

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад N4»

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!»



Воспитатели:

Антонова Елена Васильевна,

Гунина Нина Анатольевна,

Омурзакова Джунзункул Акибаевна

2018 год

Паспорт проекта «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!»

Название проекта	«Здоровым быть здорово!»
Тип проекта	Социальный
Вид проекта	<u>По продолжительности:</u> долгосрочный; <u>По доминирующей линии в проекте:</u> практико-ориентированный; <u>По содержанию:</u> социальный <u>По характеру контактов:</u> в рамках ДОУ. <u>По количеству участников:</u> фронтальный.
Автор проекта	воспитатели МБДОУДС N 4: Антонова Елена Васильевна, Гунина Нина Анатольевна, Омурзакова Джузункул Акибаевна
Участники проекта	Воспитанники дошкольного образовательного учреждения в возрасте 2-х - 7-ми лет, члены их семей (лица их заменяющие) независимо от возраста, социального статуса, национальной принадлежности и вероисповедания, педагоги образовательного учреждения, социальные партнеры, сотрудничающие с учреждением.
Продолжительность проектной деятельности	Сентябрь 2017года – май 2019 года
Актуальность	В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. Актуальность проекта заключается в том, что мы привлекаем воспитанников детского сада, их родителей и жителей города к сохранению и укреплению здорового образа жизни, активизируем здоровый образ жизни с участием дошкольников, взрослого населения Формирование здоровья ребенка в значительной степени зависит от того, какая работа в школе, детском саду и в социуме в целом ведется в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, т. к. здоровье детей во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в коллективе. Правильно организованная развивающая среда дает ребенку возможность проявить себя в социальном плане,

	освоить определенные правила ЗОЖ, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально – волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.
Цель	1. Разработать и внедрить в образовательную систему дошкольного учреждения комплекс мероприятий, способствующих приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни 2. Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни. 3. Организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью. 4. Привлечь внимание социума к здоровому образу жизни 5. Создать единое здоровьесберегающее пространство

	для формирования навыков здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста; повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.
Задачи	Образовательные: - Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья - Научить элементарным приемам сохранения здоровья. Воспитательные: - Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. - Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье. - Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках. Профилактические: - Развивать у детей потребность в активной деятельности
Принципы	<u>Принцип научности</u> предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками. <u>Принцип целостности, комплексности педагогических процессов</u> выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ. <u>Принцип систематичности и последовательности</u> предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков. <u>Принцип связи теории с практикой</u> формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни. <u>Принцип повторения умений и навыков</u> – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические

стереотипы.

Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

Принцип взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принцип дифференциации. Заключается в создании оптимальных условий для самореализации каждого ребёнка в процессе освоения знаний о здоровом образе жизни с учётом возраста, накопленного им опыта, особенностей эмоциональной и познавательной сферы и др.

Принцип интегративности. Реализуется в сотрудничестве с семьёй.

Этапы реализации проекта	1 этап - Организационный этап 2 этап – Практический этап 3 этап – Заключительный этап. Итоговый
Реализация проекта предполагает	- совместную деятельность родителей и детей; - взаимодействия воспитателя с родителями; - взаимодействие воспитателя с детьми; - взаимодействие всех субъектов образовательного процесса: педагоги – дети – родители; - взаимодействие с социумом.
Ресурсное обеспечение проекта:	• Материально-техническое обеспечение: - фотоаппарат; - мультимедийный проектор; - компьютер; - экран; - магнитофон; музыкальный центр; - библиотека дошкольного учреждения; - помещение для проведения мероприятий; - уголок экспериментирования; * Методическое обеспечение: - демонстрационный материал: серия сюжетных картин; - методическая, художественная литература; - детская художественная литература; - детская познавательная литература. - дидактические игры (разработанные и созданные педагогами ДОУ); - дорожки здоровья, спортивный инвентарь, спортивные тренажеры.
Основные функции	Воспитательная Образовательная Коммуникативная Организационная
Ожидаемые конечные результаты	1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья дошкольников. 2. Повышение внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни. 3. Формирование у воспитанников представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.

	Предполагаемые результаты проекта: - Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы; - Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы; - Активное вовлечение родителей в жизнедеятельность ДОУ; - Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями и социумом с целью повышения компетентности в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.
--	---

**Перспективный план работы
с детьми
средней группы
по формированию ЗОЖ.**

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание и формы работы с детьми</i>	<i>Содержание и формы работы с родителями</i>
Сентябрь	Ребёнок и здоровье	1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу. 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли. 4. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	Консультация для родителей «Семья и здоровье ребёнка» : Консультация: «Развиваем пальчики»
Октябрь	Полезные продукты	1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека. 2. Беседа: «Витамины и полезные продукты» 3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах РАЗВЛЕЧЕНИЕ: «Вершки и корешки»	

		Цель: Обеспечить развитие детей классифицировать овощи по принципу съедобности корня и стебля; развивать внимание, память, формировать интерес к играм. Способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма 3. С/рол. игра «Овощной магазин», «Угостим куклу чаем» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами 4. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» 5. Продуктивная деятельность Аппликация «Большие и маленькие яблоки» Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые предметы	
Ноябрь	Личная гигиена умывание каждый день	1.Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», «Почему надо соблюдать правило гигиены» Цель: Сформировать представления о том что большинство заболеваний носит инфекционный характер Разъяснить что человек в силах уберечь себя от болезней 2.Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны» Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться. 3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода».	Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни». Консультация для родителей: «Культурно гигиенические навыки их значения

		Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов 4. С/рол. игра «Искупаем куклу Катю», «Салон красоты» Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены 5. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазная», З.Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка» »;	в развитие ребенка»
Декабрь	Наше здоровье	1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с»,. «Как мы занимаемся физкультурой» Цель: Рассказать о значении физкультурных занятий для здоровья детей. Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке. Назови зимние вид спорта» Цель: Способствовать развитию знаний зимних видов спорта. 2. Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». «Зимние игры и забавы»	Анкетирование «Здоровый образ жизни». Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».

		«Найди картинку» Цель: закрепить знание названий одежды; совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону. Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания. Прививать интерес к зимним играм и забавам. 3. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С. Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка». Е. Багрян «Маленький спортсмен»; А. Барто «Наступили холода»; Загадки о разных видах спорта НОД: «Профилактика простудных заболеваний». Цель: расширять представления о причинах возникновения инфекционных заболеваний. 4. С/рол. игра «На приеме у врача», «Больница» Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом. «Что будет, если...» Цель: продолжать знакомить детей с назначением одежды, обуви, головных уборов. . Формировать осознанное отношение к использованию человеком одежды.	
		1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», «Роль лекарств и витаминов» Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. 2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови	Журнал «Здоровье» «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей» «Упражнения для

Январь	Витамины и здоровье	правильно», «Полезно – бесполезно». Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу. НОД: «Путешествие за витаминами» Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах. 3. Продуктивная деятельность: Рисование «Витамины» Аппликация «Овощи и фрукты», Лепка «Морковки». Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов. 4. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала» С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка».	формирования правильной осанки у детей»
Февраль	Тело человека	1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали», «Глаза мои помощники», Рассматривание картин – «Тело человека» Цель: Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни 2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память,	

		внимание. 3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека» . С/рол. игра «Расскажем Мишке, как нам измеряли рост» Цели: закрепить знания о частях тела человека 4. Спортивное развлечение «Сильнее, выше, смелее» НОД: «Части тела» Цель: формировать представления о строении тела человека	
Март	Будем спортом заниматься	1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» . «Чистота – залог здоровья» «Как мы были в кабинете медсестры» Цель Рассказать детям, как связаны здоровье и чистота. Познакомить с предметами, необходимыми врачу и медсестре для работы Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел» Цель: закреплять знания о профессиях врача и медсестры; раскрыть значение скорой помощи Закрепить название некоторых видов спорта 3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Больница» Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности . Развить игровой диалог, игровое взаимодействие; закрепить знания о профессиях врача,	Папка-ширма «Массаж против насморка» Журнал «Здоровье» «Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»

		медицинской сестры. 4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре. Развлечения: «Паровоз - здоровья» Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой	
Апрель	Опасности вокруг нас	1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности НОД: «Врачи – наши помощники» Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук 3. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность. 4. С/рол. игры «Мы шоферы», «Больница» Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии врача,	Папка-ширма «Учим детей основам безопасности»

		способствовать формированию основ здорового образа жизни. 5. Чтение «Кошкин дом» - Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо»;	
Май	Закаляйся - если хочешь быть здоров	1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми» «Лето красное – для здоровья время прекрасное" : Цель: Сформировать представление о пользе закаливания в летний период 2.Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо» На прогулке» Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животным я: 3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»; «Аптека» Цель: закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни .:Продуктивная деятельность Рисование Светит солнышко Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка Чтение: потешки «Солнышко ведрышко» стихи о лете .	Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».

Список литературы

- М.В. Югова «Воспитание ценностей здорового образа жизни»
- Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»
- М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет

- *И.В. Кравченко Т.Л. Долгова «прогулки в детском саду»*
- *М.П. Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет»*
- *М.Ю. Каратушина «Праздники здоровья для детей 4-5 лет»*

Перспективный план работы

с родителями

по формированию у детей

здорового образа жизни

на 2017– 2018 учебный год

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	Совместная подготовка педагогического коллектива к 2017-2018 учебному году.	Папка-передвижка «Для Вас родители» , «Совушки», «Адаптация детей в ДОУ».	Беседы, консультации с родителями по адаптации, индивидуальные советы и рекомендации родителям, необходимости следить за режимом. Игры: «Музыкальный коктейль» Обновление группового инвентаря в соответствии с требованиями ФГОС ДО	Нацелить родителей к активной совместной и педагогически правильной работе по проведению адаптации вновь прибывших детей в новой группе и воспитателям	Наглядность пособий, список необходимых обновлений. Советы специалистов в папке-передвижке, фотографии режимных моментов, игрушки и т.д	Воспитатели группы Родители
2 неделя	Родительское собрание «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Фотовыставка «Мы растем здоровыми»; «Правила по ПДД» Информационный плакат для дальнейших рекомендаций родителям по работе с детьми дома.	Советы и консультации по сохранению физического и психического здоровья детей, совместное создание психологического комфорта, изготовление дорожек здоровья для закаливающих процедур.	Ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями в работе ДОУ, формами и методами работы.	Презентация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».	Старший воспитатель Воспитатели
3 неделя	Фотовыставка «Мы любим жизнь» (совместно с родителями)	Сбор материалов и фотографий на тему: «Здоровье всему голова» Проведение подвижных игр «Самый сильный», «Собери волю в кулак».	Советы, рекомендации, обмен опытом с коллегами других ДОУ	Фотоотчет о проделанной работе. Знакомство с активностью детей в подвижных играх	Атрибуты для проведения перечисленных мероприятий	Старший воспитатель Воспитатели Родители

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	Информационный стенд-«Курить – это не модно»	Организация профилактических мероприятий против курения, спиртных напитков...	Индивидуальные беседы и консультации для родителей	Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников, воспитание валеологической культуры у родителей, содействовать в становлении культуры здоровья в семье	Папки - передвижки	Старший воспитатель Воспитатели Родители
2 неделя	Разработка буклетов «Мама, папа я здоровая семья»	Фотоотчет (совместно с родителями) «Мама, папа я здоровая семья» «Как воспитывать самостоятельность у детей».	Анкеты опрос родителей как вести правильный образ жизни	Обеспечение позитивного психологического самочувствия ребенка, эмоционального благополучия в каждой семье	Папка-передвижка, информационный стенд	Старший воспитатель Воспитатели Родители
3 неделя	Заповеди для родителей-информационный стенд	Папка-передвижка совместно с родителями	Консультация для родителей «Зачем ребенку спорт? » Вопросник «Мой ребенок, занимается спортом?»	Познакомиться с семьями воспитанников поближе	Презентация «В здоровом теле, здоровый дух»	Старший воспитатель Воспитатели Родители

Ноябрь

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	«Утро начинается с зарядки»	Игры тренинги (видеопокказ)	Индивидуальные рекомендации для родителей и воспитателей	Заинтересовать родителей совместной педагогической деятельностью с детьми, нацеленной на их дальнейшее занятие спортом	Методическая разработка «Береги свое здоровье»	Воспитатели Родители
2 неделя	Изготовление буклетов «Растем здоровыми»	Памятка на информационный стенд «Взаимодействие с тревожными детьми».	Работа семинара для молодых родителей по проблемам взаимодействия с детьми.	Снятие напряжения, повышение эмоционального настроения у детей	Подборка музыкальных произведений.	Воспитатели Родители
3 неделя	«Закаливание в нашей группе»	Фотогазета «Закаливание в нашей группе» «Берегите наши ножки»	Консультации для родителей, индивидуальные беседы.	Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников, воспитание валеологической культуры у родителей.	Папки-передвижки	Воспитатели Родители

