает пропорции **дерева**. Тем, кто закончил **рисовать ствол и ветки**, выдаёт зелёную краску для листьев, объясняет и показывает, как надо **рисовать** тычком щетинкой кисти, слегка прижимая, потому что листочки ещё распускаются. Дети рисуют, обращаются за помощью к воспитателю. Дети заканчивают и выкладывают работы на один стол.

Оценка детских работ Ребята, посмотрите, какие у нас получились **деревья**, настоящий парк. Давайте прогуляемся по нашему парку. Какое красивое, высокое, стройное **дерево нарисовал Саша**; у Маши очень много веток на **дереве**, а вот маленькое **дерево**, его **нарисовал Степа**, оно ещё не выросло. Ребят, покажите самое большое **дерево**, маленькое, стройное. Ребята, как нужно охранять и беречь **деревья и кустарники**? Все ребята молодцы, хорошо **рисовали**, много узнали и научились.

Дети рассматривают получившиеся рисунки, активно участвуют в обсуждении работ, радуются полученному результату.

### «В гостях у Мойдодыра»

#### **Познавательное развитие:**

- способствовать развитию наблюдательности, внимания
- формирование познавательных действий
- способствовать развитию умения устанавливать причинно-следственные связи

#### **Речевое развитие:**

- способствовать развитию связной грамматически правильной речи
- развитие умения выражать свои мысли
- способствовать обогащению активного словаря
- развиваем умение детей рассуждать

### **Художественно-эстетическое развитие:**

- способствовать развитию у детей интереса к художественной литературе
- способствовать становлению восприятия художественной литературы, фольклора

### **Физическое развитие:**

- содействовать становлению ценностей здорового образа жизни
- способствовать формированию у детей умения выполнять простые физические упражнения

### **Социально-коммуникативное развитие:**

- способствовать развитию эмоциональной отзывчивости
- создание условий для проявления активности и самостоятельности детей

### **Предварительная работа:**

Многократное чтение произведений К.И. Чуковского «Девочка чумазая», «Мойдодыр»; индивидуальная работа о запоминании отрывков произведений; беседы о гигиене и опрятности.

### **Материалы:**

Кукла- грязнуля, игрушка Мойдодыр, 2 кусочка мыла (туалетное и хозяйственное), 2 полотенца, разные предметы одежды, ленты, расчёска, ванночка с водой, зубные щётки.

**В НОД использованы методы и приёмы:** наглядный, словесный, физ. минутка, создание проблемной ситуации, ИКТ.

### **Ход совместной деятельности:**

**Воспитатель:** Дети посмотрите сегодня у нас в гостях новая кукла. Вы, наверное, заметили, что она не такая, как все наши куклы? Как вы думаете что с ней не так?

Дети рассуждают.

**Воспитатель:** Правильно. Она не опрятная, чумазая, грязная. Давайте спросим, как же её зовут?

Дети спрашивают.

**Кукла:** Меня зовут Машенька. А тебя как зовут? (кукла знакомится с детьми)

**Воспитатель:** Вот и познакомились! Расскажи нам где же ты так испачкалась?

**Кукла:** Я на солнышке лежала

Щёчки кверху я держала,

Вот они и загорели!

**Воспитатель:** Ах, ты девочка чумазая,

Где ты ручки так измазала?

**Кукла:** Я на солнышке лежала,

Ручки кверху я держала,

Вот они и загорели!

**Воспитатель:** Ах, ты девочка чумазая,

Где ты ножки так измазала?

**Кукла:** Я на солнышке лежала,  
Ножки кверху я держала,  
Вот они и загорели!

**Воспитатель:** Ах какая ты Машенька хитрая. Ребята, разве можно испачкаться лёжа на солнышке? Это Машенька пошутила. Как вы думаете можно помочь Машеньке?

Дети отвечают.

**Воспитатель:** Ребята, я знаю кто поможет нашей Машеньке. Угадайте как его зовут:

Кровоногий и хромой  
С медной шапкой непростой,  
К детям в гости он приходит  
И грязнуль среди них выводит.

Тут же их помыть берётся!

Узнали кто это? ИКТ

Мойдодыр нам нужна твоя помощь! Вот познакомься с Машенькой!

**Мойдодыр:** Я грязнулю не люблю,  
Я грязнулю не терплю.

Дам ей губку, дам ей мыло.

Чисто вымыться велю!

Мойдодыр даёт два мыла – туалетное и хозяйственное.

**Воспитатель:** Ребята, какое мыло вы выберете, чтобы помыть Машеньку? Правильно туалетное! Оно белое, душистое, хорошо мылится. А для чего нужно хозяйственное мыло? Правильно оно нам пригодится по хозяйству. Им можно постирать Машенькину одежду. Давайте вымоем Машеньку?

Дети моют куклу

**Мойдодыр:** Ребята угадайте чем мы будем Машеньку вытирать?

Махровая дорожка.

Два вышитых конца

Умойся хоть немножко,

Смой грязь скорей с лица.

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

Что же это? ИКТ

Дети отвечают

**Воспитатель:** Правильно это полотенце! Давайте вытрем Машеньку насухо. Посмотрите, что ещё принес с собою Мойдодыр? Правильно расчёску! А для чего нужна расчёска? Давайте расчешем Машеньку.

Расти коса до пояса

Не вырони ни волоса.

Расти косонька до пят,

Все волосеньки в ряд.

Расти, коса, не путайся.  
Маму дочка слушайся!  
**Мойдодыр:** Вот теперь тебя люблю я!  
Вот теперь тебя хвалю я!  
Наконец-то ты грязнуля,  
Мойдодыру угодил!  
Воспитатель выбирает вместе с детьми кукле одежду и одевают её.  
**Воспитатель:** Вот теперь наша Машенька стала чистой, опрятной,  
красивой. Можно с ней поиграть и подружиться.

### *Консультация для родителей*

#### *«О пользе витаминов для детского организма»*

*Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.*

### **РОЛЬ ВИТАМИНОВ**

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

### **ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ**

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное

Истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом — снижение обеспеченности ими организма.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет. Содержится в таких продуктах как.

Облепиха, киви, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в соке из ростков пшеницы. И конечно, цитрусовые (если у ребенка нет аллергии!).

