

Конспект занятия:

«Приобщение детей дошкольного возраста к
здоровому образу жизни по средствам фольклорных
малых форм

Переработал и провел:

И.Н. Шукаева

М.Б. Борисова

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Основой являются различные занятия (физкультурные, музыкальные, интегрированные), праздники и досуги, партнёрская совместная деятельность педагога и ребёнка в течение дня.

МЕТОДЫ:

1. Метод моделирования средств художественной выразительности через практические движения (различные виды массажа, пальчиковые игры);
2. релаксация;
3. дыхательная гимнастика;
4. логоритмика.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Ведущая: Здравствуйте, дети! Утром, когда я проснулась, первыми меня поприветствовали птички. А как птички приветствуют друг друга? (Ответ детей.) Правильно, они говорят чирик-чирик. А как мы с вами приветствуем друг друга? (Ответ детей.) Правильно, мы говорим: «Здравствуйте» - а это значит, что мы желаем здоровья. Вы, ребятки, все здоровы?
Поиграть вы все готовы?
Играть начинаем.

Исполняется потешка «Здравствуйте»

Ведущая: А сейчас вы не ребятки,
А весёлые зайчатки.
Покружись, покружись,
И в зайчонка превратись!

Выполняются действия по тексту и после «превращения» необходимо перестроиться в пары. Далее следует исполнение потешки «Зайкин огород».

Ведущая: Посмотрите, ребятки, сколько овощей собрал зайка на своём огороде: и морковку, и капустку и горох. Если он будет их кушать, у него будут крепкие зубки, острые глазки, блестящая шёрстка. А что ещё нужно, чтобы быть

здоровым? (Ответы детей) Правильно, если мы (перечислить ещё раз то, о чём говорили дети) будем это делать, то будем все здоровыми.

Ведущая обращает внимание на лежащий мешочек.

Ведущая: Ой, ребята, посмотрите, какой-то мешочек. Может быть это зайкин? Давайте посмотрим.

Проводится игра «Волшебный мешочек». Игроки должны на ощупь угадать, что в мешочке (музыкальные инструменты.)

Ведущая: Ребятки, что же было в мешочке?

Дети: Музыкальные инструменты.

Ведущая: А для чего они нужны?

Дети: Чтобы на них играть.

Ведущая: Правильно. А когда мы играем, у нас появляется весёлое настроение, а весёлое настроение – это залог здоровья.

Инструменты – просто чудо,

Загляденье, посмотри!

Мы свою покажем удаль,

В руки инструмент бери!

Все разбирают инструменты и исполняют инструментальную пьесу «Ах вы, сени, мои сени».

Ведущая: Мы с вами начали наше занятие с того, что желали друг другу здоровья.

Давайте сейчас сделаем тоже самое, но сделаем это без слов: посмотрите в глаза, улыбнитесь друг другу, обведите взглядом всех нас, кивните друг другу и улыбнитесь.

Введение

Потешка - это жанр устного народного творчества. Потешка развлекает и развивает малыша. Она учит маленького ребенка понимать человеческую речь и выполнять различные движения.

Игры и занятия очень важны в деле умственного воспитания маленьких детей. Во время занятий у ребенка вырабатываются важные качества, необходимые для успешного умственного развития.

У детей воспитывается способность сосредоточиться на том, что им показывают, что говорит взрослый. Опираясь на способность и склонность маленьких детей к подражанию, воспитатель побуждает их воспроизводить показанные действия, сказанные слова.

Игры с потешками непосредственно используются в работе с детьми младшего возраста ясельной группы, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности. Хорошо, если взрослые владеют фольклорным словом и могут «расцветить», эмоционально обогатить, казалось бы, совсем обыденные ситуации.

С тех пор, как появились эти потешки, прошло немало лет, а до сих пор они не утратили своей актуальности. И сегодня дети так же, как и во все времена, ожидают от близких внимания, заботы, любви, выраженной не только в действиях, но и в добром слове. Важно не только любить малыша, но и уметь эмоционально, ярко и красиво выразить свое чувство. Народное слово - непревзойденный «учитель»: вот почему взрослым так нужно овладевать приемами народного творчества и, общаясь с малышом, умело «вплетать» их в повседневную речь.