Декабрь

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	«Зимняя прогулка в детском саду» совместно с родителями создание горки, подготовка санок, подбор игр и атрибутов в проведении прогулок	Фотоотчет «Мы гуляем» «Пожелания детей-родителям» (советы от имени детей)	Беседа о правильной одежде в зимний период, консультации о пользе дополнительных прогулок, постоянное информирование родителей о состоянии ребенка	Снижение уровня заболеваемости в группе, обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников	Информационный стенд, папка-передвижка	Воспитатели Родители
2 неделя	Дыхательная гимнастика «Как правильно дышать для здоровья»	Информационный плакат для дальнейших рекомендаций родителям по работе с детьми дома.	Беседы и рекомендации для родителей	Улучшение дренажной функции легких, повышение общей сопротивляемости организма, его тонус, улучшение общего нервно-психического состояния	Информационный стенд	Воспитатели Родители
3 неделя	Совместное с родителями создание «Витаминного огорода»	Информация о правильном детском питании, сбалансированном по содержанию витаминов, белков, жиров и углеводов «Какие продукты вредны малышам?»	Индивидуальные беседы	Содействовать становлению культуры здоровья в семье	Информационный стенд	Воспитатели Родители

Январь

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	«Правильная осанка-залог здоровья всего организма»	Информационный стенд-«Профилактика нарушения осанки у детей»	Пополнение группового инвентаря для проведения ортопедической и другой гимнастики	Предупреждение нарушений правильной осанки, профилактика заболеваний позвоночника	Атрибуты и материалы для проведения перечисленных мероприятий	Воспитатели Родители Медсестра
2 неделя	«Как мы проводим артикуляционную гимнастику»	«Пальчиковые игры в нашей группе» «Гимнастика язычка»	Привлечение родителей к пополнению материала	Развитие речи воспитанников, укрепление артикуляционного аппарата, правильного звукопроизношения	Папка-передвижка, информационный стенд	Логопед Воспитатели Родители
3 неделя	Спортивный праздник с родителями «Если хочешь быть здоров...»	Объявление-приглашение на праздник, организация фотовыставки после праздника.	Подготовка призов за участие в соревнованиях	Приобщение семей к здоровому образу жизни, воспитанию детей в совместно-спортивной деятельности	Сценарий, атрибуты	Старший воспитатель Муз работник Воспитатели Родители

Февраль

<i>№</i>	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
1 неделя	Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в нашей группе	Фотоотчет «Как мы занимаемся гимнастикой», наглядная информация в папке-передвижке	Индивидуальные беседы о необходимости сменной одежды для проведения физ.занятий в д/саду	Обеспечение высокого уровня физической активности воспитанников, решение оздоровительных задач, содействие становлению культуры здоровья в семье	Мет. разработки	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
2 неделя	Школа родителей «Семь шагов против курения»	Семинар совместно с родителями, информация на стенде, копилка советов старшего воспитателя, психолога.	Привлечение родителей к пополнению материалов	Привлечение родителей к совместной педагогической деятельности, обучение правильному взаимодействию с ребенком ,создание положительного микроклимата в семье и детском саду	Мет. разработки	Старший воспитатель Воспитатели Родители

Март

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	Школа родителей «Зрительная гимнастика-предупреждение нарушений зрения наших малышей»	Фотовыставка «Как мы занимаемся зрительной гимнастикой», наглядная информация с практическими советами в папке- передвижке, видеоматериал.	Индивидуальный подход к детям по показаниям здоровья, постоянное информирование родителей.	Сохранение и укрепление зрения воспитанников	Информац.корзины, памятки для родителей	Воспитатели Родители Медсестра
2 неделя	Пополнение копилки игр и упражнений на развитие эмоциональной сферы	Игры и упражнения на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний. Коррекция поведения	Телефон доверия, родительская почта, сайт Управления по образованию и науке г. Сочи., тренинги по вопросам индивидуального подхода и психо-физического благополучия воспитанников	Обеспечение позитивного самочувствия ребенка, социально-эмоционального благополучия в семье и в детском саду	Информационный стенд, папка-передвижка	Старший воспитатель Воспитатели Родители
3 неделя	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке весной	«Как одеть ребенка на прогулку в зимний период» - папка передвижка, конкурс «Мойдодыр»	Оздоровление после болезни, советы, рекомендации в родительской копилке.	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний в детском саду	Информационный стенд	Воспитатели Родители

Апрель

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	Спортивный проект «Куриль здоровью вредить!»	Презентация, подбор игр с мячом, обручами. Фотовыставка «Мой веселый звонкий мяч...» о проведенных прогулках и играх.	Родительская почта, советы, рекомендации, обмен опытом.	Заинтересовать родителей совместно-спортивной деятельностью с детьми	Атрибуты для проведения мероприятий	Воспитатели Родители
2 неделя	Сотрудничество с семьей, в вопросе приобщения детей к здоровому образу жизни.	Информация на стенде: «Лучик здоровья»	Консультации, советы, рекомендации родителям	Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников	Информационный стенд	Воспитатели Родители
3 неделя	Проведение круглого стола для родителей «Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций, снятия агрессии и невротических состояний, коррекция поведения ребенка»	Копилка советов в папке-передвижке, информационная корзина	Советы и консультации по сохранению и укреплению психического здоровья дошкольников	Ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями в работе ДОУ, формами и методами работы.	Методическая разработка «Психогимнастика в ДОУ»	Воспитатели Родители

<i>№</i>	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
1 неделя	Спортивный праздник «Папа, мама, Я - спортивная семья» совместно с родителями	Фоторепортаж праздника составление альбома «семейные увлечения и традиции (пеший, лыжный, водный туризм) – совместно с родителями	Выявление потребностей семей по вопросам здорового образа жизни	Обеспечение позитивного отношения воспитанников и родителей к спортивным мероприятиям, пропаганда здорового образа жизни	Сценарий, атрибуты	Старший воспитатель Муз работник Воспитатели Родители
2 неделя	Составление программы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и пропаганде здорового образа жизни «Мы растем здоровыми»	Семинар-практикум «Оборудование для игр с ветром, песком и водой» - составление фотоальбома	Консультации для родителей детей по вопросам физического и психического развития детей раннего возраста.	Снижение уровня заболеваемости, проведение закаливающих процедур в семье.	Методические разработки	Воспитатели Родители
3 неделя	Консультация для родителей по вопросам игрового массажа, закаливания.	Информационная корзина, стенд, памятки для родителей	Выявление потребностей родителей в мероприятиях, направленных на оздоровление и физическое развитие детей.	Снижение уровня заболеваемости, проведение закаливающих процедур в семье	Методические разработки, информационный стенд	Старший воспитатель Воспитатели Родители

***Динамика основных показателей сохранения, укрепления здоровья
детей за 2017-2018 учебный год.***

В начале каждого года педагогами и медицинской сестрой ДОУ проводится обследование физического здоровья детей - учитываются группы здоровья детей, индивидуальные особенности состояния здоровья, перенесенные инфекционные заболевания. По результатам обследования подбираются закаливающие мероприятия.

Увеличение количества заболевших дошкольников приходится на период эпидемий гриппа в городе. В целом посещаемость стабильна.

Анализ заболеваемости и посещаемости детей

Основные показатели	Группа					
	№4		№7		№8	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Пропуск по болезни в среднем (общая заболеваемость)	25 %	17%	23%	18,5%	24%	19%
% часто болеющих детей	3 чел. 23,1%	2 чел. 15,4%	3 чел. 18,75%	2 чел. 12,5%	5 чел. 22,7%	4 чел. 18,2%
средняя посещаемости %	67%	73%	68%	76%	64%	72,7%

Конспект занятия по ЗОЖ в средней группе.

Тема: « Я здоровье берегу»

Задачи:

1. Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.
2. Знать несложные приемы самооздоровления..
3. Учить оказывать себе элементарную помощь.
4. Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы.
5. Учить понимать смысл пословиц.
6. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Материал:

1. Мешочек с предметами личной гигиены;
2. Картинки с изображением зубов;
3. Магнитная доска;
4. Картинки с изображением продуктов.

Ход занятия.

Дети стоят полукругом.

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье.

- Кто хочет быть здоровым?

- А почему вы хотите быть здоровыми?

В наших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Об этом люди придумали пословицы, послушайте их:

«Есть ли большая беда, чем болезни и нужда»

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Давайте выучим эту пословицу. (заучивание)

- Ребята, а что значит быть здоровым? (ответы детей)

Здоровье – это сила, это когда у вас хорошее настроение и все получается.

А сейчас, давайте, поговорим о том, как мы можем помочь себе укрепить здоровье.

- Что мы делаем по утрам?

А еще мы занимаемся в спортивном зале физкультурой, правильно питаемся, следим в группе за чистотой, кушаем витамины.

У нас про витамины ребята знают стихи.

(Дети рассказывают стихи)

А теперь, давайте проверим, какие наши пальчики крепкие и послушные.

Пальчиковая игра «Кулачок».

Ладонки вверх, ладонки вниз,

Ладонки на бочок

И сжали в кулачок.

Чок – чок – чок,

Покажи свой кулачок!

(движения в соответствии с текстом)

- Ребята, вы знаете, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он очень хотел Вас увидеть. Но он не смог долго ждать, у него утром так много дел. Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Цель: развитие тактильных ощущений, развитие связной речи, использование в речи антонимов, развитие сообразительности.

Дети на ощупь определяют предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная щетка, зубная паста) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

- Молодцы, ребята, все узнали предметы в волшебном мешочке.

- А теперь я хочу проверить вашу смекалку.

Дидактическая игра «Отгадай загадку»

Цель: развивать смекалку, сообразительность, закрепить знания о предметах личной гигиены.

- Я буду загадывать загадки, а вы мне находить ответ среди предметов, которые вы достали из чудесного мешочка.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(мыло)

2. Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.

(зубная щетка)

3. Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка.

(полотенце)

4. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, и медведей.

(расческа)

5. Я увидел свой портрет,
Отошел – портрета нет.

(зеркало)

- Молодцы ребята, ловко вы отгадали мои загадки.

- Ребята, Мойдодыр мне оставил мультфильм. Он попросил посмотреть сказку о нем после занятия.

- А сейчас мы немножко разомнемся.

Физминутка «Веселая зарядка»

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Дружно делаем зарядку.

- Ой, ребята, посмотрите, что приготовил для нас Мойдодыр. Какой интересный рисунок.

- Что на нем нарисовано? (Зубы)

- Посмотрите, на этой картинке зубик белый, веселый.

А на другой – зубик темный, грустный.

- Как вы думаете, почему зубик грустный?

Правильно, белый зубик радуется, потому что его чистят, кормят здоровой пищей.

А темный зубик грустит от того, что о нем забыли. Его перестали чистить, едят много сладкого. От этого зубки и болят.

Дидактическая игра «Полезно - вредно»

Цель: Учить отличать полезные продукты от вредных, учить объяснять свои действия.

На столе лежат картинки с изображением продуктов питания (овощи, конфета, фрукты, молоко, сок, рыба, мороженое, яйцо, хлеб, т.д.).

Дети должны отобрать и повесить на магнитную доску только те продукты, какими следует питаться.

На столе должны остаться картинки с продуктами вредными для питания.

После игры воспитатель и дети подводят итоги правильности выполнения задания.

- Ребята, мы все время говорим о закаливании.

Послушайте об этом стихотворение.

Все, кто хочет быть здоров,
Закаляйтесь вы со мной.
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий.
Чаще окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Руки мыть водой холодной
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

- Ребята, а мы с вами закаливаемся после дневного сна?
- Ходим босиком по коврикам здоровья?
- Делаем массаж рук, ног и лица?
- Давайте сделаем массаж нашему лицу.

Самомассаж «Лицо».

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открывай к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Потому что хорошее настроение помогает нашему здоровью.

Угрюмый, злой человек чаще болеет.

Давайте же чаще друг другу улыбаться.

Доброго вам всем здоровья!

Конспект по формированию знаний о здоровом образе жизни в средней группе.

Тема: «Лукошко здоровья»

Задачи:

Обучающие:

Формировать знания о здоровом образе жизни продолжать формировать культурно гигиенические навыки закреплять представления детей о разных видах спорта, о важности для здоровья занятия спортом.

Развивающие:

Развивать мышление, память, внимание.

Воспитательные:

Воспитывать бережное отношение к своему организму, знать элементарные правила пользования личными предметами гигиены. Воспитывать умение внимательно выслушивать педагога и товарищей, отвечать на вопросы.