### В каких продуктах «живут» витамины.

Витамин	Где живет	Чему полезен
Витамин «А»	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
Витамин «В1»	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В2»	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, Нервной системе,
Витамин «РР»	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В6»	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
Витамин «В12»	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
Витамин «С»	В шиповнике, облепихе	Иммунной

<b>Витамин «Д»</b>	В печени, рыбе, икре, яйцах	системе, заживление ран Костям, зубам
<b>Витамин «Е»</b>	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
<b>Витамин «К»</b>	В шпинате, кабачках. капусте	Свертываемость крови
<b>Пантеиновая кислота</b>	В фасоли, цветной капусте, мясе	Двигательной функции кишечника
<b>Фолиевая кислота</b>	В шпинате, зеленом горошке	Росту и кроветворению
<b>Биотин</b>	В помидорах, соевых бобах	Коже, волосам, ногтям

**И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.**

### **Как предупредить плоскостопие у детей. Консультация для родителей.**

Часто бывает непонятно, почему ребенок стал вялым, малоподвижным, почему он устает на прогулках, жалуется на недомогание. И если малыш по всем обычным показателям (нормальная температура, отсутствие простудных и инфекционных заболеваний) здоров, состояние его относят за счет настроения и свойства характера. Если же взрослые внимательны к ребенку, они в ряде случаев смогут определить причину отклонения от нормального состояния ребенка. Один из таких факторов нарушение правильной работы опорно-двигательного аппарата и в частности плоская стопа.

**Плоскостопие** – это такая деформация стопы, при которой внешними признаками являются снижение высоты свода стопы и отклонение пятки кнаружи.

*Правильное развитие опорно-двигательного аппарата, нормальное положение свода стопы, оказывает влияние на осанку, кровообращение и, главное, предохраняет внутренние органы и головной мозг от сотрясения.*

В начальных стадиях плоскостопие внешне почти не выражено. Особенно трудно распознать его у самых маленьких, т. к. детская стопа по сравнению со стопой взрослого значительно шире в передней части, заметно сужается к пятке, много подвижнее. В первый период заболевания болезненные ощущения не носят постоянного характера, только после длительных прогулок и к вечеру ребенок жалуется на усталость и незначительные боли в ногах. Бывают случаи, когда дети к концу дня сетуют, что обувь, которая не причиняла утром боль, начинает давить пальцы. Происходит это от того что, продольная выемка стопы не выдерживает длительной и непосильной нагрузки, становится менее глубокой, стопа уплощается и вследствие этого удлиняется. Родители, обратившие на это внимание, должны непременно показать ребенка врачу.

Распространено мнение, будто плоскостопие в детстве – нормальное явление, а с возрастом уплощение стопы само собой ликвидируется. В действительности же плоскостопие без соответствующего лечения и профилактики усиливается и нередко приводит к частичной или полной потере трудоспособности.

***По своему происхождению плоскостопие бывает врожденным и приобретенным.***

*Врожденное плоскостопие* встречается редко – оно следствие неправильного внутриутробного развития. *Приобретенное плоскостопие* появляется в связи с заболеваниями (рахит, полиомиелит), в связи с переломами, разрывами связок и мышц. *Статическое плоскостопие* встречается значительно чаще (90 %). Оно возникает вследствие перегруженности стопы, при длительном пребывании детей на ногах: ходьбе, продолжительном стоянии, а также от несоответствия степени нагрузки (ношение тяжелых предметов) общему физическому развитию ребенка. Статическое плоскостопие нередко развивается у детей ослабленных, часто болеющих или перенесших тяжелое заболевание. Одной из причин нарушения

высоты свода стопы может явиться быстрый рост тела ребенка, когда на стопу действует чрезмерная весовая нагрузка.

У детей раннего возраста *причиной возникновения плоскостопия* может быть преждевременное вставание на ноги (до 1 года). Не надо форсировать у детей раннюю попытку ходьбы. Когда мышцы и другие ткани функционально созревают, ребенок сам пытается пойти. В этом плане вполне закономерно для него ползание. С детства учите детей правильно ходить: без лишнего разведения стоп.

Вредно сказывается на стопе ребенка длительное хождение по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблуков.

Большое влияние на возникновение плоскостопия у детей оказывает состояние и развитие мышц ног, которые обычно слабы у детей, не занимающихся физкультурой и спортом.

При сильном развитии плоскостопия у детей наблюдаются головные боли, недомогания, болезненные ощущения в связи с потерей амортизационной роли свода стопы при толчках во время прыжков, бега и т. п. Своевременное выявление и лечение плоскостопия имеет огромное значение для правильного физического развития ребенка.

Как же определить родителям, страдают ли их дети этим недугом? Здесь поможет наблюдение за стопами в динамике. Увеличение выемки на отпечатках стоп через каждые 6 месяцев будет свидетельствовать о развитии свода. Выемку можно определить отпечатком стопы, окрашенной красящим веществом на листе белой бумаги. Повторный отпечаток позволит путем сравнения определить степень плоскостопия, его увеличивающийся или уменьшающийся характер. Во всех сомнительных случаях необходимо обратиться к врачу.

*Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать правила гигиены стопы.* К этим правилам относятся ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, подрезание ногтей раз в неделю (линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врастать в кожу), правильный подбор размера обуви и носков. Носки и колготки должны быть с добавлением хлопковой или шерстяной нити – она хорошо впитывает влагу.

У детей прирост ежегодный прирост стопы (до 7 лет включительно) составляет в среднем 11 мм. Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать не только размер, но и полноту. Детям рекомендуется обувь из кожи. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге. Подошва обуви не должна быть максимально легкой, такой, чтобы не перегружать стопу своим весом.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов. По каблуку можно определить наличие плоскостопия – каблук стесывается с внутренней стороны. Высота каблука для дошкольников от 5 до 10 мм. Кеды, резиновые спортивные тапочки, чешки предназначены для физкультурных занятий и нерациональны, как сменная обувь. Обувь на меху носят исключительно на улице в холодное время.

В сырую погоду, во избежание промокания, переохлаждения ног, рекомендуется надевать здоровым детям резиновую обувь и шерстяной носок. В теплую, сухую погоду такая обувь непригодна.

Летом не рекомендуется носить лаковую обувь, так как она плохо пропускает воздух и влагу.

*Для нормального развития стопы и предупреждения плоскостопия не следует забывать и о таких общих профилактических мерах, как соблюдение*

режима, упражнения общеразвивающего характера, увеличения длительности пребывания на воздухе, обтирание холодной водой, ходьба босиком в теплое время года по гальке, песку. Для укрепления связочно-мышечного аппарата полезны дозированные спортивные упражнения: ходьба на лыжах, по бревну, плавание, лазание по канату. В комплекс утренней гимнастики необходимо включать специальные упражнения:

1. Круговые движения стопами (сидя).
2. Захватывание и поднимание стопами мяча (сидя).
3. Поднимание пальцами ноги карандаша (сидя).
4. Сгибание пальцев ног (сидя).
5. Ходьба на носках и пятках (детям до 4-го года жизни ходить на пятках не рекомендуется).
6. Ходьба на наружном крае стоп (как медведь).