Следует принять во внимание, что для маленького ребенка значимыми являются не просто разговоры, рассказы о чем-то или о ком-то. Ему необходимо быть соучастником происходящего и слышать от взрослого непосредственное обращение к себе, чтобы чувствовать отношение мамы, папы или бабушки и др. в конкретной ситуации, понимать их настроение в данный момент.

Формирование культурно-гигиенических навыков, организация и проведение водных процедур

А какой малыш любит умываться или расчесывать волосы? И тут на помощь приходит потешка. Ведь намного интереснее умываться, когда тебе говорят: "Водичка, водичка, умой мое личико..." Или вытерпеть расчесывание длинных волос, если тебе приговаривают: "Расти коса до пояса, не вырони ни волоса..." Кстати сказать, в глубокой древности слова потешки не столько "потешали", сколько "заклинали"; люди верили в волшебную силу слова, верили, что произнесенное слово-заклинание может повлиять на природу, заставить расти волосы.



Рано утром на рассвете
Умываются все дети.
И мышата и ежата,
И жучок, и паучок.
Белый фартучек надела
Мать – Ежиха – и за дело:
Мыла сыну ножки,
Щечки и ладошки.

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, лейся
По-сме-лей
-Катя умывайся веселей!



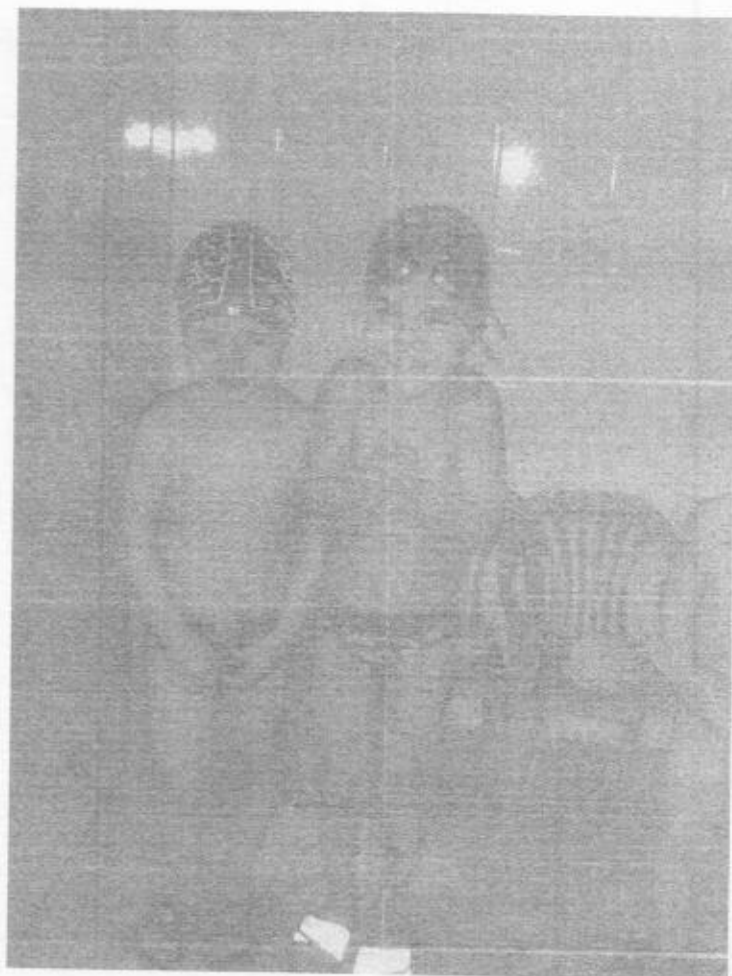
Кран,
Откройся!
Нос,
Умойся!
Мойтесъ
Сразу,
Оба
Глаза!
Мойтесъ,
Уши,
Мойся,
Шейка!
Шейка, мойся
Хорошенько!
Мойся,
Мойся,
Обливайся!