Материал и оборудование:

Корзина-лукошко, предметы гигиены, картинки для игры Режим дня, полезные и вредные продукты яблоко, сок, чипсы, сухарики и т. д.

Словарная работа: корзина - лукошко, полноценное питание, витамины.

Предварительная работа: дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Режим дня»; беседа «Что и зачем мы едим?»; закаливающие мероприятия.

ХОД:

Воспитатель –

- Ребята, ваш друг Матвей заболел и не может ходить в детский сад.

Скажите, если человек болеет, что он ещё не может делать?

- Играть, гулять, ходить в гости.

- Матвей попросил узнать у вас, что надо делать, чтобы быть ЗДОРОВЫМ?

- Давайте подарим ему «ЛУКОШКО ЗДОРОВЬЯ», а в него положим наши маленькие советы, которые помогут Матвею выздороветь.

- Первый наш совет - надо заниматься **СПОРТОМ!** Ребята, скажите, а зачем? Как мы с вами занимаемся?

- Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем в подвижные и спортивные игры.

- Раз вы ребята так дружны со спортом, я вам сейчас покажу картинки спортсменов. Посмотрите и скажите, как называются и каких предметов не хватает? (велосипедист-велосипед, футболист – мяч, и т. д) презентация на экране.

- Давайте мы с вами проведём весёлую разминку « Любим спортом заниматься!»

- Положим эти картинки в лукошко для Матвея.

- Второй наш совет будет **ЗДОРОВОЕ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**. Ребята, а зачем полноценно и правильно питаться?

Игра «Полезные и вредные продукты». На подносе лежат разнообразные продукты. Дети отбирают продукты, которые считают полезными и откладывают в лукошко для Матвея.

- Третий наш совет соблюдать правила **ГИГИЕНЫ**. Положим в лукошко мыло, носовой платок, зубную щётку. У каждого должны быть личные предметы.

- Для чего нужно соблюдать РЕЖИМ ДНЯ? Мы в детском саду и дома живём по режиму. Давайте поиграем в игру «Когда это бывает?» Посмотрите на свои картинки и определите, что делает человечек и в какое время суток это может происходить. Вот поэтому, ребята, нужно вовремя ложиться спать, завтракать и обедать, просыпаться. Эту игру мы тоже передадим Матвею.

- Следующий наш совет, нужно **ЗАКАЛЯТЬСЯ** и всегда ходить на **ПРОГУЛКУ**.

- Для чего нам нужна прогулка? (играть, дышать свежим воздухом, двигаться). Вспомните игру «Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем». Мы с вами так громко играли, думаю и Матвей наш услышал.

- А ещё ребята, обязательно надо обращаться к докторам и следить за своим здоровьем.

- А наше «ЛУКОШКО ЗДОРОВЬЯ» с вашими советами мы передадим Матвею. Ребята, как вы думаете, наши советы помогут Матвею выздороветь?

- Ждём его в детском саду.

Конспект занятия по ЗОЖ

в средней группе

"В гостях у Винни-Пуха"

Программное содержание: Дать представление о составляющих здорового образа жизни. Воспитывать потребность быть здоровым: употреблять в пищу овощи и фрукты; выполнять гигиенические процедуры; воспитывать нравственные качества, чувства сострадания и заботы к другим людям. Развивать умение творчески использовать двигательные навыки в самостоятельной двигательной деятельности; развивать слуховое внимание, мышление, речь. Активизировать словарь: микробы, витамины.

Предварительная работа: Беседы, сюжетно-ролевая игра «Больница», соблюдение режима дня, выполнение гигиенических процедур.

Материал: Игрушка (Винни-Пух), набор муляжей (овощи, фрукты), 2 синих и 2 красных корзинки, мешочек для игры «Чудесный мешочек», предметы гигиены, письмо, разрезная картинка, фланелеграф, картинки зубов.

Методические приёмы: Сюрпризный момент, художественное слово, вопросы, игра.

Методика проведения занятия:

Воспитатель: Ребята, давайте с вами встанем в круг улыбнёмся и поздороваемся друг с другом. А теперь посмотрите, сколько гостей сегодня к нам пришло! Давайте с ними тоже поздороваемся и скажем: «Здравствуйте! Мы рады вас видеть!». Я тоже рада видеть вас и наших гостей.

Ребята, в нашу группу пришло письмо. Хотите узнать от кого оно? Давайте прочитаем. Здесь написано:

«Жду сегодня в гости всех ребят!

Приезжайте непременно, буду рад!

Ваш любимый Винни-Пух».

Воспитатель: Ну, что, принимаем приглашение? Отправляемся в гости?

А на чём мы отправимся, вы сейчас сами догадаетесь. Я предлагаю вам собрать картинку.

Ребята, что у вас получилось? / Поезд /.

Правильно! Какие вы молодцы! Да, мы отправляемся в гости на поезде.

Скорее, ребята, места занимаем,

/ встают друг за другом /

Моторчик заводим и в путь, уезжаем!

/ дети «крутят» руками у груди /

Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.

/ «едут» по кругу /

А в маленьких вагончиках кампания ребят.

/ подходят к домику /

Воспитатель: Ну вот кажется и дом Винни-Пуха, только где же он сам? А так нас хотел

видеть. И почему же он нас не встречает? Давайте мы с вами присядем и подождём его.

/ дети садятся на стулья /

/ Раздаются охи, вздохи и появляется игрушка-Винни с перевязанной щекой. /

Винни-Пух: Ой, как мне больно!

Воспитатель: Винни-Пух! Что с тобой случилось? Мы к тебе в гости приехали, а ты оказывается, заболел?

Винни-Пух: Ведь день так хорошо начался:

С утра я в комнате прибрался,

И у окошка ждать вас сел.

И незаметно, понемногу я весь запас мёда съел!

Воспитатель: И много было у тебя мёда?

Винни-Пух: Вот этот синенький бочонок.

Воспитатель: Ай, ай, Винни-Пух! Разве тебе никто не рассказывал о том, что нельзя есть много сладкого?

Винни-Пух: Нет, в школу я не дошёл и поэтому читать не умею, а своего друга Пятачка не слушаю, ведь он меня всё время чему-то учит.

Воспитатель: Из-за твоего упрямства и случаются с тобой разные неприятности.

Не плачь, мы тебя пожалеем и поможем справиться с болью. Ребята, как можно пожалеть Пуха? Что сказать, что надо сделать?

/ ответы детей: погладить, прижать, поцеловать, сказать ласковые слова /

Воспитатель: Винни, тебе легче стало?

Винни-Пух: Да, спасибо, боль утихла.

Воспитатель: Тогда давай разбираться, что ты сделал неправильно? Ребята, можно столько сладкого съесть сразу? К чему это может привести?

/ ответы детей: сладкого много есть нельзя, портятся и болят зубы, болит живот, появляется сыпь на коже /

Воспитатель: Видишь, сколько вреда получается. А всё это потому, что наш организм хорошо работает только тогда, когда мы едим полезные продукты.

Ребята, чем надо правильно питаться? Что полезно кушать и детям, и взрослым?

/ ответы детей: творог, молоко, фрукты, овощи /

Воспитатель: Правильно, и обязательно надо есть мясо, потому что в нём много веществ, которые дают нам силу. Витамины содержатся во всех нужных продуктах.

Мы хотим быть здоровыми? / Да /

Сильными и смелыми? / Да /

Ребята, для того, чтобы Винни-Пух лучше запомнил какие продукты полезные, а какие нет, давайте проведём игру «Полезно-не полезно».

/ 2 участника, у каждого по 2 корзинки разного цвета; муляжи фруктов и овощей сложены в одну кучку. Дети должны разложить продукты в соответствии с полезными качествами в красную и синюю корзины./

Воспитатель: Давайте проверим правильность выбора ребят.

/ показывает содержимое корзин и обсуждает полезные и вредные свойства продуктов питания, складывает полезные в одну корзину /

Воспитатель: Вот тебе, Винни-Пух, корзина с полезными продуктами, возьми и запомни, что должно быть в твоём меню.

Винни-Пух: Теперь я буду есть здоровую пищу.

Воспитатель: Но мне кажется, что Винни-Пух не только мёдом объедается, но и не выполняет некоторые правила ухода за телом и зубами. Ведь, чтобы быть здоровым надо не только правильно питаться, но и поддерживать чистоту своего тела. Как это делать?

/ ответы детей: мыться, купаться с мочалкой и мылом, умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом, расчёсываться /

/ воспитатель показывает картинку белого зуба с улыбкой и серого зуба /

Воспитатель: Как вы думаете, какому зубу лучше живётся? Почему он улыбается?

/ ответы детей: белый зуб улыбается, потому, что ему дают витамины, его чистят и он не болит /

Воспитатель: Винни, ты соблюдаешь эти правила личной гигиены? Поэтому твои зубы просят о помощи. У тебя есть предметы личной гигиены?

Винни-Пух: Даже не знаю, что-то лежит на полочке, сейчас принесу.

Воспитатель: Тогда всё понятно. Снова придётся тебе помочь. Неси, что у тебя есть в ванной комнате. Ребята, поможем Винни-Пуху разобраться, что и для чего нужно?

/ Винни-Пух приносит мешочек /

Проводится игра «Чудесный мешочек»

/ Воспитатель предлагает детям по одному определить на ощупь, что лежит в мешочке (мыльница, мыло, зубная щётка, зубная паста, стаканчик, расчёска, мочалка, салфетка бумажная. Дети сразу поясняют какой предмет для чего нужен. /

Воспитатель: Держи свой мешочек и пользуйся предметами по назначению. А чтобы было веселей, приговаривай потешку :

Водичка, водичка,

/ дети проговаривают текст, сопровождая движениями пальцев /

Умой моё личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Воспитатель: А ещё мы с ребятами, специально для тебя, покажем какую разминку можно сделать.

Винни-Пух наш потянулся
/ движения выполняются по тексту /

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развёл,
Банку с мёдом не нашёл.

Чтобы мёд ему достать
На носочки надо встать!

Винни-Пух: Спасибо вам, ребята, теперь я обязательно буду умываться, чистить зубы и есть полезную пищу и заниматься зарядкой.

Воспитатель: Я очень рада, что мы с ребятами тебе помогли. И теперь ты сам должен заботиться о своём здоровье!

Винни-Пух: Ау меня есть для вас угощение вкусное и полезное. Кушайте на здоровье!

/ дети угощаются яблоком и морковкой /

Воспитатель: Подкрепились? Скажем Винни-Пуху «спасибо». Ну, а нам пора возвращаться домой. Скорей нас поезд ждёт.

Ребята, скорее, места занимаем

/ дети строятся друг за другом /

Моторчик заводим и в путь, уезжаем!

/ «заводят» мотор /

Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.

/«едут» по кругу /

А в маленьких вагончиках кампания ребят.

Воспитатель: Вот мы и вернулись в группу. Понравилось вам наше путешествие?

Где мы сегодня с вами побывали? / ответы детей /

Как надо заботиться о своём здоровье? / ответы детей /

Чтоб здоровье сохранить

Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться.

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

Конспект развлечения по ЗОЖ в средней группе «Сохраним свое здоровье»

ЦЕЛЬ: формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья.

I. Вводная часть.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам сегодня отправиться в страну «Здоровячков». Вы хотите вырасти здоровыми, крепкими мальчиками и девочками? А что для этого нужно делать мы узнаем в стране «Здоровячков».

Ну что, готовы? Располагайтесь поудобнее, наш поезд отправляется!

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят

Везут в страну «Здоровячков» компанию ребят.

Дети входят в музыкальный зал.

II. Режим дня.

Воспитатель: Ну, вот мы и прибыли в страну «Здоровячков». В этой стране нужно говорить,

конечно же о здоровье. Ребята, вы ходите быть здоровыми? А вы, уважаемые взрослые? А как вы

думаете, что такое здоровье? (Ответы детей, затем взрослых).

Воспитатель: Здоровье-это сила, красота, хорошее настроение! Тогда все будет получаться. В

ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. А как можно укреплять свое

здоровье? (Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать

режим дня, следить за чистотой своего тела и квартиры, употреблять витамины) (Картинки)

Доктор: Кто приехал к нам в страну? Кто там шумит? Здравствуйте, взрослые; здравствуйте, дети! Рад вас видеть!

Воспитатель: Здравствуй, доктор! Помоги нам, пожалуйста! Посоветуй, как можно надолго сохранить своё здоровье.

Доктор: У меня есть один секрет. Этот секрет-режим дня. Режим помогает укрепить здоровье, делать все свои дела вовремя: вовремя вставать, делать зарядку, не забывать завтракать, заниматься, гулять, обедать, ложиться спать. А вы в детском саду выполняете режим?