Очень эффективна езда на велосипеде с упором педалей на центр стопы. Хорошо организовать мытье ног следующим образом: ребенок поочередно моет одну ногу другой ногой, начиная со ступни и заканчивая коленом.

### **Картотека подвижных игр.**

#### **Подвижная игра. «Найди себе пару» №1**

Цель. Развивать у детей бег, не наталкиваясь друг на друга; учить действовать точно по сигналу. Развивать в игре речь детей. Материал: кассета с музыкой. Ход подвижной игры. Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами, воспитатель также встает в пару с ребенком. Оставшемуся без пары говорят:

«Ты, Сережа, не зевай, Быстро пару выбирай!»

Усложнение: каждый раз менять пару.

Усложнение: каждый раз менять пару.

#### **Подвижная игра. «Мы веселые ребята» №2**

Цель. Развивать у детей навыки бега с увертыванием, не наталкиваясь друг на друга. Бежать только по окончании слов. Учить соотносить слово с действием. Материал: разучить стих. Ход подвижной игры. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят: «Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три, лови!» После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

#### **Подвижная игра. «Совушка» №3**

Цель. Учить детей выбирать и изменять направление движения, уступать дорогу другому, не наталкиваясь друг на друга; останавливаться и замирать на месте по сигналу. Материал: маска совы, кассета с музыкой. Ход

подвижной игры. Все играющие - птички, один - сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15-20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети - птички бегают по площадке.

#### **Подвижная игра. «Догони голубя» №4**

Цель. Учить детей бежать по сигналу, не оглядываться назад. Развивать ловкость, быстроту реакции. Материал: голубь (стрела из бумаги). Ход подвижной игры. У водящего голубь (стрела из бумаги) - (лист размером 15X20 см). Играющие становятся за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!» — и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать ее. Правила: не оглядываться назад, поймавший стрелу становится водящим.

#### **Подвижная игра. «Ворота» №5**

Цель. Учить детей ходить парами, держась за руки; действовать согласованно. Материал: кассета с музыкой. Ход подвижной игры. Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается. Усложнение: дети идут парами, не держась за руки. На сигнал «ворота» берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара проходит под ними.

#### **Подвижная игра. «Брось дальше» №6**

Цель. Учить детей бросать мяч вдаль разными способами, в зависимости от размера мяча. Развивать силу, ловкость. Материал: мячи большие или маленькие. Ход подвижной игры. Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

#### **Подвижная игра. «Птички и кошка» №7**

Цель. Учить детей действовать только по сигналу; бегать в пределах площадки; прыгивать на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; развивать ловкость, увертливость.

Материал: маска кошки, скамейки, лестница.

Ход подвижной игры. 3-4 детей изображают птичек, остальные птенчики, один ребенок - кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях - скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20-30 шагов от птичек в кружке, нарисованном на земле. Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также прыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают.

По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья - залезают или впрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц. Правила: птенцы вылетают только по зову птицы; дети бегают в пределах площадки; спрыгивают на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.

### **Подвижная игра. «Зайцы» №8**

Цель. Учить детей перепрыгивать через «грядки» на двух ногах; действовать согласованно. Развивать ловкость, увертливость. Материал: обручи, палочки, маска собаки. Ход подвижной игры. Дети - зайцы располагаются в норках - обручи, положенные на пол. На противоположной стороне - будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20-30 см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2-3 зайцев, назначается новая. Воспитатель отмечает ловких зайцев. Правила: пойманные зайцы идут в будку собаки; в норках зайцев ловить нельзя.

### **Подвижная игра. «Пробеги тихо» №9**

Цель. Учить детей по звуковому сигналу находить направление движения. Развивать у детей слуховую ориентировку, слуховое внимание. Материал: спокойная музыка. Ход подвижной игры. Один из детей садится посередине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки; 6-8 из них тихо перебегают с одного конца площадки на другой мимо сидящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет права их остановить. Если же он услышит шум шагов, то говорит: «Стой» — и, не открывая глаз, указывает направление звука. Если водящий указал правильно, дети возвращаются на свои места. Бежит следующая группа детей.

### **Подвижная игра. «Лягушки» №10**

Цель. Учить детей отталкиваться обеими ногами и приземляться на обе ноги. Развивать прыгучесть, ловкость. Материал: листики, палочки, обруч, маска лягушки. Ход подвижной игры. На земле чертят небольшой квадрат - дом. Вокруг него четыре картонных (фанерных) пластинки - листики попеременно с четырьмя кочками - пруд. Играют 4-6 ребят. Один - лягушка, остальные - лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата - слева. Каждый лягушонок становится в дом и, внимательно слушая команды, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!» Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он это делает. Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он научился прыгать и встает рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

### **Подвижная игра. «Сбей кеглю» №11**

Цель. Учить детей прокатывать большой мяч двумя руками, маленький - одной, чередуя движение правой и левой рукой. Развивать меткость, глазомер.

Материал: мячи большие или маленькие.

Ход подвижной игры. Играющие встают за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз.

### **Подвижная игра. «Подбрось - поймай» №12**

Цель. Учить детей бросать мяч так, чтобы суметь поймать; ловить не прижимая к груди; соблюдать смену ролей. Развивать интерес к результату.

Материал: большие мячи.

Ход подвижной игры. Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч. Правила: соблюдать смену ролей.

### **Подвижная игра. «Кролики» №13**

Цель. Учить детей пролезать в обруч любым способом (прямо, боком); уступать друг другу, не толкаться. Развивать ловкость, лазание.

Материал: обручи, маски кроликов.

Ход подвижной игры. Дети - кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч) - это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов - они пролезают в обруч или под стулом, бегают и прыгают, на сигнал «кролики в клетки» возвращаются, пролезая в обруч. Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель.

### **Подвижная игра. «Перелет птиц» №14**

Цель. Учить детей бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

Развивать ловкость, лазание. Материал: лестница, скамейки. Ход подвижной игры. Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» бегают по площадке, по сигналу «буря» влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3-4 ребенка на пролете).

### **Подвижная игра. «Мыши в кладовой» №15**

Цель. Учить детей подползать не задевая дугу или веревку; убежать по сигналу. Развивать ловкость, увертливость.

Материал: дуги, лестница, веревка, маска кошки.