Грязь,
Смывайся!
Грязь,
Смывайся!!!

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка.

Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды!
Чистая водичка
Умоет наше личико,
Вымоет ладошки,

Намочит нас немножко,
Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды!
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся!



Топики, топики,
По водичке хлопики,
Хлопики ладошками,
Да босыми ножками



Чтобы глазки заблестели,
Чтобы губки заалели,
Засмеялся, чтоб роток,
Хлебушко кусал зубок.

Кран откройся,
Нос умойся,
Каждый пальчик
Мыться стройся,
Мыльце скользкое бери
И свои ладошки три!

Ой, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся,
Ты всегда перед едой
Руки чисто с мылом мой!

Умываться, не бояться,
Что холодная вода,
Постоянно закаляться
И в жару и в холода!

Ты мне ручки подай,
Да с кровати вставай,
Умываться пойдем,
Где водичка найдем!

Петушок кота любил,
Петушок кота учил:
"Если ты с мячом играл,
Если клеил, рисовал,
Если ты копал песок,
Загрязнить ты лапки мог.
Ты всегда перед едой
Лапки чисто с мылом мой."

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка.



От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

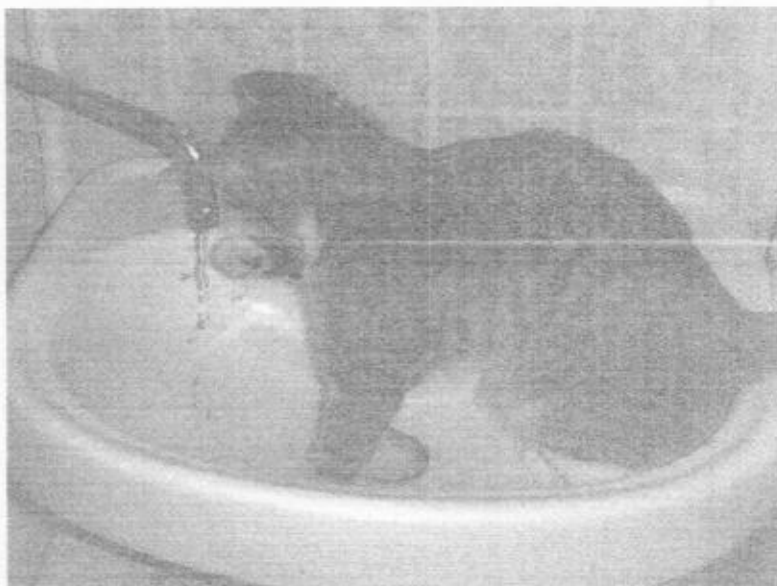


Аи, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.
Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку

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

Мы пойдем купаться
И в воде плескаться,
Брызгаться, резвиться,
Будет Настя мыться.
Мы помоем ножки
Нашей милой крошке,
Вымоем ручонки
Маленькой Настёнке,
Спинку и животик,
Личико и ротик –
Чистая какая
Доченька родная!



Буль, будь, будь, карасики.
Моемся мы в тазике.
Рядом лягушата, рыбки и утята.

Вода текучая,
Дитя растучее.
С гуся вода,
С Даши худоба.
Водичка вниз,
А Дашенька вверх!



Расчёсывание



Как у солнышка лучики горят,
Так у Светочки русы косоньки висят,
Чешу, чешу волосыньки,
Расчесываю косоньки.

Как у нашей Тосеньки,
Выросли две косоньки.
Мама ленточку взяла,
Алы бантики вплела.

Уж я косу заплету,
Уж я русу заплету,
Я плету, плету, плету,
Приговариваю:
Ты расти,расти, коса,
Всему городу краса

Расти, коса, до пояса,
Не вырони ни волоса.
Расти, косонька, до пят -
Все волосоньки в ряд.
Расти, коса, не путайся -
Маму, дочка, слушайся



Горшок



Как тебя зовут, дружок?
А меня зовут "Горшок"!
Я спасаю всех детей
От разных неприятностей.
Если будем мы дружить,
Будешь ты сухим ходить!
Ты гуляй, играй, читай,
Но про меня не забывай!
Посиди, не торопись,
Сделай мамочке сюрприз!