Воспитатель: Конечно. Благодаря режиму мы все успеваем. И позаниматься, и погулять на свежем воздухе, и поспать.

Доктор: Это хорошо. Вот у меня есть картинки, они все перепутались. Ни

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, по какому номеру и в какую экстренную службу позвонил больной?

III. Личная гигиена.

Воспитатель: Ребята, я совсем забыла вам сказать, к нам в группу сегодня заходил Мойдодыр.

Он очень хотел вас увидеть. Как жалко, что он вас не дождался, ведь у него утром очень много забот.

Но он оставил вам вот этот мешочек. Сейчас ребята нам загадают загадки, а кто отгадает должен вытащить этот предмет из волшебного мешочка.

Дидактическая игра «Волшебный мешочек»

1 загадка. Хожу брожу е по лесам,

А по усам и волосам!

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей (РАСЧЕСКА)

2 заг. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка.

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (ЗУБНАЯ ЩЕТКА)

3 заг. На стене висит, болтается-

Всяк за него хватается. (ПОЛОТЕНЦЕ)

4 заг. На себя я труд беру-

Пятки, локти с мылом тру...

И коленки оттираю,

Ничего не забываю (МОЧАЛКА)

5 заг. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится.

Руки мыть не ленится (МЫЛО)

6 заг. И сияет и блестит,

Ни кому оно не льстит!

А любому правду скажет-

Все как есть ему покажет. (ЗЕРКАЛО)

Воспитатель: Молодцы. А мы даже стихотворение знаем о предметах личной гигиены.

Здоровый образ жизни я всегда веду

И поэтому в беду я не попаду!

Делая прическу-помни про себя,

Что твоя расческа только для тебя!

Утром, чистя зубы, помни про себя,

Что зубная щетка – только для тебя.

IV Правильное питание

Залетает Карлсон с шариками и ест варенье ложкой.

Карлсон: Ой, как вкусно! Ну, что смотрите? Это мне бабушка прислала!

Клубничное (гладит

живот, ест варенье. И тут резко заболел зуб) Ой, ой, ой... Ай, ай, ай ...

Воспитатель: Что случилось?

Карлсон: Зубик, мой зубик...Как же больно!

Воспитатель: Разве можно есть столько сладкого?

Карлсон: Но я ведь его так люблю!

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть любимая еда. Назовите, что вы любите больше

всего кушать? (Ответы детей)Ребята, а как вы думаете, что будет, если мы будем есть очень много

сладостей, как Карлсон? (Ответы детей)

Воспитатель: Садись, Карлсон, слушай и запоминай! Посмотрите, ребята, вот на этой картинке

зубик веселый и здоровый, а на этой грустный и с дыркой. Как вы думаете, почему он грустный? (Его

не чистили, не ухаживали, кормили разрушающей пищей; а веселый чистят, кормят полезной пищей)

Карлсон: А какая же пища разрушает зубы? А какая пища полезна для зубов? (ответы детей)

Воспитатель: Посмотрите, на мольберте изображены зубки и пища (полезная и вредная). Вам

нужно будет распределить полезную пищу к здоровому зубику, а вредную – к больному.

Дидактическая игра «Полезно-вредно»

Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой, шоколадной-

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленого

Ты остерегайся!

Только овощи и фрукты-

Очень вкусные продукты!

Воспитатель: Ну, ты понял, Карлсон, что полезно кушать?

Карлсон: Да. Овощи и фрукты.

Воспитатель: А зарядку ты последний раз когда делал?

Карлсон: Я её вообще никогда не делаю!

Воспитатель: Ты любишь бегать, может прыгать?

Карлсон: А зачем? Я летать умею! У меня вон моторчик есть!

Чтоб здоровым быть сполна –

Физкультура нам нужна!

Утром делаем зарядку!

И без всякого сомненья-

Есть хорошее решение:

Бег полезен и игра!

Занимайтесь детвора!

Карлсон: А я люблю играть с воздушными шарами. Хотите научу? Смотрите, как я умею

(кладет шар в ложку)

☐ Игра «Перенеси шар в ложку».

☐ Игра «Прокати обруч»

☐ Игра «Волейбол с шарами»

Карлсон: Все ребята смелые,

Ловкие, умелые!

Всем здоровья от души!

Вот я вам дарю шары!

Воспитатель: Молодцы! Я вижу на ваших лицах улыбку! Это очень хорошо!

Ведь радостное и

хорошее настроение помогает нашему здоровью! А ещё вырасти здоровыми нам помогает

правильное питание, занятие спортом, соблюдение режима дня. Ну а теперь нам пора отправляться в

группу. Займите свои места в поезде.

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят-

Везут обратно в группу компанию ребят!

**Развлечение на День здоровья
«Зубная щеточка в гостях»
в младшей группе**

Данное развлечение рассчитано на детей 3 - 4-летнего возраста и будет полезно воспитателям, работающим в младших группах детского сада по ознакомлению детей с основами здорового образа жизни, а также пополнению их знаний небольшими стихотворениями по теме.

Цель:

Создать в группе атмосферу праздника, познакомить детей с тем, что есть такой праздник как «День здоровья».

Задачи:

Образовательные:

- Повторить стихотворения про здоровье и здоровый образ жизни.

Развивающие:

- Упражнять в различных спортивных движениях, развивать координацию.

Воспитательные:

- Воспитывать желание к соблюдению гигиенических процедур.
- Воспитывать дружеские отношения в ходе выполнения физических упражнений.

Предварительная работа: разучивание стихотворений про гигиенические процедуры. Беседы о здоровом образе жизни.

Материалы: макет зубной щетки, скакалки, кольца мелкого диаметра, яблоки, стулья.

Ход развлечения:

Дети сидят на стульчиках полукругом. Воспитатель достает зубную щетку и обращается к детям.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел?

Ответы детей.

Воспитатель говорит за зубную щетку:

Зубная щетка: Здравствуйте, ребята! Я, Королева чистоты зубов – Зубная щетка, рада приветствовать вас в королевстве чистоты и здоровья. Знаете ли вы, что сегодня не простой день, а особенный. Называется он – День Здоровья. Вы знаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

Зубная щетка: Чтоб расти вам сильными и ловкими ежедневно по утрам вы должны зарядку делать. Кто из вас, ребята, знает, чем зарядка помогает?

Ответы детей.

Зубная щетка: А вы делаете зарядку?

Ответы детей.

Воспитатель: Давайте покажем зубной щеточке, как мы это делаем.

Дети встают со стульев, воспитатель читает отрывок с выполнением движений:

К солнцу руки поднимаем, дружно весело шагаем,

Приседаем и встаем и ничуть не устаем!

Зубная щетка: Какие молодцы! Как вы умеете! А для того, чтобы силы у вас были для зарядки вам нужен хороший аппетит?

Ответы детей.

Зубная щетка: Я к вам пришла со стихотворением про хороший аппетит. Вот послушайте его.

Я с горы на санках еду.

Мишка кубарем летит.

Прибежали мы к обеду.

И пришел к нам Аппетит.

Вместе с ним за стол мы сели,

С Аппетитом все мы съели.

Приходи к нам Аппетит!

Наша мама говорит,

Что хороший Аппетит

Никому не повредит.

Зубная щетка: Как вы думаете, что еще нужно, чтобы быть здоровыми?

Ответы и высказывания детей.

Зубная щетка: А стихи про здоровье знаете?

Ответы детей.

Воспитатель: Конечно, щеточка, ребята много стихов знают про здоровье, и про то, что надо делать, чтоб его сохранить. Ребята давайте расскажем зубной щеточке стихи.

Чтение стихотворений детьми с помощью воспитателя:

1. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2. Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

3. Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Зубная щетка: Молодцы! Но это я только разминку для вас сделала. А теперь посмотрим всем ли вам под силу спортивные состязания. Мы с вами не соревнуемся, а просто тренируемся.

Выполнение подвижных упражнений:

Задание 1. «Пролезь и не задень».

Дети подходят к растянутым между стульями трем скакалкам (первая – высоко, вторая – по пониже, третья – совсем низко. По сигналу дети друг за другом пролезают под скакалками по очереди, так, чтобы их не задеть. А зубная щетка наблюдает, у кого получится лучше всех.

Зубная щетка: Какие вы ловкие, все справились с заданием. И дружные – старались не мешать друг другу и не задевать. Молодцы! Теперь кому будет под силу второе задание «Кручу, верчу, быстрее всех я быть хочу».

Задание 2. «Кручу, верчу, быстрее всех я быть хочу».

По сигналу, дети по одному ложатся поперек на ковер, выпрямляя ноги и вытягивая руки вверх, и перекатами двигаются до конца ковра.

Зубная щетка: И с этим заданием справились. Тогда вот вам третье, последнее задание «Ходьба по камушкам».

Задание 3. «Ходьба по камушкам».

На полу разложены кольца небольшого диаметра. Детям предлагается представить, что пол это озеро, а кольца – камушки. Ребята должны пройти по ним, наступая в каждое из них, не наступив мимо и промочив ноги в воде.

Зубная щетка: Порадовали вы меня, ребята. Со всеми заданиями справились. Я думаю, что вы хорошо следите за своим здоровьем и не хотите болеть. Так это?

Ответы детей.

Зубная щетка: Тогда послушайте еще стихи про то, как и дальше сохранять и укреплять здоровье, а я вам пока гостинцы приготовлю. Ведь я к вам в гости пришла не с пустыми руками.

Чтение стихотворений:

1. Или так и будете продолжать
Гигиену соблюдать,
Зубы чистить, руки мыть,
За собой всегда следить.

2. И зарядкой заниматься.
Каждый день тренироваться,
То здоровье вас тогда
Не покинет никогда.

3. Яблоки, вам всем ребята,
Подарить решила я.
Витамины для здоровья
Очень нужные друзья.

Сюрпризный момент: Королева, Зубная щетка, дарит детям яблоки и прощается.

**Конспект развлечения ЗОЖ для детей старшего дошкольного возраста
«Здоровье – это здорово!»**

Цель: формировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Совершенствовать двигательную активность. Вызвать интерес к физическим упражнениям.
2. Закреплять представления о способах укрепления и сохранения здоровья.
3. Познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов.
4. Воспитывать уважительное отношение к врачам.

Ход

Ведущий: Здравствуйте, мальчики и девочки! А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «Здравствуйте»? (Здравствуйте - это значит, что мы желаем вам быть здоровыми!) Что же такое здоровье? Быть здоровым очень важно. Здоровье – это дар, который мы должны беречь, чтобы всегда быть веселыми, сильными, красивыми. Сегодня мы вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Входит Незнайка, он выглядит больным.

Незнайка: Плохо, плохо мне вдруг стало, бодрости как не бывало. Предомной все закружилось, в голове все помутилось. Апчхи! У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, я охрип.

Ведущий: Ой, наверно, это грипп! Ребята, что нужно делать, если ты заболел? (Вызывать врача или «скорую помощь»). Скорую помощь мы вызывать не будем, а вот врача нужно вызвать Незнайке. Кто у вас участковый педиатр?

Незнайка: доктор Пилюлька.

Ведущий: (набирает номер на телефоне) доктор Пилюлька? Незнайка заболел. Приезжайте скорее. Ждем.

Под звук сирены скорой помощи входит доктор Пилюлька.

Пилюлька: Что случилось? Где больной? Сейчас осмотр я проведу и чем смогу, тем помогу.

Незнайка: Болит, доктор, в голове. Помогите, Пилюлька, мне. Не хочу я даже сладостей. Вот какая везде слабость... Ай-я-яй! Ой-е-ей! Что это со мной?

Пилюлька: Подышите! Не дышите! Вы уж лучше полежите! И лекарство, вот примите (дает лекарство). Витамины и таблетки, вместо жвачки и

конфетки. И покой на много дней, вместо прыгалок, мячей... Ручки слабые и ножки. Так-так-так, на что это похоже?

- Незнайка, а зарядку ты делаешь?

Незнайка: Нее, утром я люблю поспать. Леню с кровати мне вставать!

Пилюлька: А чем ты питаешься?

Незнайка: Люблю хрустеть чипсами, и колу пью я литрами.

Пилюлька: А, вчера, весь день, чем ты занимался?

Незнайка: Чем, чем? Мультки весь день смотрел, (задумался) аааа, в потолок еще глядел.

Пилюлька: А на прогулке ты был?

Незнайка: Я за мороженым 100 раз ходил, по лужам бегал, ноги промочил!

Ведущий: Ребята, а вы знаете, почему заболел Незнайка?

Дети: Ходил по лужам, ел много мороженого, не делал зарядку.

Пилюлька: (обращается к Незнайке) Больному нельзя ходить в детский сад. Заразить ты можешь всех ребят!