Ход подвижной игры. Дети - мышки находятся за чертой на одной стороне площадки - это их дом. Посередине площадки несколько дуг (высота 40 см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). По сигналу «кошка спит» мыши бегут в кладовую, подползая под дуги или веревку, пролезая между перекладинами лестницы. В кладовой ищут крошки, бегают, присаживаются. По сигналу «кошка проснулась» убегают из кладовой.

### **Подвижная игра. «Проползи в тоннель» №16**

Цель. Учить детей подползать не задевая дугу, веревку; доползая до конца, не наталкиваясь друг на друга. Развивать ловкость. Материал: дуги, рейки, веревки, колокольчики. Ход подвижной игры. На стульчики кладутся 5-6 реек. Можно поставить в ряд столько же дуг, расстояние между ними 1 м. Дети ползут на четвереньках друг за другом, проползают в тоннель, доползают до конечной линии, встают и подпрыгивают вверх до колокольчика, подвешенного выше поднятых рук. Правила: подползать не задевая; при подползании не наталкиваться друг на друга.

### **Подвижная игра. «Самолеты» №17**

Цель. Учить детей выбирать и изменять направление движения, уступать дорогу другому, не наталкиваясь друг на друга; останавливаться и замирать на месте по сигналу.

Материал: кассета с музыкой.

Ход подвижной игры. Дети разделены на 3-4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками,- это аэродромы. По сигналу воспитателя «Пилоты, готовьте самолеты к полету!» дети разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин (наклоняются), заводят моторы (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (разводят руки в стороны) и летят (быстро разбегаются в разных направлениях по площадке). Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «На посадку!». После этого сигнала командиры собирают свои звенья (дети на бегу строятся в звенья) и ведут их на посадку на аэродромы. Выигрывает то звено, которое первым приземлится. Игра повторяется 4-5 раз по указанию. В игре целесообразно использовать различные атрибуты. Воспитатель может незаметно для пилотов переменить флажки, которыми обозначены аэродромы. Командиры должны правильно посадить звенья на свои аэродромы.

### **Подвижная игра. «У медведя во бору» №18**

Цель. Развивать у детей бег, не наталкиваясь друг на друга; учить действовать точно по сигналу. Упражнять в произношении звукоподражаний. Развивать речь детей.

Материал: обруч, маска медведя.

Ход подвижной игры. На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другом - обозначается дом, в котором живут дети. Воспитатель

выбирает медведя, который сидит в берлоге. Когда воспитатель скажет: «Идите, дети, гулять!» - дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т. н. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором: У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит. После слова «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить. После того как медведь поймает нескольких играющих, игра возобновляется. На роль медведя назначается другой ребенок. Игра повторяется 3-4 раза. . Указания. Может быть другой вариант игры - с двумя медведями.

### **Подвижная игра. «Мяч через сетку» №19**

Цель. Учить детей перебрасывать мяч друг другу определенным способом. Обогащать двигательный опыт. Развивать активность детей в играх с мячами. Материал: мячи, сетка.

Ход подвижной игры. Небольшая группа играющих (2-8) становится по обе стороны сетки, натянутой на высоте поднятых вверх рук ребенка, на расстоянии не менее 1-1,5 м от сетки. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Если играют четверо или более, то один ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывает его одному из соседей, а тот перебрасывает мяч снова через сетку.

Указания. Играющие бросают мяч через сетку по условиям игры определенным способом (двумя руками снизу или из-за головы). Команды соревнуются между собой: воспитатель или один из детей подсчитывает, на какой стороне мяч больше падал на землю.

### **Подвижная игра. «Лиса в курятнике» №20**

Цель. Учить детей согласовывать свои движения с движениями других играющих, ориентироваться в ограниченном пространстве. Учить детей осваивать различные действия: «ходить, бегать, кудахтать, клевать зерна и т.д, как куры». Развивать интерес к игре. Материал: скамейка, кубы, маска лисы.

Ход подвижной игры.

В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных по одной стороне площадки). На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место площадки - двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями,

клюют зерна. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятник и взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Игра возобновляется. Она заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Насестом могут служить различные предметы: стулья, кубы и т. д.

### **Подвижная игра. «Зайцы и волк» №21**

Цель. Учить детей соотносить слово с действием. Приучать к выполнению действия по сигналу. Учить ребенка переключаться с одного темпа движения на другой. Развивать двигательную активность.

Материал: обручи, маска волка.

Ход подвижной игры. Играющие изображают зайцев, один из них - волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне площадки - в овраге. Воспитатель произносит: Зайки скачут скок, скок, скок, На зеленый на лужок, на лужок, Травку щиплют, слушают, Не идет ли волк. В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только воспитатель произнесет слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной договоренности, после того как волк поймает 2-3 зайцев, на роль волка выбирается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза. Указания. Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать воспитатель.

### **Подвижная игра. «Лошадки» №22**

Цель. Учить детей чередовать бег с ходьбой и разными видами подскоков. Развивать ритмичность бега, согласовывая движения рук и ног. Развивать интерес к игре.

Материал: скакалки, маски лошадей.

Ход подвижной игры. Дети делятся на две равные группы. Одни изображают лошадок, другие - конюхов. (У конюхов в руках вожжи.) На одной стороне площадки очерчивается конюшня, где находятся лошади. На другой стороне площадки обозначается место для конюхов; площадка - это луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей». По этому сигналу конюхи бегут к конюшне и запрягают лошадей. (Каждый выбирает себе лошадь по собственному желанию или по указанию воспитателя.)

Запряженные лошади выстраиваются друг за другом и по сигналу сдуют тихо, бегут рысью или вскачь. По словам воспитателя «Приехали, распрягайте лошадей!» конюхи останавливают, распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг, а сами возвращаются на свои места. Лошади спокойно пасутся на лугу, щиплют траву. По сигналу «Конюхи, запрягайте лошадей!» каждый конюх ловит свою лошадь, которая убегает, увертывается от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, пары выстраиваются друг за другом, и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза, после чего воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню, пусть они отдохнут». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их. Указания. В игре следует предлагать разные сюжеты поездок: скачки, поездку в лес за дровами и т. п.

### **Подвижная игра. «Охотник и зайцы» №23**

Цель. Учить детей выбирать цель, прослеживать за движением мяча и оценивать результат. Развивать интерес к игре. Материал: обручи, маленькие мячи, маска для охотника.

Ход подвижной игры.

На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя «Охотник!» зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Указания. У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

### **Подвижная игра. «Брось за флажок» №24**

Цель. Учить детей выбирать цель, прослеживать за движением мяча и оценивать результат. Развивать зрительно – двигательную координацию.