Начинаем мы урок:
Это что стоит?
- Горшок.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем мы штаны снимать,

Присядем аккуратно,
Знают все ребята
Очень неприятно
Писаться в штаны.
Мы всё сделаем как надо,
Мама будет очень рада.

Сам я встал сегодня рано,
Чистить зубы сам пошёл,
Сам умылся из-под крана,
И расческу сам нашёл,
Перед зеркалом стою
И себя не узнаю,
Посмотрите на меня
Неужели это я?
Нет, такому молодцу,



Быть неряхой не к лицу!

Рано утром волк зубастый
Чистит зубы мятной пастой,
Гребешок, вода и мыло
Нам даны друзья незря.
Чтобы были мы красивы,
Были чистыми всегда.

Едим с удовольствием - потешки за едой

Желание матушек, нянюшек вырастить дитя крепким, здоровым и упитанным породило много присказок, с помощью которых они старались накормить ребенка, напоить молочком, угостить пирожком, побаловать оладушками, кисельком и пр.



Кастрюля – хитрюля нам каши сварила,
Нам каши сварила, платочки накрыла,
Платочки накрыла и ждёт нас, пождёт,
И ждёт, кто же первым придёт?

На моей тарелочке
Рыженькая белочка,
Чтоб она была видна,
Всё съедаю я до дна

Лады, лады, ладушки,
Мы помыли лапушки,
В чистые ладошки
Вот вам хлеб и ложки,
Поели, попили,
Всех благодарили.
"Спасибо" - говорили.

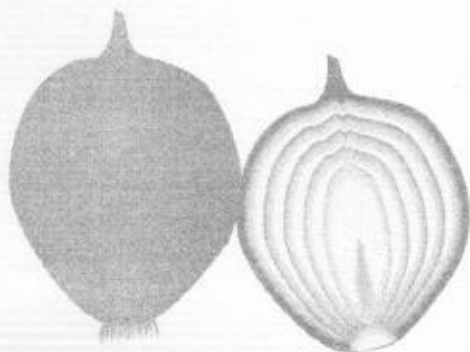


Травка – муравка со сна
поднялась,
Птичка – синичка за зерно взялась,
Зайка – за капусту,
Мышки – за корку,

Пышка, лепёшка
В печи сидела,
На нас глядела,
В рот захотела.



Ой, люли, люли, люли,
В море плыли корабли,
Насте кашку привезли.
Кашенька молоченька
Для любимой доченьки.
Настя, ротик открывай,
Кашку сладкую глотай.
А кто кашку кушает,
Маму с папой слушает,
Вырастает сильным,
Здоровым и красивым.

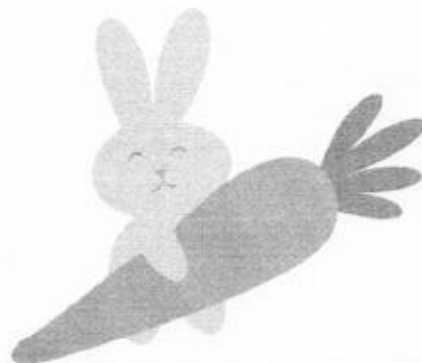


Глубоко – не мелко,
Корабли в тарелках:
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка, картошка,
И крупы немножко,

Умница, Катенька,
Ешь кашку сладеньку,
Вкусную, пушистую,
Мягкую, душистую.

Наш Сережа непосед,
Не доест никак обед.
Сели, встали, снова сели,
А потом всю кашу съели.

Тили-час, тили-час
вот обед у нас сейчас
Скушаем за маму ложку,
Скушаем за папу ложку,
За собачку и за кошку,
воробей стучит в окошко,
дайте ложечку и мне...
вот и кончился обед.



Вот корабль плывёт,
Заплывает прямо в рот.