Пилюлька: А вы, ребята, закаляетесь? Правильно питаетесь? А зарядку вы делаете? А, давайте, все вместе сделаем зарядку!

Звучит музыка, дети вместе с Пилюлькой делают зарядку.

Все вместе: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

Пилюлька: (обращается к ведущему) Я проведу осмотр детей!

Все дышите! Не дышите! Все в порядке – отдохните!

Вместе руки поднимите! Превосходно – опустите!

Наклонитесь! Разогнитесь! Встаньте прямо! Улыбнитесь!

Да, осмотром я довольна! Из ребят никто не болен!

Каждый весел и здоров, и к занятиям готов!

Незнайка: Ребята, а как это у вас получается быть здоровыми?

Ведущий: Будем, друзья, Незнайку спасать, надо ему обо всем рассказать!

Опасность смертельная ему угрожает! А он как всегда ничего не знает!

Пилюлька: Чтобы быть здоровыми, необходимо соблюдать правила здорового образа жизни! Одно из правил гласит:

«Чистота – залог здоровья!»

А, вот, что помогает нам поддерживать чистоту, вы узнаете, отгадав загадки.
Загадки:

1. После бани помогаю, промокаю, вытираю

Пушистое, махровое, чистое и новое
(полотенце)

2. Ускользает как живое, но не выпущу его я

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится
(мыло)

3. Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам
И зубы у меня длинней, чем у волков и у медведей
(расческа)

4. Чтобы волосы блестели и красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой, мною их скорей помой
(шампунь)

Пилюлька: Молодцы, загадки отгадали, а сможете вы на ощупь угадать
предметы, которые помогают соблюдать чистоту?

(из своего чемоданчика достает «волшебный мешочек», в котором лежат
предметы гигиены)

Игра «Волшебный мешочек».

Ведущий: А, сейчас, доктор Пилюлька даст вам советы, как сохранить и
укрепить здоровье.

Советы от доктора Пилюльки:

- Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знает вся моя семья –
должен быть режим у дня!
- Следует, ребята, знать – вовремя ложиться спать. Ну, а, утром не лениться
– на зарядку становиться. Чистить зубы, умываться, и, почаще, улыбаться!
Закаляться, и тогда, нестрашна тебе хандра!
- У здоровья есть враги! С ними дружбу не води! Среди них тихоня лень, с
ней борись ты каждый день! На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.
- Ну, а если уж случилось, разболеться получилось, знай, к врачу тебе пора,
он поможет нам всегда.
- Чтобы ни один микроб, не попал случайно в рот, руки мыть перед едой
нужно мылом и водой.
- Кушайте овощи и фрукты, рыбу, кашу, молоко продукты, вот полезная еда,
витаминами полна!

Ведущий: Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! А в
следующем конкурсе нужно быть очень внимательным; если полезная еда
отвечайте - «да», если не полезная еда, отвечайте – «нет».

Игра «Да и нет».

Каша вкусная еда? - (да)

Это нам полезно? – (да)

Лук зеленый, иногда, нам полезен дети? – (да)

В луже грязная вода, нам полезна, иногда? – (нет)

Щи - отличная еда, это нам полезно? - (да)

Мухоморный суп всегда, это нам полезно? – (нет)

Фрукты, просто красота, это нам полезно? – (да)

Грязных ягод, иногда, съесть полезно, дети? – (нет)

Овощей растет гряды, овощи полезны? - (да)

Сок, компотик, иногда, нам полезны, дети? - (да)

Съесть мешок большой конфет, это вредно, дети? – (да)

Лишь полезная еда на столе у вас всегда! (да)

А раз полезная еда, будем мы здоровы? (да)

Пилюлька: Дам еще я вам совет.

По утрам вы закаляйтесь, водой холодной обливайтесь! Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

- Вот, все добрые советы, в них и спрятаны секреты, (обращается к Незнайке) чтоб здоровье сохранить, научись его ценить!

Ведущий: Незнайка, ты все понял? (да). А про витамины? (да, только у меня их нет). А мы тебе в этом поможем. Ребята, чья команда быстрее принесет витаминки Незнайке.

ЭСТАФЕТА «Витаминка».

(2 команды, 2 ложки, мячики из бассейна)

Цель: перенести витаминки ложкой из бочки в банку Незнайки.

Ведущий: Наш Незнайка поправился. Спасибо доктору Пилюльке и вам ребята!

Пилюлька: Давайте проверим, как Незнайка и ребята усвоили правила здорового образа жизни.

Если мой секрет хорош, вы похлопайте в ладоши, если мой секрет плохой, вы потопайте ногой.

- Не грызите лист капустный, он совсем, совсем, не вкусный (топают)

- Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад (топают)

- Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя (хлопают)

- Зубы вы почистите, и идите спать (хлопают)

- Захватите булочку сладкую в кровать (топают)

- Чтоб расти и закаляться, нужно спортом заниматься (хлопают)

Ведущий: Молодцы! И ты Незнайка молодец!

Пилюлька: Всем вам, ребята, напомнить хочу – что то болит, обращайтесь к врачу! Береги свое здоровье! Ведь здоровье – это здорово!

Незнайка: Ребята, занимайтесь спортом и не болейте!

Все вместе: Будьте здоровы! До новых встреч!

**Конспект спортивного праздника
"Если хочешь быть здоров"**

Цель : *Пропаганда здорового образа жизни.*

Задачи:

1. *Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества.*
2. *Формировать навыки сотрудничества друг с другом.*

Ход праздника.

Ведущий: на спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

(Под спортивный марш входят в зал дети)

Стихи.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам

Физкуль турой заниматься,

Заниматься надо нам.

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем,

Дружно , весело шагаем,

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем!

Ведущий: в нашем празднике участвуют две команды:

«Крепыши» и «здоровячки»

(команды говорят свои приветствия)

«Крепыши»

Давайте спортом заниматься!

Давайте будем закаляться,

И руки мыть не забывать

И день здоровья отмечать.

«Здоровячки»

Навеки спорту верным быть

Здоровье с юности хранить

Не плакать и не унывать

Соперников не обижать.

Ведущий: ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, чтобы быть здоровым?

1. Делать утром зарядку обязательно.
2. Мыть руки перед едой.
3. Закаляться.
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном.
5. Заниматься физкультурой и спортом.

Вот мы сейчас и будем заниматься физкультурой, мы будем с вами соревноваться.

А судить наши соревнования будет жюри в составе:

1 конкурс: Отгадай загадку.

1. Две сестры летом зелены
К осени одна краснеет,
Другая чернеет.(смородина)

2. Сидит бабушка на грядках,
Вся она в заплатках,
А заплатку оторвешь
Заплачешь и уйдешь.(лук)

3. Круглое, румяное,
Я расту на ветке
Любят меня детки.(яблоко)

4. Кинешь в речку не тонет,
Бьешь о стенку не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать.(мяч)

5. Деревянные кони по снегу скачут,
В снег проваливаются.(лыжи)

6. Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулем.(велосипед)

7. Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.(зубная щетка)

8. Лег в карман и караулит реву, плаксу, и грязнулю,
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос. (платок носовой)
Еще одно правило для укрепления здоровья-это конечно же физкультура!
Ребята в детском саду занимаются спортом.
Каждая команда занимает свои места для начало эстафет.

1 конкурс: эстафетата «Пингвины»

2 конкурс: «Кто быстрее передаст мяч»

3 конкурс для родителей.

А сейчас мне хочется пригласить тех, кто всегда приходит к нам на выручку, тех кто всегда является нашей поддержкой и опорой, кто любит нас и победителями и побежденными, тех кого и мы любим всей душой, больше всех на свете. Кто же это? Наши родители.

Я предлагаю вам игру, в которой участвуют две пары человек. Всем им я завяжу глаза.

Одному участнику из каждой пары дам апельсин, другого посажу на стул перед первым. Нужно быстро почистить апельсин на дольки и по кусочку аккуратно скормить своего напарника. Та пара, которая выполнит задание быстрее победит.

4 конкурс эстафета: «Кто быстрее принесет мешочек на голове и не уронит»

5 конкурс «Прыжки в мешке»

6 конкурс для родителей.

Я начну, а вы кончайте!

Дружно хором отвечайте!

-Холода не бойся, сам по пояс...(мойся)

-Больной лечись, а здоров...(берегись)

-В здоровом теле...(здоровый дух)

-До свадьбы ...(заживет)

-Одна кожа да...(кости)

-У кого что болит, тот о том и...(говорит)

-Еле-еле душа в...(теле)

-Пешком ходить-долго...(жить)

-Солнце, воздух и вода...(наши верные друзья)

-И смекалка нужна, и закалка...(важна)

-Кто любит спорт, тот...(здоров и бодр)

-Кто спортом занимается, тот силы...(набирается)

-Здоровье дороже...(богатства)

7 конкурс: «На болоте»

Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны перейти через «болото» по «кочкам»-листам бумаги. Нужно положить лист на пол, встать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя.

8 конкурс: «Конкурс капитанов»

Каждому ребенку привязать к лодыжке воздушный шарик. Правой ногой нужно наступить и лопнуть воздушный шарик противника.

9 конкурс: «У кого останется меньше воздушных шариков»

По команде начинаем перекидывать шарики другой команде. Побеждает та команда, на чьей половине останется меньше всего шариков.

10 конкурс заключительный: «Перетягивание каната»

Подвижная игра под музыку вместе с родителями «Ручку правую вперед, а потом ее назад...»

Подведение итогов. Оценки жюри. Сладкие призы участникам праздника.

Спортивный праздник с родителями

«Папа, мама, я - спортивная семья» (старшая группа)

Цель: 1. Привлечение родителей к развитию физических качеств детей;
2. Закрепление двигательных умений дошкольников;
3. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту;
4. Создание эмоционально положительного настроения в процессе совместной деятельности;
5. Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

Инвентарь для праздника: 3 кубика (ориентиры); 3 средних мяча; 6 обручей; 9 пластмассовых кубиков; 3 гимнастических палок; 2 каната; 4 больших обруча; 6 воздушных шаров; 3 больших куба; 3 подноса; 6 конфет; 3 косынки; 18 одноразовых стаканчиков; 18 коктейльных трубочек; 6 листочков бумаги и карандашей; грамоты для награждения и призы.

Ход праздника

Ведущий: Внимание! Внимание! Свой репортаж мы ведем из спортивного зала детского сада «Семицветик»! Сегодня здесь проходят соревнования необычные, от других отличные - «Папа, мама, я - спортивная семья». В которых принимают участие наши шустрые дети и уважаемые родители. В соревнованиях участвуют 4 команды

Поприветствуем наших участников соревнований.

Команды друг за другом проходят по спортивному залу под веселую музыку, строясь во всю длину зала.

Мне хотелось бы представить жюри, которое будет оценивать спортивные возможности наших команд. *(Ведущий называет по фамилиям членов жюри).*

Очень радуется то, в соревнованиях примут участие такое количество команд.

Поэтому, мы проведем жеребьевку, для того чтобы узнать под каким номером будут участвовать команды. *(Ведущий подходит к каждой команде, ребенок достает бумажку с номером).*

Прошу запомнить свои номера. Сначала между собой будут соревноваться первые три команды под номерами 1, 2, 3, затем команды под номерами 4, 5, 6.

Ведущий: Я хочу ребятам задать вопрос:

- Как вы думаете, кто в вашей семье самый сильный, храбрый, выносливый?

Правильно папа.

Поэтому капитаном команд будут наши папы.

Командам было дано домашнее задание:

Придумать название команды;

Эмблему команды (*большая для оценки жюри и маленькие каждому члену команды*);

Девиз команды.

И сейчас мы проверим, как наши участники справились с этим заданием.

Уважаемое жюри прошу быть внимательными, чтобы потом высказать свое мнение.

И так, пожалуйста, по порядку номеров капитаны команд представляют свои команды.

Папы называют команду, девиз, а дети приносят эмблему жюри.

Ведущий: Соревнуйтесь не робея,

Пусть победа нелегка,

Но надейтесь на удачу -

И она придет всегда!

Для того чтобы приступить к выполнению заданий:

Вы друг другу улыбнитесь

На разминку становитесь!

Все команды выходят на разминку «Танец утят».

Ведущий: Вы размялись хорошо -

Праздник веселей пошел.

Ждут вас новые задания,

Непростые испытания.

И вот первое из них.

Эстафета «Сороконожка»

От линии старта по сигналу папа бежит до ориентира, обегает его, возвращается, берет за руку маму, оба бегут до ориентира, так же оббегают его и бегут за ребенком, и все вместе бегут на свое место.

Ведущий: Жюри ставит оценки, и объявляет результаты домашнего задания и 1-го испытания.