Материал: маленькие мячи, мешочки с песком, флажки.

Ход подвижной игры. Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м стоят на одном уровне несколько флажков, Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков, Воспитатель подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

Указания. Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием.

Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после

падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка.

### **Подвижная игра. «Воробышки и автомобиль» №25**

Цель. Учить детей ускорять или замедлять движение. Учить регулировать и изменять темп бега. Совершенствовать двигательные качества: ловкость, быстроту, увертливость.

Материал: палочки, обручи, маски к игре.

Ход подвижной игры. Дети встают за линию, начерченную на земле или обозначенную палочками, - это дом. Ведущий с обручем в руках на противоположной стороне. Дети-воробышки перепрыгивают линию и бегают в разных направлениях по площадке. На слова воспитателя «Автомобиль едет, летите в гнезда» - воробышки бегут в дом. Правила: находить свой домик, действовать по сигналу. Подвижная игра. «Будь внимательным».

Цель. Учить детей соотносить слово с предметом и действием. Обогащать словарь детей: листья клена, березы, дуба и др. Материал: листья клена, березы, дуба и др. Ход подвижной игры. Быстрее к своему листу. Дети распределяются на две подгруппы. В них каждый ребенок берет по одному

Одинаковому листу. Например, в одной подгруппе листья клена, в другой - березы. Подгруппы встают на противоположных сторонах площадки (на расстоянии примерно 10 м). Воспитатель с двумя листьями в руках стоит посередине ее. Он поднимает лист и называет его. К нему подбегают дети с таким же листочком, кружатся на месте и возвращаются обратно. Затем подбегает следующая подгруппа.

# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# D

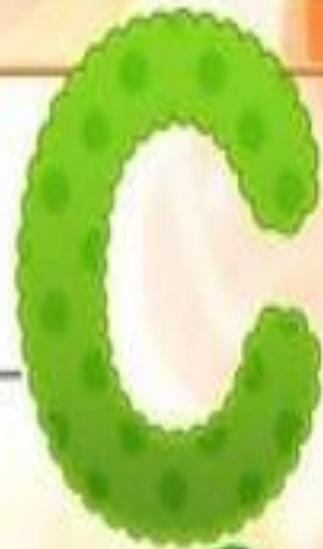
## ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Гераклес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.





# ВИТАМИН



Земляничку ты сорвешь –  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.





велоспорт



спортивная гимнастика



фигурное катание



футбол



конькобежный спорт



толкание ядра







---

## Спортивное развлечение в 1 младшей группе «В стране Спортландии».

---

**Задачи:**

**Обучающие:** - закреплять умения детей действовать по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения, выполнения командных заданий; - закреплять и развивать умение выполнять основные виды движений; - закреплять умения детей согласовывать слова и движения с текстом при выполнении пальчиковой игры.

**Развивающие:** - развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость; - продолжать развивать активность детей, через выполнение игровых упражнений; - развивать желание участников мероприятия помогать друг другу при выполнении игровых заданий и упражнений.

**Воспитывающие:** -воспитывать общую культуру поведения детей во время проведения мероприятия; -воспитывать у детей организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Материалы и атрибуты:**

чемоданчик с медицинскими приборами копиями (термометр, шприц) ; белый халат, чепчик врача; обручи; мячи маленькие и большие; корзина для мячей ; карточки для пальчиковых игр и артикуляционной гимнастики; аудиозаписи с детскими песнями.

**Ход мероприятия:**

Все участники мероприятия заранее разделены на две команды.

**Воспитатель:**

Добрый день, дорогие дети!

Начинаем наши соревнования! Будут игры, будет смех

И веселые забавы приготовлены для всех.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт- помощник! Спорт – здоровье!

Спорт - игра! Физкульт-ура! Ура! Ура!

**Воспитатель:**

К нам на праздник обещался прийти доктор Айболит. А вот и он.

Под веселую музыку на площадке появляется Клоун с медицинским чемоданчиком.

**Клоун:**

Привет! Привет! А вот и я!

Узнали вы меня, друзья?

Я – Клоун самый веселый на свете,

Поэтому нравлюсь я взрослым и детям.  
Я пришел на праздник к вам,  
Знаю, рады вы гостям!

Очень я хочу узнать,  
Вы любите играть?

**Воспитатель:**

Клоун Бантик, мы очень рады что ты пришел к нам на праздник, но мы ждали Доктора Айболита. Нам нужна его помощь - перед соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях?

**Клоун:**

Вам правда нужен доктор? Так нет проблем.

Посмотрите, что я нашел по пути к вам (показывает чемоданчик).

Видимо доктор Айболит поспешил и ушел в другой детский сад.

Мы сейчас посмотрим, что у него есть в чемоданчике. (показывает детям медицинские принадлежности и обговаривают для чего они нужны).

А вот и колпак доктора и халатик (надевает на клоуна).

Чем вам не доктор? Я тоже могу сделать осмотр.

**Воспитатель:**

Доктор Бантик, всех вы осмотрите

Ловких, смелых отберите.

**Клоун:**

Попрошу всех ровно встать

Что скажу, то выполнять

Все дышите

Не дышите

Выдохните

Наклонитесь

Выпрямитесь

Улыбнитесь

Подходит к воспитателю и говорит:

Да, доволен я осмотром! Все здоровы и к соревнованиям готовы.

**Воспитатель:**

Ну раз все в порядке предлагаю всем отправиться в чудесную страну «Спортландию».

В этой стране нас ждут игры, эстафеты и соревнования.

**Клоун:**

А для начала я предлагаю сделать зарядку

Очень веселую, так для зарядки.

Для этого нам нужно быстренько построиться друг за другом.

*Разминка*

Выполняется комплекс упражнений по кругу под веселую музыку:

- шагаем как солдаты
- идем на носочках, ручки подняты вверх
- идем на пяточках, ручки убраны за спину
- идем как «мишки» (на внешнем ребре стопы)
- идем как «утята» (в полном присяде)
- бег, чередующийся с шагом.

### **Клоун:**

Вот мы и добрались до страны «Спортландии». Устали?

Я предлагаю нам отдохнуть на Тихой поляне.

Но сначала нам придется пройти по необычным дорожкам.

Для этого нам нужно разделить на команды

*Эстафета «Необычные дорожки»*

Выполняются упражнения:

- перешагивание через предметы чередующимся шагом
- прыжки из обруча в обруч

### **Воспитатель:**

Вот мы с вами и добрались до Тихой поляны.