Кто у нас любимый самый?
- Ложку первую за маму,
А вторую за кого?
- Да за папу твоего,
За кого же третью ложку?
- За веселую матрешку,
Съешь за бабу,
Съешь за деду,
За мальчишку - за соседа,
За подружек и друзей,
Съешь побольше, не жалея!
Съешь за праздник, шумный, яркий,
За гостей и за подарки,
За котёнка, за Тимошку
Эту маленькую ложку
И за рыжего кота,
Вот тарелка и пуста!



Утка-утенка,
Кошка-котенка,
Мышка-мышонка
Зовут на обед.
Утки поели,
Кошки поели,
Мышки поели,
А ты еще нет?
Где ложечка?
Ешь на здоровье!



Ай, качи-качи-качи!
Глянь — баранки, калачи!
Глянь — баранки, калачи!
С пылу, с жару из печи —
Все румяны, горячи.
Налетели тут грачи,
Подхватили калачи.
Нам остались Бараночки!

Каша вкусная дымится,
Леша кашу есть садится,
Очень каша хороша,
Ели кашу неспеша.
Ложка за ложкой,
Ели понемножку.

Это - ложка.
Это - чашка.
В чашке - гречневая кашка.
Ложка в чашке побывала -
Кашки гречневой не стало!

Люли, люли, люленьки,
Прилетели гуленьки,
Стали гули говорить:
«Чем нам Машеньку кормить?»
Один скажет: «кашкою»,
Другой - «простоквашкою»,
Третий скажет - «молочком,
И румяным пирожком».

Пошёл котик по дорожке,
Купил Машеньке сапожки,
Пошёл котик на торжок,
Купил котик пирожок,
Пошёл котик на улочку,
Купил котик булочку.
Самому ли есть
Или Машеньке съесть?
Я и сам укушу,
Да и Машеньке снесу.



Ну и каша! Так в рот и просится!
Нос и щеки наелись досыта.
Подбородку тоже досталось.
И мизинчик попробовал малость.
Чутьочку съели лобик с макушкою.
Остальное докушали ушки!

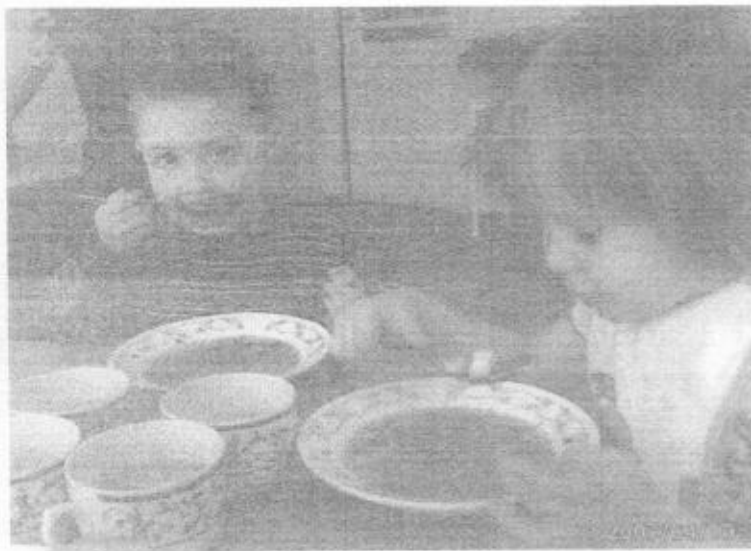
У котенка в чашке
Было много кашки.
Две тетери прилетели,
Две тетери кашку съели.
И кричат они котенку:
- Ротозей ты, ротозей!
Если дали тебе кашку,
Нужно съесть её скорей!



Овощи мама в кастрюле варила.
Самое вкусное туда положила.
Мясо, яички, картошка, укроп

Очень хотят попасть к Насе в рот.
Давай-ка не станем их обижать
И все что в тарелке будем съедать.

Садись, Настенька, на стул.
Я придвину столик.
Будем кушать мы с тобой
Творожок, творожок,
Чтобы зубки не болели,
Чтобы косточки выросли.