Ведущий: Молодцы! А теперь следующее задание.

Эстафета «Поменяй местами»

Начинает эстафету ребенок, потом продолжает мама и последний выполняет задание папа.

Команда построена друг за другом. На дистанции расположено 2 обруча один за другим на расстоянии 2,5 м. В первом обруче лежит мяч. Участник бежит до 1-го обруча, берет мяч пробегает к следующему обручу и кладет в него мяч. Затем обегает ориентир и на обратном пути берет из обруча мяч и возвращает его в первый обруч. Затем передает эстафету.

Ведущий: Давайте теперь проверим, чья команда самая ловкая.

Эстафета «Удержи равновесие» (первый ребенок, мама и папа).

Каждая команда получает по три кубика. Надо поставить кубики один на другой и, взявшись за нижний кубик, пронести их по всему маршруту до ориентира вперед и назад.

Ведущий: Жюри объявляет результаты конкурсов.

Если хочешь быть здоровым,

И ни капли не хворать,

Надо спортом заниматься,

Плавать, бегать и скакать.

А сейчас наши ребята превратятся в лихих наездников, а помогут им в этом папы.

Эстафета «Скачки»

1-ый этап - ребенок скачет на «лошадке» (гимнастическая палка), до ориентира и обратно;

2-ой этап - мама скачет на одной ноге, вторая поджата обручем, до ориентира и обратно;

3-ий этап - папа передвигается на четвереньках, а у него на спине сидит ребенок, так же до ориентира и обратно.

Ведущий: Мы немного отдохнем

Себе спину разомнем.

Предлагаю всем взрослым и детям сделать друг другу массаж спины «Дятел».

Участники команд и болельщики строятся в три колонны 1-я папы, 2-я мамы и 3-я дети.

Дятел жил в дупле пустом, ^ *Похлопывают ладонями по спине друг другу.*

Дуб долбил, как долотом.

Тук, тук, тук! (2 раза) *(Поколачивают пальцами по спине.)*

Долбит дятел крепкий сук.

Клювом, клювом он стучит, (*Постукивают кулачками по спине.)*

Дятел ствол уже долбит.

Дятел в дуб все тук, да тук... (*Постукивают ребрами ладоней.*)

Дуб скрипит: Что там за стук?

Дятел клювом постучал, (*Поглаживают ладонями спину*).

Постучал и замолчал,

Потому что он устал.

Массаж делают два раза, по команде разворачиваются кругом.

Ведущий: Продолжаем дальше наш спортивный праздник.

Эстафета «Нитка в иголку».

Папа и ребенок от линии старта встают боком, держа в каждой руке по два обруча. Ставят их сбоку от себя на ребро, образуя связку. Мама держит в руках длинную веревку, по команде бежит к обручам и пролезает в них боком или прямо. Протягивая за собой веревку. Обегает вокруг ориентира и так же возвращается к линии старта. Чья мама быстрее прибежит, та команда и победит.

Ведущий: И так слово нашему жюри, объявите очередные оценки конкурсов.

конкурс «Мудрости премудрости».

В нем будут принимать участие только папы и мамы, а в это время наши ребята немного поиграют. **Игра с мячом «Стоп!».**

Каждой команде родителей раздают карандаш и бумагу.

Жюри засекает время 1,5 минуты. За это время родители должны написать на листе названия различных видов спорта. По истечении времени дается свисток, и родители отдают листы бумаги жюри. Побеждает та команда, у которой будет написано больше названий видов спорта.

Ведущий: Ребята, вы ведь любите сказки и сказочных героев?

Вот сейчас послушайте загадку об одном сказочном герое:

Толстяк живет на крыше,

Летает он всех выше. (*Карлсон*)

Слышится жужжание, и в дверь «влетает» Карлсон, у него в руках воздушные шары.

Карлсон: Привет, друзья! Можно мне здесь на минуточку приземлиться?

Ведущий: Да, пожалуйста!

Карлсон: Друзья, а вы меня узнали?

Дети: Карлсон!

Карлсон: Правильно, меня зовут Карлсон*(здоровается с детьми за руку)*. Я красивый, умный и в меру упитанный мужчина. А что вы здесь делаете?

Ведущий: У нас спортивный праздник. Мы бегаем, играем, упражнения выполняем.

Карлсон: Я тоже люблю спортивные праздники. Ведь самый лучший в мире бегун кто?

Ведущий: Кто?

Карлсон: Лучший в мире бегун - Карлсон, который живет на крыше!

Ведущий: Вот здорово! Присоединяйся к нам!

Карлсон: *(вручает каждой команде по воздушному шарiku)*. С удовольствием! Я знаю одну очень веселую эстафету.

Эстафета «Ловкая пара»

Участвуют папа и мама. Пронести воздушный шар, удержав его лбами, став, напротив друг друга. До ориентира и обратно.

А ребята поддержат своих родителей.

Ведущий: Карлсон, ты доволен результатами этой эстафеты?

Карлсон: Да, конечно!

Ведущий: А ты сам-то умеешь бегать?

Карлсон *(достает из кармана пакет с конфетами)*. Что-то мне сладенького захотелось.

Ведущий: Подожди, Карлсон, я знаю очень интересный «Самый вкусный конкурс».

Сейчас наши родители покормят своего ребенка конфетой.

1 этап - папа с завязанными глазами должен дойти до кубика, взять с него конфету. Развязать глаза и бегом принести ее маме;

2 этап - мама бежит до ориентира приставным боковым галопом, и вернуться таким же способом к своей команде. Пока она бежит, ей предстоит развернуть конфету. Подбежать к ребенку и отдать ему конфету;

3 этап - ребенок съедает конфету.

Кто быстрее?!

Пока проходит конкурс Карлсон угощает оставшихся детей конфетами.

Карлсон: Молодцы! Мне понравилось, как вы едите конфеты.

Вам, наверное, очень хочется пить.

Ведущий: Карлсон, что ты придумал?

Карлсон: Я хочу угостить лимонадом ваших участников соревнований.

Эстафета «Лимонад в кружке»

На большие кубы ставится поднос, на которых стоят три стакана с лимонадом. Участникам раздаются трубочки. Каждый участник (по очереди) подбегает к подносу со стаканами, вставляет трубочку и выпивает весь лимонад из стакана.

Чья команда быстрее?

Ведущий: Карлсон, ты научил нас веселым эстафетам. Спасибо тебе! А мы научим тебя **играть в игру «Клей»**.

А пока мы играем в игру, попрошу наше жюри подвести итоги всех конкурсов и выявить победителей веселых соревнований.

Все дети и желающие родители играют в игру.

Ведущий: Вот и подошел к концу наш спортивный праздник.

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной.

Слово предоставляется нашему уважаемому жюри.

Объявляются победители и вручаются призы.

Круг почета всех семейных команд.

Беседы с детьми о ЗОЖ

Беседа первая НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?*

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи-грязнухи.

Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный-биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

— Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы

Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

Почему грязнули и неряхи часто болеют?

Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

Что дарит нам движение?

Какие подвижные игры тебе нравятся?

Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку

Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет. (Мяч.)

Высоко волан взлетает,

Легкий и подвижный он.

Мы с подругой играем На площадке в... (Бадминтон.)

Стоят игроки друг против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

Беседа вторая

КТО С ЗАКАЛКОЙ ДРУЖИТ, НИКОГДА НЕ ТУЖИТ

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро малень-кая девочка Таня.

Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень малень-кая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клади ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка,, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми ярки-ми звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпана-ми — белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

Колыбельная

Стали звездочки ясней

— Засыпай-ка поскорей!

Может быть, тебе приснится ,

Яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветок, Иль конечек-горбунок.

В темном небе месяц светит,

Словно цветик-семицветик,

Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

С добрым утром

С добрым утром, дорогая!

Просыпайся поскорей.

За окном сосульки тают,

Зачирикал воробей.

В гости к нам пришла весна,

Пробуждайся ото сна!

— С добрым утром, милая подушечка!

— отвечала ей девочка, вставала с кровати
и бежала в ванную мыть руки, умываться,
чистить зубы, напевая веселую песенку.

Утренняя песенка

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица — Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась

— Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица — Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и
даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем,
приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым,

новым Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой»,
— думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из
тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щеткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

Танюша! Ты уже умылась? — окликала девочку мама. — Тогда иди съешь
йогурт.

А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

Малиновый!

Йогурт из малины — самый мой любимый! — в риф-му отвечала девочка,
ела вкусный йогурт и шла с мамой в детский сад.

Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.

Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу почувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной — морской!
Мама мягкой рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.
Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?

Под душем

Утром я едва проснусь — Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь Душ немножечко похож.
Он поет, журчит, звенит — Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон Струйками прогонит он!
И умывание, и обтирание, и прохладный душ — пре-красное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое — постепенность, правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя в конце концов до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоешь с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании. Что такое закаливание?

Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

Какие методы закаливания нам знакомы?

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

Ответь на вопросы

Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.

Как помогала ей подушка вечером и утром?

Что Таня делала по утрам?

Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?

Какие способы закаливания водой ты знаешь?

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мыло, губку, зубную щетку, тюбик зубной пасты, тазик для обмывания.

Волшебный Морж

Однажды солнечным январским днем Ваня отправился на прогулку.

Мальчику нравилось кататься на лыжах с пологих гор, окружавших небольшой пруд.

День был воскресный, и хотя мороз пощипывал нос и румянил щеки, народу возле пруда собралось множество. Одни катались с гор на лыжах, другие — на санках и снегокатах.

Ветви деревьев были унизаны пушистыми иголочками инея, а золотое солнце напоминало елочный шар, висящий на еловой ветке.

Ваня съехал с горки и долго катился по гладкой за-снеженной поверхности замерзшего пруда. Возле противо-положного берега была сделана широкая прорубь. К ней вела деревянная лестница. Зеленовато-голубые глыбы вырубленного льда лежали на снегу и переливались на солнце.

Возле проруби собралась большая толпа. Звучала веселая музыка, все наблюдали, как люди, одетые в купальники и плавки, спускались по лестнице и плескались в сверкающей ледяной воде.

«Бррр, как им не холодно!» — подумал Ваня, поеживаясь от порывов ветра, залетавшего за воротник его куртки.

Пловцам и пловчихам между тем, казалось, вовсе не* было холодно! Они выскакивали из воды розовые, улыбающиеся. Ходили босиком по снегу, не спеша обтирались махровыми простынями. Ваня смотрел на них с восхищением.

Какие необыкновенные люди! — невольно вслух произнес мальчик.

Конечно, необыкновенные! — подтвердила стоявшая рядом с ним девушка в белой шубке с золотистой толстой косой, похожая на Снегурочку. — Не зря их «моржами» называют!

Моржами? — удивился Ваня. — Почему моржами?

А ты разве не знаешь, что моржи живут в северных морях, среди снегов и льдов. Плавают в ледяной воде и даже подо льдом. Не боятся ни трескучих морозов, ни шквального ветра!.. Впрочем, подожди. Сейчас начнется самое интересное — торжественное награждение «моржей» грамотами и медалями, — добавила девушка.

В это время зазвучала знакомая мелодия, и «моржи», уже одетые в спортивные костюмы, выстроились в ряд.

Из небольшой деревянной избушки, срубленной на берегу пруда, вышел Дед Мороз с белой кудрявой бородой, с посохом в руках и в алой шубе.

Снегурочка, стоявшая рядом с Ваней, подошла к нему и взяла из рук Дедушки Мороза резное блюдо с наградами. Каждому «моржу» под аплодисменты она надела на шею широкую шелковую ленту с медалью и вручила грамоту.

Я тоже очень хотел бы стать «моржом», — прошептал Ваня, — но разве я могу раздеться в такой мороз, да еще и искупаться в проруби? Конечно, нет! Сразу же подхватчу простуду.

Напрасно ты так думаешь! — сказала Снегурочка, слышавшая слова мальчика. — Хочешь, я научу тебя, как стать самым настоящим «моржом», купаться в ледяной воде и никогда не болеть?

Конечно, хочу! — радостно воскликнул Ваня.

Я подарю тебе волшебного Моржа. Он научит тебя всем премудростям закаливания, поможет стать сильным и здоровым.

Снегурочка достала из кармана шубки маленького серебристо-черного с белыми клыками Моржа и дала его Ване. Морж весело заморгал маленькими круглыми глазками и захлопал лапами в знак приветствия.

— Спасибо! — прошептал Ваня. Волшебный Морж ему очень понравился.

С тех пор жизнь мальчика изменилась.

Как вы думаете, что изменилось в жизни мальчика Вани?

Рано утром волшебный Морж будил Ваню, поднимая его на зарядку. Ваня настежь открывал форточку, комната наполнялась морозным воздухом.