Послушайте как здесь тихо (дети слушают) .

Я расскажу вам по секрету, что на этой поляне можно играть только в спокойные игры. А помогут нам вспомнить такие игры вот эти карточки (воспитатель показывает детям карточки с картинками к играм)

*Игры на «Тихой поляне»*

Выполняются комплекс:

- артикуляционной гимнастики – «Шарик», «Часики»
- пальчиковых упражнений – «Моя семья», «Рыбка»

### **Клоун:**

Друзья мои, вам понравилось играть на Тихой поляне?

А дальше путешествовать будем?

Чтобы отправиться в путь нам нужно встать друг за другом.

Теперь каждый сможет свою ловкость показать.

Мы сейчас с вами пойдем по необычной дороге, называется она «Тоннель»

*Полоса препятствий «Дорожка – тоннель»*

Выполняется упражнение на подлезание в обручи разного размера.

Под веселую музыку дети дети проходят по тоннелю, наклоняясь в зависимости от высоты обруча.

### **Клоун:**

Какие молодцы! Все прошли через тоннель? Никто не потерялся?

В стране Спортландия много интересного.

Посмотрите на мячи, какие они? (маленькие и большие)

Вы любите играть с мячиками?

Очень хорошо, потому что у меня для вас есть новое задание.

Кто то все тут перепутал, все мячики в одну кучу свалил. Наведем порядок? Тогда слушайте задание, нам нужно маленькие мячики сложить в маленькую корзинку, а большие в большую.

*Игра «Мой веселый звонкий мяч»*

Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскач?  
Красный, синий, голубой  
Не угнаться за тобой.

По сигналу дети собирают мячи и раскладывают по корзинам

**Клоун:**

Ребята, музыка снова нас в путь зовет. Скорее берите за ручку дружочка, нам уже пора возвращаться в детский сад.

**Клоун:**

Вот мы и вернулись из чудесной страны «Спортландия». Очень весело с вами играть. Вы такие ловкие, быстрые, дружные!

**Воспитатель:**

Клоун Бантик, ты не забудь взять чемоданчик Доктора Айболита, может встретишь его по дороге. (отдает чемоданчик Клоуну, он что то там находит)  
А нам уже пора возвращаться в свою группу.

### *Про Машеньку и зубную щетку*

*Софья Могилевская*

**П**Ока Маша была маленькой, зубы она не чистила и зубной щётки у неё, конечно, не было.

Но, когда ей исполнилось три года, бабушка сказала:

— Теперь ты большая девочка, нужно каждый день чистить зубы.

Машенька кивнула:

— Ладно, буду! Только у меня ведь нет зубной щётки.

Тогда бабушка дала Машеньке целую коробку зубного порошка и зубную щётку. Ручка у этой зубной щётки была очень красивая — совсем прозрачная и совсем жёлтая. А сама она была такая большая, как у взрослых.

— Спасибо! — обрадовалась Машенька. — Я прямо сейчас буду чистить зубы.

И не успела бабушка оглянуться, как она открыла коробку с зубным порошком, окунула в порошок щётку и... фу, до чего противно! Щётка оказалась колючей, а порошок такой невкусный!

— Не хочу я чистить зубы! — рассердилась Машенька. — Никогда не буду! — И она тут же бросила на пол свою новую зубную щётку.

А дальше — больше! И умыться Машенька вдруг не захотела. И причесать себя не позволила бабушке. Вот какие пошли капризы!

— Что ж, — сказала тогда бабушка, — оставайся грязнулей. Какие у тебя руки, глядеть не хочется!

С этими словами она ушла, даже дверь за собой закрыла.

Машенька поглядела на свои руки, а на них и правда глядеть неохота. «Придется вымыть», — подумала она. Залезла на табуретку, взяла мыло, кое-как намылила руки, только собралась водой сполоснуть — глядь, на ладошке сидит мыльный пузырик. Совсем маленький. Даже меньше обыкновенной горошины. Сидит, весь переливается, на Машу посматривает и словно бы чуть-чуть посмеивается.

— Ну тебя! — обиделась Машенька и пустила на пузырик из крана воду.

А он всё равно сидит, не смывается. Потрясла рукой, а он и не стряхивается. Тогда Машенька принялась сдувать пузырик. А он как пошёл раздуваться, как пошёл раздуваться! Сперва стал с яблоко. Потом с футбольный мяч. А потом ещё больше.

Машенька испугалась. Ещё никогда она не видала таких мыльных пузырей. Она хотела отдёрнуть от него руки. Да не тут-то было. Руки у неё вдруг приклеились к пузырю крепко-накрепко.

Тут распахнулась дверь, поднялся сквозной ветер, подхватил пузырь, и он вместе с Машей вылетел в раскрытое окошко.

— Бабушка, бабушка!.. — закричала Машенька.

Но бабушка была где-то далеко и не видела, как Машенька вместе с мыльным пузырём уже летела над крышами домов.

А мыльный пузырь поднял Машу прямо к облакам. Потом ещё выше.

И вот облака оказались внизу. Они были похожи на густую мыльную пену.

Со страха Машенька ещё сильнее вцепилась в пузырь, а он всё-таки был мыльный, некрепкий и сразу разлетелся на тысячи крохотных капель.

Охнув, Машенька кувырком полетела вниз. Упала она на что-то очень мягкое, в какую-то белую пыль. А пахла эта пыль мятой.

Девочка ничуть не ушиблась, только вскрикнула и тут же громко чихнула.

И рядом, она услышала, ещё кто-то чихает. Раз чихнул. Второй раз чихнул. Третий...

Машенька посмотрела: кто это тут?

А снизу раздался тоненький голос:

— Апчхи! Это я.

Машенька глянула вниз и увидела свой собственный гребешок. Он бегал вокруг неё, будто сороконожка.

— Ты откуда взялся? — удивилась Машенька.

— «Откуда, откуда!» Из твоего кармана выпал. Всё из-за тебя... — сердито начал гребешок, но, не договорив, снова зачихал.

Машенька испуганно огляделась:

— Гребешок, где мы теперь?

Гребешок, будто настоящая сороконожка, весь изогнулся, приподнялся, показал на столб, на котором висела дощечка с надписью, и сказал:

— Читай!

— Я ведь ещё маленькая, я ещё не научилась читать, — сказала Машенька.

Тогда гребешок — а он-то умел читать — громко и внятно прочёл:

— «Пустыня зубного порошка», — и тут же злорадно прибавил: — Вот не хотела умываться, не хотела причёсываться, не хотела чистить зубы, бросила свою зубную щётку, теперь сиди здесь до самой старости!