А теперь съедим пюре:
Вкусное, фруктовое.
Витаминов много в нем,
Солнышком согретых,
И Настюшка их получит
И зимой, и летом!
Выпей доченька кефир.
Для живота он - эликсир.
Не будет животик болеть у тебя
И будешь ты весело бегать всегда.

Мышка в кружечке зелёной
Наварила каши пшенной.
Ребятишек дюжина
Ожидает ужина.
Всем по ложечке досталось,
Ни крупинки не осталось.



Тили-час, тили-час
Вот обед у нас сейчас
Скушаем за маму ложку,
Скушаем за папу ложку,
За собачку и за кошку,

Воробей стучит в окошко,
Дайте ложечку и мне...
Вот и кончился обед.

Формирование самообслуживания в процессе одевания и раздевания

Колготки.

Вот колготки, посмотри,
Они сшиты изнутри,
Ты, дружок, не зевай,
Налицо их надевай.

Что смеёшься? Не шучу.
Как надеть их, научу.
На своё лицо не надо
Нам колготки надевать.



Для чего нужны колготки?
Чтобы ножки согревать.
У колготок есть изнанка,
Та, что прячется внутри,
А лицо у них снаружи,
Удивись и посмотри!

У колготок есть секрет.
На чулочках швов-то нет!
Зато сверху целых три!
Посчитай их, посмотри!

Один – спереди, два – сзади,
Ты, дружок, соображай,
Примеряй свои колготки,
А потом уж надевай.

Собери чулок в гармошку
И надень его на ножку.
До коленки натяни
И другой чулок возьми.

Вот и всё, теперь вставай
И штанишки надевай.
Как же быть нам без колготок?
Нам колготочки нужны,
Вот удобная одежда –
И чулочки, и штаны!



А сейчас пойдем гулять.
Будем с детишками играть.
Но чтобы Настенька моя
Не замерзла никогда.
Мы наденем шапочку,
Чтобы спрятать ушки,
У Насти на макушке.
А на шейку шарфик теплый,
Очень мягкий и большой.
Ну, теперь комбинезон
Настенькин любимый.
Станешь ты, как гномик,

Цветик мой, родимый!
Посажу тебя в коляску,
Расскажу интересную сказку.

Валенки, валенки,
Невелички, маленькие,
На резвые ноженьки
Нашему Сереженьке.
Ноженьки пляшут,
А рученьки машут,
Валенки новеньки,
Сережа чернобровенький!

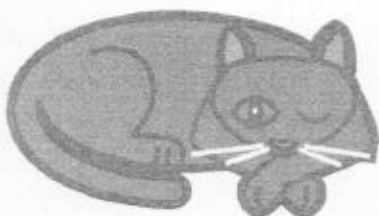


Раздевание после прогулки

Мы во всём порядок любим,
Быстро раздеваемся,
Мы уже совсем большие,
В школу собираемся.
Никогда не забываем
Мы одежду просушить,
Аккуратно в шкаф сложить.

Подготовка ко сну

Что может быть лучше потешки, рассказанной любимой мамой перед сном? Выберете наиболее понравившуюся вам и вашему малышу потешку, и пусть она станет обязательной частью ежедневного ритуала отхода ребенка ко сну.



Ходит сон у колыбели,
Баю – бай,
Чьи тут глазки спать хотели?
Баю – бай,
Ты не три их кулачками,
Закрывай,
Сон качает колыбельку,
Засыпай.

Чтобы дети быстрее успокоились и стали закрывать глазки, можно прочитать потешку:

Баю, баю, баю, бай,
Ты собачка не лай,
Ты, корова, не мычи,
Ты, петух, не кричи,
А наш детка будет спать,
Станет глазки закрывать.

Маленькие зайчики
Захотели баиньки,
Захотели баиньки,
Потому что зайчики.
Мы немножечко поспим,
Мы на спинке полежим.
Мы на спинке полежим
И тихонько посопим.

Ай, люли-люли-люли!
Прилетели журавли,
Журавли-то мохноноги
Не нашли пути-дороги.
Они сели на ворота,
А ворота скрип, скрип...