Машенька заплакала:

— Я не хочу сидеть здесь до самой старости! Я домой хочу! К бабушке.

Гребешку стало жалко Машеньку. Он подумал и сказал:

— Не знаю, что нам делать! Может, пойти к зубной щётке? Она здесь королева!

— Тогда скорей, скорей идём к этой самой королеве к зубной щётке! — закричала Машенька.

— «Скорей!» — насмешлива повторил гребешок. — Легко сказать «скорей»! А дорогу ты знаешь?

— Нет, — сказала Машенька, — не знаю.

— Ну и я не знаю.

Машенька собралась было снова заплакать, но гребешок на неё прикрикнул:

— Не реви! Слезами делу не поможешь. Пойдём с тобой куда глаза глядят. Авось кого-нибудь встретим, тогда и спросим про дорогу.

Что и говорить, трудно им было идти по пустыне зубного порошка. Порошок-то ведь сыпучий, мягкий. Машенька и гребешок то увязали по щиколотку, то проваливались до колен. А один раз оба скатились под откос белого оврага и насили оттуда вылезли.

— Ох, я дальше не пойду! Я устала! — захныкала Машенька.

Но гребешок повернулся к ней и крикнул радостным голосом:

— Впереди вода и чей-то домик! Не плачь!

Ещё немного, и они вышли на берег мыльной реки. Вода в этой реке была перламутровая, а у берега покрыта пеной из мыльных пузырьков. У самой реки стоял чистенький, белый домик. Крыша на нём была тоже белая, из красивой пластмассы, а стёкла в окошках до того прозрачные, будто их и вовсе нет.

В домике жила тётушка мочалка.

Распахнув оконце, она сразу увидела Машеньку и всплеснула руками: никогда прежде ей не приходилось встречать таких девочек-замарашек.

— Девочка-замарашка! — крикнула она. — Тебе что нужно?  
Машенька подошла поближе и вежливо спросила:  
— Вы не знаете, как нам пройти к королеве зубной щётке?  
— Дорога-то одна, — ответила тётушка мочалка, — через мой сад. Только такую грязнулю туда я не пущу. Сначала тебя надо вымыть.  
— Нет, — сказала Машенька, — мыться я не стану.  
— Что ты, что ты! — заволновался гребешок. — Ведь другой дороги нет! Разве ты хочешь остаться здесь навсегда?  
Машенька подумала, подумала и — что делать? — согласилась. Ей не хотелось на всю жизнь оставаться в пустыне зубного порошка.  
Но она сказала тётушке мочалке:  
— Только вода пусть буден не очень горячая, и мыло пусть не лезет в глаза, а вы меня, пожалуйста, не трите слишком сильно!  
— Ладно! — Тётушка мочалка захлопотала, засуетилась: она очень любила всех мыть.  
Сначала тётушка мочалка притащила из мыльной реки одно ведро воды. Вылила в ванну. Потом притащила второе ведро.  
— Для одной девочки, пожалуй хватит!  
А вода в ванне запенилась, зашипела, залопотала сердитым голосом:  
— Мало-мало-мало-мало...  
Пришлось принести третье ведро. Тогда вода успокоилась, и тётушка мочалка позвала Машеньку:  
— Иди, Маша, мыться!  
И уж она её мыла-мыла, уж она её тёрла-тёрла, уж она её водой поливала-поливала и всё приговаривала:  
— Вот какая чистенькая да хорошенькая девочка получилась! Таковую можно и через мой сад пустить.  
А сад у тётушка мочалки был вот какой: на грядках у неё росли красные резиновые губки, на клумбах — разноцветные куски мыла и удивительные

цветы. На их стебельках виднелись небольшие краники. Повернёшь такой краник налево — и тотчас из цветка на тебя брызнет холодный душ; повернёшь направо — польёт тёплый.

Тётушка мочалка провела Машеньку с гребешком через весь сад, отворила им калитку и спросила:

— Видите эту белую дорожку?

— Видим, — ответили оба.

— Вот и идите по ней прямо-прямо. Никуда не сворачивайте, придёте к гребешковому лесу. Там вам скажут, как иди дальше.

Гребешок обрадовался:

— Маша, мы в гребешковый лес пойдём! Вот хорошо!

И, простившись с тётушкой мочалкой, они побежали по белой дорожке. Да и дорожка ли это? Уж очень она была похожа на мохнатое полотенце.

Наконец вдали показался лес. Гребешок кинулся туда со всех ног. Машенька еле попевала за ним.

Чудеса были в этом гребешковом лесу! У каждого дерева на ветках вместо листьев росли гребешки. Они были не только зелёные, а самые разные — и оранжевые, и жёлтые, и красные, и ярко-голубые.

Машенька остановилась на опушке. Ей страшно было войти в этот необыкновенный лес.

— Входи смелее, входи, не бойся! — торопил её гребешок и подталкивал к лесу.

Но, едва Машенька шагнула в лес, деревья сразу зашевелили своими ветками, а гребешки ну приглаживать, ну расчёсывать Машенькины спутанные волосы. Да так больно!

— Не пойду я через этот гребешковый лес! — закричала Машенька. — Гадкий лес. Какие деревья там противные!

Гребешок очень обиделся:

— Плохой, по-твоему, лес? Раз так, оставайся растрёпой.

Не успела Машенька слово сказать, как он быстро-быстро засеменял ножками и скрылся за гребешковыми деревьями.

— Гребешок, гребешок, куда ж ты? — крикнула Машенька и бросилась за ним вдогонку.

Деревья снова принялись её причёсывать. Сначала Маше было больно, только она этого уже не замечала, а думала лишь об одном: скорей, скорей догнать гребешок.

Но, чем дальше она бежала, тем легче становилась дорога, тем мягче прикасались к ней листья-гребешки. А когда гребешковый лес остался позади, её волосы стали гладкими, блестящими и закрутились на концах в тугие колечки.

А гребешок уже ждал Машеньку за лесом.

— А вот, — сказал он, — теперь тебе можно показаться королеве зубной щётке.

И Машенька увидела впереди, на высокой белой горе, необыкновенный дворец. Он был построен из разных коробок — круглых, четырёхугольных, маленьких, больших. Были там зелёные, синие и пёстрые коробки. Коробки с

картинками и без картинок. На каждой было написано: «Зубной порошок». А у входа, будто круглые колонны, стояли тюбики с надписью «Зубная паста».

Вот какой дворец был у королевы зубной щётка!

А когда они перешагнули через дворцовый порог, Машенька даже испугалась: столько щёток разгуливало в королевском дворце. Видимо-невидимо!

Вдруг Машенька увидела самоё королеву. Она её узнала сразу. Это была самая красивая зубная щётка — жёлтая, прозрачная. На ней была корона.

И королева зубная щётка увидела Машеньку.

— Подойди-ка сюда! — велела она.

Машенька совсем оробела. Ох, что будет, если королева зубная щётка узнает, что свою зубную щётку она бросила на пол?

— Подойди, подойди сюда, — снова позвала строгим голосом зубная щётка.

У Машеньки сильно забилося сердце. На она всё-таки подошла.

— Будешь теперь умываться? — спросила зубная щётка Машеньку.

— Буду, — шёпотом ответила Машенька.

— А причёсываться?

— Тоже буду.

— А зубы чистить?

«Ой, сейчас спросит про зубную щёточку!» — подумала Машенька и быстро.

Скороговоркой сказала:

— И зубы я буду теперь чистить.

— Утром и вечером, — напомнила королева зубная щётка и добавила: — Возьми себе этот носовой платок.

— Спасибо, — вежливо поблагодарила Машенька и уже хотела положить платок в карман передника...

И вдруг, откуда ни возмись, сквозной ветер. Платок взвился, полетел. Вместе с ним и Машенька. А вместе с Машенькой и гребешок. Всё выше. Выше. В облака.

И не успела Машенька опомниться, как вот... она уже у себя дома, а бабушка ей говорит:

— До чего же у меня большая и умная внучка! А как хорошо научилась сама причёсываться, умываться и чистить зубы! Таковую можно и в детский сад отправлять!

С этих пор Машенька сама придвигала табуретку к раковине, сама влезала на неё, сама открывала кран, брала своё мыло и умывалась дочиста. А потом брала гребешок и причёсывалась. Только косички ей заплетала бабушка или мама.

Косички-то плести не так просто!

А свою новую зубную щётку она поставила в голубую кружку и каждое утро говорила:

— С добрым утром, щёточка!

И никогда не забывала чистить зубы.

## *Дидактические игры по формированию ЗОЖ* *Младшая группа*

### **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.

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

Проводится в разные сезоны.

### **СЛОЖИ КАРТИНКУ**

**Цель:** Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

**Материал:** разрезные картинки с предметами личной гигиены, спортивным инвентарём.

**Ход игры:** Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).

### **УГАДАЙ НА ВКУС**

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

**Материал:** тарелка с нарезанными овощами или фруктами

**Ход игры:** воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами или фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща или фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?»

**Примечание:** для маленьких детей лучше использовать плоды одного вида (только фрукты или только овощи) с ярко выраженным вкусом.

### **УГАДАЙКА**

**Цель:** закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

**Материал:** изображения или муляжи плодов

**Ход игры:** воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт) или читает загадку, а дети должны выбрать нужную картинку (муляж) и назвать этот овощ (фрукт).

## **ВЫМОЕМ КУКЛУ**

**Цель:** 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.

## **ПОМОЖЕМ МОЙДОДЫРУ**

**Цель:** уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

**Материал:** картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены, картинки с грязным и чистым ребёнком, картинка Мойдодыра.

**Ход игры:** Мойдодыр велел Пете чисто вымыться, а Петя не знает, что ему для этого нужно. Воспитатель просит помочь Пете и выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами)

## **ЗАПОМНИ И ПОКАЖИ**

**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.

## **ЧЕМ МЫ СЛУШАЕМ**

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств, развивать логическое мышление.

**Материал:** музыкальные инструменты

**Ход игры:** воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их

- Что помогло вам услышать разные звуки?

**Давайте проверим.**

Можно проверить по очереди закрывать глаза, нос, рот и уши и опытным путём прийти к тому, что уши помогают нам слышать.

**Игра «Таня проснулась»** Цель: закреплять знание о том, что при кашле и чихании необходимо прикрывать рот, упражнять в пользовании носовым платком.

Оборудование: кукла, носовой платок, индивидуальные носовые платки.

Ход игры:

Воспитатель приносит куклу Таню, говорит, что она гуляла в ветреную погоду, неплотно укутала шею шарфом и простудилась. Имитирует, что

кукла кашляет и чихает, не прикрывая рот, делает ей замечание, что так нельзя, предлагает детям напомнить и показать Тане, как нужно поступать при кашле и чихании. Затем воспитатель говорит, что кукле нужно вытереть нос, и предлагает детям поучить этому Таню: достать свои носовые платки и показать, как правильно это делать: поднести платок к носу, зажать одну ноздрю, освободить другую, затем наоборот и свернуть платок, и убрать в карман.

**Игра «Купание куклы»** Цель: закрепить знание туалетных принадлежностей и порядка мытья, уточнить знания о необходимости поддерживать чистоту тела, способствовать формированию привычки опрятности.

Оборудование: куклу, ванночка, предметы для мытья, полотенце, пижама, кровать.

Ход игры:

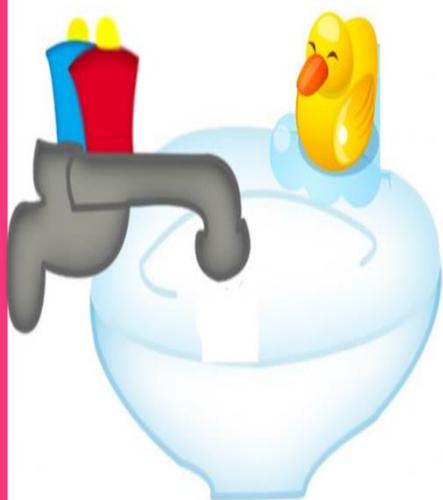
Воспитатель обращает внимание детей на то, что куклу пора укладывать спать, но перед сном нужно помыть ее, и предлагает некоторым детям принести необходимые предметы, вспоминает с детьми их названия и назначение. Затем уточняет, какую воду нужно налить в ванночку, предлагает посадить куклу в ванночку с водой, уточняет с чего нужно начинать мытье, предлагает это сделать одному из детей. Так же предлагает помыть остальные части тела, вытереть куклу, надеть на нее пижаму, уложить в кровать, спеть колыбельную.



**ЗАКАТЫВАЕМ  
РУКАВА**

**ОТКРЫВАЕМ  
КРАН**

**МОЕМ РУКИ  
С МЫЛОМ**



**ЗАКРЫВАЕМ  
КРАН**

**ВЫТИРАЕМ  
РУКИ**

**ОПУСКАЕМ  
РУКАВА**