Не будите у нас Ваню,
У нас Ваня спит, спит.



(Загибаем пальчики)

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лёг в
кровать,
Этот пальчик лишь
вздремнул,
Этот пальчик уж заснул.
Этот крепко, крепко спит.
Тише! Тише, не шумите!
Солнце красное взойдёт,
Утро ясное придёт.

Будут птички щебетать,
Будут пальчики вставать!
(пальчики разгибаются).

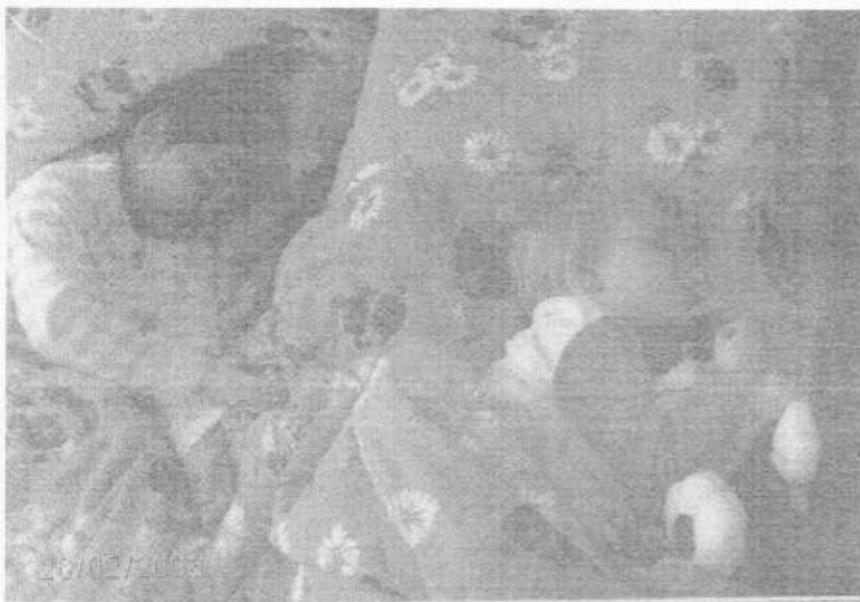
Наступает ночь,
Ты устала, дочка.
Ножки бегали с утра,
Глазкам спать давно пора,
Ждёт тебя кроватка,
Спи, дочурка, сладко.

Баю, баю, баю, бай,
Ты собачка не лай,
Белолопа не скули,
Тёмна ноченька, не спится,
Наша доченька боится.

Баю, баю, байки,
Прилетели чайки,



Стали крыльями махать.
Нашу Катю усыплять.



Вот лежат в кроватке
Розовые пятки,
Чьи это пятки?
Мяжки да сладки?
Прибегут гусьтки,
Ущипнут за пятки.
Прячь скорей, не зевай,
Одеяльцем накрывай.

Ай, люленьки, да люленьки,
По горам идёт олень,
На рогах он дрёму носит,

В каждый дом её заносит,
В люльку дрёму он кладёт,
Тихо песенку поёт:
(повторяем потешку)

Баю-бай усни Катюшка,
Моя зайка-веселушка,
Глазки зайка закрывай,
Баю-баю-баю-бай.



Эй, вы, глазки, эй, вы, ушки.
Вас положим на подушки.
Полежите, полежите,
Отдохните и поспите.

За окошком вечер,
А на небе месяц...
Спит малыш в кроватке,
В стойле спит лошадка,
Белочка - в дупле,
Собачка - в конуре.

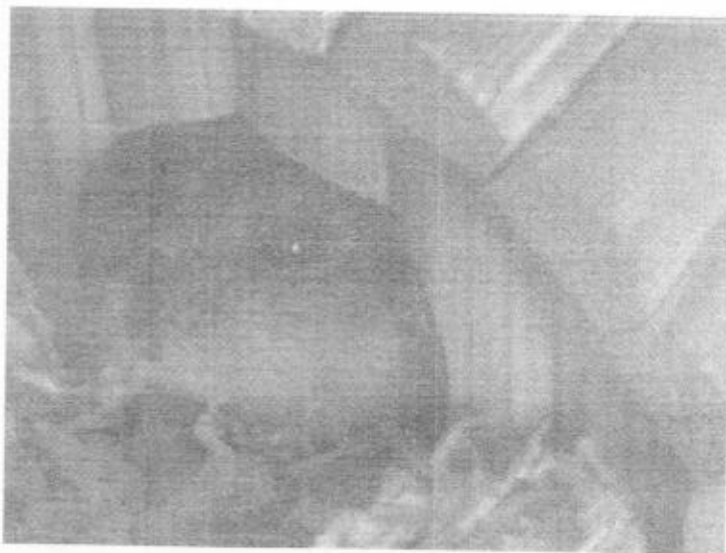
Ну а солнышко проснется,
Малыш маме улыбнется.
Будет день веселым.
Расти малыш здоровым.

Паучок-паучок,
Паутиновый жучок
Семь ночей не спал,
Для Катюши соткал

Сон про солнышко-колоколнышко
И про дождик грибной,
И про нас с тобой.
Хочешь по лесу во сне побродить?
Глазки попробуй закрыть.

Отзвенел звоночек.
Спать пора, цветочек.
Солнышко уснуло,
Тучка спать легла.

И волшебная синяя птица
Добрые сны тебе принесла.
Мамочка нежно обнимет
тебя.
Засыпай моя деточка,
радость моя!





Захотели баиньки,
Захотели баиньки,
Потому что зайньки.
Мы немножечко поспим,
Мы на спинке полежим.
Мы на спинке полежим
И тихонько посопим.

А вот такие потешки можно использовать на пробуждение после дневного сна:

- Мы проснулись, мы проснулись.
- Сладко, сладко потянулись.
- Маме с папой улыбнулись.

(Вместо "мамы и папы" можно называть любые имена детей)

Вот проснулись,
Потянулись,
С боку на бок
Повернулись!
Потягушечки!
Потягушечки!
Где игрушечки,
Погремушечки?



Ты, игрушка, погреми,
Нашу детку подними!

Солнышко, солнышко,
Загляни в окошко.
Загляни в окошко,
Разбуди Сережку.
Чтоб денек чуть-чуть был
дольше,
Чтобы мы узнали больше,
Чтоб игрушки не скучали,
А с Сереженькой играли.



Утром солнышко проснулось.
Деткам в окна улыбнулось.
Ты, Юрасенька, вставай,
И кроватку заправляй.

Потягиваемся

Потягунюшки, порастунюшки
Поперек толстунюшки,
А в ножки — ходунюшки,
А в ручки — хватунюшки,
А в ушки — слышунюшки,
А в глазки — глядунюшки,
А носику — сопунюшки,
А в роток — говорок,
А в головку — разумок!

(поглаживаем от головы до пяточек)

(двигаем ножками)

(сжимают и разжимают кулачки)

(показывают ушки)

(показывают глазки)

(показывают носик)

(показывают ротик)

Тяги, тяги, потягушеньки,
На деля порастушеньки,
Расти, деточка, здоровая,
Как яблонька садовая.

Расти, малыш,
Словно крепкий дубок.

Будут пальчики вставать,
Наших деток одевать.
Встали пальчики - ура!
Одеваться нам пора.

Тяги, тяги, потягушеньки,
На деля порастушеньки,
Расти, доченька, здоровая,
Как яблонька садовая.
Расти, сынок,
Словно крепкий дубок.

(тянемся пальчиками вверх как можно выше)

Потягуни — потягушечки,
От носочков до макушечки,
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.
Вот уже растем,
Растем,
Растем!

Потянись дружок,
Повернись на бочок,
На животик повернись,
Нежно маме улыбнись.
Я по спинке пройду,
Хворобушку отведу,
Расти ладненький
Да здоровенький.





В небе солнышко гуляет,
С ясным днём вас поздравляет,
Просыпайся, детвора,
Уж гулять давно пора!
Поскорее все вставайте
И постели заправляйте,
Будем сами одеваться,
На прогулку собираться.