Друзья прыгали, кувыркались, играли с мячами. Ваня с большим, а Морж с маленьким цветным мячиком для пинг-понга.

Потом вместе они бежали в ванную. Морж плескался в тазике, а Ваня обливался прохладной водой из душа и вы-тирался насухо большой жесткой простыней.

— Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — через несколько дней скомандовал Морж.

Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом отправлялись к пруду, там делали зарядку, бегали по тропинкам вокруг пруда, принимали солнечные и воздушные ванны.

Какое чудесное время — весна! Ваня вдоволь надышался свежим воздухом, запахом влажной земли, молодых веток, листьев, свежим ароматом тумана, который рассеивался под теплыми солнечными лучами.

Все лето каждый день они плескались в пруду.

А осенью, когда стало прохладней, Ваня и Морж продолжали зарядку и купание до самых холодов.

Как изменился мальчик за это время! Он окреп, совсем перестал болеть, не боялся ни пронизывающего ветра, ни холодной воды.

Прошел год, и Морж посоветовал Ване принять участие в зимних купаниях. Опять звучала веселая музыка, смелые и закаленные люди бесстрашно плескались в ледяной воде.

Ваня тоже разделся, сделал легкую разминку, пробежался по снегу под восхищенные взгляды собравшихся.

Вот тут его и заметила Снегурочка.

Ванюша, здравствуй! Ну как дела? — ласково спроси-ла она.

Чудесно! — ответил Ваня. — Ни мороза не боюсь я, ни ледяной воды! Болеть совсем перестал!

С этими словами мальчик сбежал по деревянной лесенке и прыгнул в прорубь.

Ах, какой смелый, закаленный мальчик! — удивлялись люди, закутанные в теплые шубы, платки и шапки.

Мне волшебный Морж помог! — радостно крикнул Ванюша.

И все увидели, что в проруби рядом с мальчиком плещется маленький серебристо-черный Морж.

Ответь на вопросы

Куда Ваня отправился кататься на лыжах?

Кого он повстречал на пруду?

Кого подарила мальчику Снегурочка?

Как волшебный Морж помог Ване закаливаться?

Смог ли Ваня искупаться в ледяной воде?

Как ты думаешь, что, кроме здоровья, закалил мальчик?

Беседа третья НА ЗАРЯДКУ — СТАНОВИСЬ!

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня.

Начнем с зарядки.

Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?

Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

Утренняя зарядка

— Пролетела ночь,

С добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло,

Иней опустил стекло

— Это Дедушка Мороз Нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся,

Застилай свою кровать,

Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись,

Повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой воспитательница в детском саду.

Ирина Анатольевна — так зовут воспитательницу — собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате.

На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой!

Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки.

Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки.

Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия.

Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 15—20 минут.

Ирина Анатольевна любит заканчивать зарядку веселой игрой. Например, такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «мед-ведь». Ирина Анатольевна спрашивает ребятшек:

— Что за зверь такой идет?

Любит он пчелиный мед.

Медведь! — хором отвечают дети.

Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

— Скок-поскок, Скок-поскок!

Домик мой — Любой кусток.

Что я за зверек?

Зайка! — догадываются дети.

А это что за зверек? — спрашивает Ирина Анатольевна, когда на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».

— Она очень любит шишки

Узнаете шалунишку?

спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм. Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку?

Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!

У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя — Геракла. Именно Геракл нашел самое красивое место в Греции, подходящее для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей. Геракл установил правила игр и награды — венки из веток серебристо-серой оливы.

Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше все время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнем.

На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье — бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба.

Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с пьедестала бронзовую статую и принес ее домой.

Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник.

Леонидос Радосский побеждал во всех состязаниях по бегу, а Мило из Кротона победил подряд в пяти олимпиадах. Он мог на плечах нести корову или быка три круга вокруг стадиона. Однажды он спас жизни множеству людей, удержав колонну рушащегося здания.

Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.

Через много веков эти игры были возобновлены и прошли сначала в Афинах, а затем в 1900 году в Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже

участвовали 1330 спортсменов, в том числе и женщины из 21 страны мира. Соревнования проходили по легкой атлетике, плаванию, гребле, гимнастике, велоспорту.

Олимпийские игры проходят и в наши дни, причем каждая страна борется за право стать хозяйкой игр.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми их играми были городки и лапта, а зимой — взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озерах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким стол-бам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

Теперь поговорим о режиме дня. Что такое режим?

Режим — это определенный распорядок дня. Режим дня — верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

Расскажите, каков режим вашего дня?

Всегда ли вы соблюдаете режим?

Как режим помогает вашему здоровью?

Закаляет ли режим дня волю? Как?

Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня. «Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»»

Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, ма-мочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы.

Потом собираюсь в детский сад.

В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатольевной двадцать минут делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идем завтракать.

На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки. На утренние занятия отводится час.

После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать. После обеда примерно два часа спим. После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в четыре часа дня.

После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку. Гуляем примерно час.

После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идем домой.

За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось.

Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать».

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно.

Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

Зачем соблюдать режим?

Я режим не соблюдаю,

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,

То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку

Я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться

, После всех телепрограмм,

И не может добудиться

Меня мама по утрам.

«Ты, сыночек, бледный, вялый

И совсем больной на вид.

Ты с утра уже усталый,

Может, что-нибудь болит?»

А отец сказал с досадой:

«Вот твоя ошибка, сын!

Соблюдать, конечно, надо

В жизни правильный режим!»

Ответь на вопросы

Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?

Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду

Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.

Расскажи, как относились к физическим упражнениям в древности: славяне, эскимосы, индейцы и другие народы.

Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?

Как проводились они в Древней Греции?

Как проходят Олимпийские игры в наше время?

Что такое режим дня?

Почему режим дня — помощник нашего здоровья?

10. Расскажи о своем режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?

Отгадай загадки

Ее мы делаем по утрам,

Она бодрость дарит нам. (Утренняя зарядка.)

Мы по часам гуляем, едим,

Мы каждый день соблюдаем... (Режим.)

Зарядка и Простуда

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в зазорные хвостики.

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки..

Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку.

Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч.

В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу.

Очень хорошо, что вы пришли! — обрадовалась заведующая детским садом, — нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

Согласна. Согласна! — закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. — Ап-чихи! Ап-чихи!

Будьте здоровы! — вежливо пожелала ей заведующая. — Может быть, вы нездоровы?

Нет, нет! — возразила Простуда. — Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать пря-мо на ребятишек.

День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятишки в этом саду закаленными были.

Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась.

Думала' она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.

Пустите, бабушка, а то я опоздаю! — попросила Зарядка Простуду.

И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету!

Как — нет? А куда же они делись? — удивилась За-рядка.

Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так-то! — сказала Простуда и снова взялась за метлу.

— Что ж, жаль! — ответила Зарядка и повернула назад.

Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила...

А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок.

Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем.

Как вы думаете, почему заболели дети?

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Толь-ко с одной девочкой — Таней — Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

— В чем тут дело? — недоумевала Простуда.

Как вы думаете, почему Таня не заболела?

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями.

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад.

Как? — удивилась Зарядка. — А разве ваш садик не переехал?

Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! — воскликнула Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал.

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом.

Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет.

— Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! — строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси. А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

Ответь на вопросы

Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?

Кто стал работать в детском саду?

Почему дети не заболели?

Как Простуда обманула Зарядку?

Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?

Почему не заболела девочка Таня?

Кто объяснил Зарядке, что случилось?

Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?

Чем закончилась сказка?

***Комплекс физкультминуток
для детей дошкольного
возраста***

В последнее время все более широкое применение в детском саду находят здоровьесберегающие технологии. Одним из направлений этих технологий является использование в дошкольных учреждениях методов по активизации мышечного тонуса и моторно - координаторных систем. **Физкультминутка**, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий, достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Физкультминутка - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей. Комплексы - это упражнения, составленные из разных движений, направленные на активную работу различных мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, повышение возбудимости нервной системы, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание. В комплексы, помимо, физических упражнений, могут входить элементы массажа, пальчиковые и дыхательные гимнастики, упражнения для глаз.

Цель проведения физкультминутки (динамической паузы) - повысить или удержать умственную работоспособность во время непосредственно образовательной деятельности, предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем, развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение.

Воспитывать детей физически совершенными - значит, добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными.

Для решения задач, улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания, в т. ч. и физкультминутки. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействует на детский организм.

Физкультминутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий в детском саду, а также дома при выполнении домашних заданий. Строится она из 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации.

Движения на физкультурной паузе должны быть противоположными положению ног, головы, движению рук во время занятия. Вынужденные во время работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибания спины и сведения плеч, наклоны головы вперёд, должны меняться во время физминуток выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы. При этом подбираются такие упражнения-комплексы, которые в зависимости от работы на занятии, её характера, включают подтягивания, наклоны, полу наклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т.е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом.

Проводится физкультминутка воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги.

Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным.

Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.). Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Становясь старше, дети все больше времени проводят в непосредственно-образовательной деятельности. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к происходящему.

Поэтому не следует пренебрегать при проведении занятий физкультминутками.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

ЗНАЧЕНИЕ: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ физкультминуток -1.5-2 минуты; рекомендуется проводить, начиная со средней группы.

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

1) Общеразвивающие упражнения - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

2) В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с не сложными. Хорошо знакомыми детям правилами;

3) В форме дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;

4) В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные;

5) В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее: -текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки; - преимущество отдается стихам с четким ритмом; - содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

6) В форме любого двигательного действия и задания - отгадывание загадок не словами, а движениями; -использование различных имитационных движений: спортсменов(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

1) Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);

2) Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

3) Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;

- 4) Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- 5) Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- 6) Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;
- 7) Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Данная методическая разработка комплексов физкультминуток адресована педагогам дошкольных образовательных учреждений.

Физкультминутки - это весело, полезно и интересно!

Физкультминутки. Средняя группа
(движения подбираются воспитателем в соответствии со стихами).

Сентябрь	
1-2 неделя № 1 <u>Хомячок</u> Хомка - хомка. Хомячок Полосатенький бочок Вместе с солнышком встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.	3 – 4 неделя. №2. На носочки встали Потолок достали. Наклонились столько раз, сколько уточек у нас. Сколько покажу кружков. Столько выполни прыжков.
Октябрь	
1 – 2 неделя. №3. На болоте две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись И обратно возвращались Вот здоровья в чем секрет. Всем друзья физкульт привет!	3 – 4 неделя. №4. Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. (Энергичные движения плечами). Стоп! Сели. Травушку покусали. Тишину послушали. (Приседания) Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко!
Ноябрь	
1 – 2 неделя. №5. Ветер веет над полями Ветер веет над полями, И качается трава. <i>(Дети плавно качают руками над головой.)</i> Облако плывет над нами, Словно белая гора. <i>(Потягивания — руки вверх.)</i> Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд, А потом наоборот. <i>(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)</i> Мы взбираемся на холм, <i>(Ходьба на месте.)</i> Там немного отдохнём. <i>(Дети садятся.)</i>	3 – 4 неделя. №6. Мы ладонь к глазам приставим Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже Поглядеть из под ладошек. И – направо! И еще через левое плечо! Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

Декабрь

1 – 2 неделя. №7.

Три медведя

Три медведя шли домой: *(дети идут как медведь)* Папа был большой-большой.

(поднимают руки вверх)

Мама с ним – поменьше ростом, *(руки на уровне груди, вытянуты вперед)*

А сыночек просто крошка, *(салятся на корточки)* Очень маленький он был,

С погремушками ходил. *(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)*

3 – 4 неделя. №8.

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок. *(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! *(Вращение головой вправо и влево.)*

Январь

1 – 2 неделя. №9.

Зайка

Зайке холодно сидеть,

Нужно лапочки согреть.

Лапки вверх, лапки вниз.

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли лапки.

Прыгать зайка горазд,

Он подпрыгнул десять раз. *(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)*

3– 4 неделя. №10.

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь! *(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке- ты»; 3—4 — основная стойка.)*

Февраль

1 – 2 неделя. №11

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали.

Выпрямится.

И на месте зашагали.

Ходьба на месте.

На носочках потянулись,

Руки поднять вверх.

А теперь назад прогнулись.

Прогнуться назад, руки положить за голову.

Как пружинки мы присели.

Присесть.

И тихонько разом сели.

3 – 4 неделя. №12.

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги!

Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

<i>Выпрямится и сесть.</i>	Скачем выше, скачем дружно! (<i>Прыжки на месте.</i>) Мы колени поднимаем – Шаг на месте выполняем. (<i>Ходьба на месте.</i>) От души мы потянулись, (<i>Потягивания — руки вверх и в стороны.</i>) И на место вновь вернулись. (<i>Дети садятся.</i>)
Март	
1 – 2 неделя. №13. Лебеди Лебеди летят, Крыльями машут. (<i>плавные движения руками с большой амплитудой</i>) Прогнулись над водой, Качают головой. (<i>наклоны вперед, прогнувшись</i>) Прямо и гордо умеют держаться, Тихо-тихо на воду садятся (<i>приседания</i>)	3 – 4 неделя. №14. Маша растеряша Ищет вещи Маша, (<i>поворот в одну сторону</i>) Маша растеряша (<i>поворот в другую сторону, в исходное положение</i>) И на стуле нет, (<i>руки вперед, в стороны</i>) И под стулом нет, (<i>присесть, развести руки в стороны</i>) На кровати нет, (<i>руки опустили</i>) Под кроватью нет. Вот какая Маша, (<i>наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем</i>) Маша растеряша!
Апрель	
1 – 2 неделя. №15. На горе стоит лесок (<i>круговые движения руками</i>) Он не низок не высок (<i>сесть, встать, руки вверх</i>) Удивительная птица подает нам голосок (<i>глаза и руки вверх, потянуться</i>) По тропинке два туриста Шли домой из далека (<i>ходьба на месте</i>) Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока" (<i>плечи поднять</i>)	3 – 4 неделя. №16. Научились мы считать И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскока... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет. (<i>Прыжки на месте</i>)

Май

1 – 2 неделя. №17	3 – 4 неделя. №18.
Вновь у нас физкультминутка. Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямились, потянулись, А теперь назад прогнулись. Разминаем руки, плечи, Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб писать, читать, считать И совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка Отдохнули мы слегка.	Бабочка Спал цветок и вдруг проснулся, <i>(Туловище вправо, влево.)</i> Больше спать не захотел, <i>(Туловище вперед, назад.)</i> Шевельнулся, потянулся, <i>(Руки вверх, потянуться.)</i> Взвился вверх и полетел. <i>(Руки вверх, вправо, влево.)</i> Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. <i>(Покружиться.)</i>

Физкультминутки. Старшая группа

Сентябрь

1-2 неделя № 1	3 – 4 неделя. №2.
Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Топаи правой ногой, Топаи левой ногой. Снова — правой ногой, Снова — левой ногой, После — правой ногой, После — левой ногой. Вот тогда придешь домой.	Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.

Октябрь

1 – 2 неделя. №3.	3 – 4 неделя. №4.
Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом к себе прижмем, А потом их разведем, А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей.	Я иду, и ты идешь — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i> Я пою, и ты поешь — раз, два, три. <i>(стоя, дирижируем 2-мя руками)</i> Мы идем и мы поем — раз, два, три. <i>(шаг на месте)</i> Очень дружно мы живем — раз, два, три. <i>(хлопаем руками)</i>

Ноябрь

1 – 2 неделя. №5.	3 – 4 неделя. №6.
На балконе две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались,	Поднимите плечики. Прыгайте, кузнечики! Прыг-скок, прыг-скок. Сели, травушку покусав,

Ножками топали, Ручками хлопали, Вправо, влево наклонялись	Тишину послушаем. Тише, тише, высоко, Прыгай на носках легко.
Декабрь	
1 – 2 неделя. №7. Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал, Не споткнулся, не упал.	3 – 4 неделя. №8. Раз, два, три четыре – топаем ногами. Раз, два, три, четыре – хлопаем руками. Руки вытянуть по шире – Раз, два, три четыре! Наклониться – три, четыре, И на месте поскакать. На носок, потом на пятку Все мы делаем зарядку.
Январь	
1 – 2 неделя. №9. Зайцы скачут скок-скок-скок, Да на беленький снежок Приседают, слушают – не идет ли волк! Раз – согнуться, разогнуться, Два – нагнуться, потянуться, Три - в ладошки три хлопка, Головою три кивка.	3– 4 неделя. №10. Отдых наш – физкультминутка, Занимай свои места. Раз – присели, два – привстали, Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали, Ванькой – Встанькой словно стали, А потом пустились вскачь Будто мой упругий мяч.
Февраль	
1 – 2 неделя. №11. Мы ногами топ-топ! Мы руками хлоп-хлоп! Мы глазами миг-миг, Мы плечами чик-чик. Раз - сюда, два - туда, Повернись вокруг себя. Раз - присели, два - привстали. Руки кверху все подняли. Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора.	3 – 4 неделя. №12. Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем и кружимся потом.
Март	
1 – 2 неделя. №13. Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать	3 – 4 неделя. №14. Раз – подняться, потянуться, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре – руки шире, Пять – руками помахать

И на место тихо встать.	И на место тихо встать. Лебеди летят, крыльями машут, Летают над водой, качают головой. Прямо и гордо умеют держаться, Очень бесшумно на воду садятся. Сели, посидели, снова улетели.
Апрель	
1 – 2 неделя. №15. Загудел паровоз и вагончики повез, Чу – чу – чу, чу – чу – чу, Далеко я укачу. Вагончики цветные бегут, бегут, бегут, А круглые колесики тук – тук, Тук – тук, тук – тук.	3 – 4 неделя. №16. Я прошу подняться вас – это «раз», Повернулась голова - это «два», Руки вбок, вперед смотри это «три». На «четыре» – поскакать. Две руки к плечам прижать - это «пять». Всем ребятам тихо сесть - это «шесть».
Май	
1 – 2 неделя. №17 На зарядку солнышко поднимает нас. Поднимаем руки мы по команде — раз! А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки мы по команде — два!	3 – 4 неделя. №18. Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем, А потом их разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей.

Физкультминутки. Подготовительная к школе группа

Месяц	Название физкультминутки
Сентябрь 1-2 неделя	Школьникам на память Если хочешь строить мост, (идут по кругу) Наблюдать движение звёзд, (останавливаются и поднимают руки вверх) Управлять машиной в поле (берут в руки воображаемый руль, бегут по группе) Иль вести машину ввысь, - (расставив руки в стороны «летают» по группе) Хорошо работай в школе, (руки складывают, как школьники, сидящие за партой) Добросовестно учись!
3-4 неделя	Переменка Переменка, переменка! <i>(стоят в круга, хлопают в ладоши)</i> Отдохните хорошенько Можно бегать и шуметь, <i>(бегают по группе)</i> Танцевать и песни петь, <i>(танцуют, как умеют)</i> Можно сесть и помолчать, <i>(приседают на корточки и затихают)</i> Толь – чур! Нельзя – скучать! <i>(вскакивают и прыгают)</i>

Октябрь 1-2 неделя	По городу трамваи, троллейбусы идут, (<i>«едут» по кругу</i>) Их по своим маршрутам водители ведут Спешись ли в гости к другу, (<i>делают повороты туловищем</i>) Иль в школу на урок, Они без опоздания тебя доставят в срок (<i>«едут» по кругу</i>).
3-4 неделя	Листья осенние тихо кружатся, (<i>плавно кружатся</i>) Прямо нам под ноги листья ложатся (<i>приседают</i>) И под ногами шуршат, шелестят (<i>водят руками по полу</i>) Будто опять закружиться хотят (<i>плавно кружатся</i>)
Ноябрь 1-2 неделя	Солнце скрылось за домами, (<i>«солнышко» над головой</i>) Покидаем детский сад. (<i>шаги на месте</i>) Я рассказываю маме (<i>показывают на себя, а потом на воображаемую маму</i>) Про себя и про ребят: (<i>показывают на себя, а потом на других ребят</i>) Как мы хором песни пели, (<i>далее движения по тексту</i>) Как играли в чехарду, Что мы пили, что мы ели, Что читали в детсаду.
3-4 неделя	Здравствуй, радуга-дуга, (<i>дети выполняют наклон</i>) Разноцветный мостик! (<i>широко разводят руки в стороны, «рисую» в воздухе дугу</i>) Здравствуй, радуга-дуга! (<i>вновь выполняют наклон</i>) Принимай нас в гости. (<i>идут, по кругу взявшись за руки</i>) Мы по радуге бегом (<i>бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени</i>) Пробежимся босиком. Через радугу-дугу (<i>встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках</i>) Перепрыгнем на бегу (<i>делают еще четыре прыжка на носках</i>) И опять бегом, бегом (<i>бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени</i>) Пробежимся босиком
Декабрь 1-2 неделя	Если был бы я девчонкой... Если был бы я девчонкой, (<i>идут по кругу</i>) Я бы время не терял! Я б на улице не прыгал (<i>останавливаются и повторяют движения</i>) Я б рубашки постирал, (<i>в соответствии с текстом</i>) Я бы вымыл в кухне пол, Я бы в комнате подмёл, Перемыл бы чашки, ложки, Сам начистил бы картошки, Все свои игрушки сам (<i>прыгают на месте</i>) Я б расставил по местам! От чего ж я не девчонка? (<i>мальчики машут рукой</i>) Я бы маме так помог! (<i>ставят руки на пояс</i>) Мама, сразу бы сказала: - молодчина ты, сынок! (<i>вытягивают руки вперёд ладонями вверх</i>)

3-4 неделя	Чайник Я – чайник, (дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую держат) Ворчун, хлопотун, сумасброд, на поясе) Я вам напоказ выставлю живот. (животик надут) Я чай кипячу, клопочу и кричу: (топают обеими ногами) «Эй люди, я с вами чай пить хочу» (делают призывные движения правой рукой)
Январь 1-2 неделя	Наряжали звери ёлку (изображая животных по выбору, идут по кругу) Помогал зайчонок волку, (делают движения, словно наряжают ёлку) Белочка и ёжик Потрудились тоже. К ёлочке несли корзины, (идут по кругу с «корзинами» в руках) В них грибочки и рябина, (достают «грибочки», «рябину», «яблочки» из «корзины») Яблочки на диво и показывают друг другу) Будет ель красива (хлопают в ладоши и прыгают на месте)
3-4 неделя	Снежинки Кружатся снежинки (кружатся на носочках) В воздухе морозном. Падают на землю (медленно приседают, руками показывают падение снежинок) Кружевные звёзды. Вот одна упала. (встают, «ловят» снежинку на ладонь) Ой, не тай, снежинка (бережно, прикрывают «снежинку» и сдувают её) Подожди немножко
Февраль 1-2 неделя	Может он в футбол играть, («пинают» ногами мяч) Может книжку мне читать, (складывают руки, как книжку) Может суп мне разогреть, (сжимают и разжимают пальцы) Может мультик посмотреть. (прыгают на месте) Может поиграть он в шашки, (делают повороты туловищем) Может даже вымыть чашки, (делают движения напоминающие мытьё посуды) Может прокатить меня (скачут по кругу как лошадки) Вместо быстрого коня. Может рыбу он ловить («ловят рыбу») Может кран на кухне починить. (хлопают в ладоши) Для меня всегда герой – Самый лучший папа мой! (маршируют по кругу)
3-4 неделя	Мамин праздник Вот подснежник на поляне, (идут по кругу) Я его нашел. (нагибаются «срывают цветок») Отнесу подснежник маме, (идут по кругу, в руке «цветок»)

	Хоть и не расцвел. И меня с цветком так нежно <i>(обнимают сами себя)</i> Мама обняла, Что раскрылся мой подснежник <i>(разводят руки в стороны)</i> От её тепла.
Март 1-2 неделя	Вышивают девочки, <i>(«вышивают»)</i> Сидя на траве, <i>(приседают)</i> Вышивают девочки Шёлком на канве. <i>(«вышивают»)-</i> Это клюв! А это шпоры! – А вот это гребешок! <i>(показывают клюв, шпоры, гребешок)</i> Приутихли разговоры, <i>(пальчик прикладывают к губам)</i> За стежком бежит стежок. <i>(бегут друг за другом)</i>
3-4 неделя	Весна, весна красная Весна, весна красная! <i>(дети идут по кругу, взявшись за руки)</i> Приди, весна, с радостью, С радостью, с радостью <i>(поворачиваются и в противоположную сторону)</i> С великой милостью: С льном высоким, <i>(останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох)</i> С корнем глубоким, <i>(опускают руки, приседают, делают выдох)</i> С хлебами обильными. <i>(взявшись за руки, бегут по кругу).</i>
Апрель 1-2 неделя	<u>Если нравится тебе</u> <i>Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения.</i> Если нравится тебе, то делай так <i>(2 щелчка пальцами над головой).</i> Если нравится тебе, то делай так <i>(2 хлопка в ладоши).</i> Если нравится тебе, то делай так <i>(2 хлопка за коленками).</i> Если нравится тебе, то делай так <i>(2 притопта ногами).</i> Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!». Если нравится тебе, то и другим ты покажи.
3-4 неделя	<u>Научились мы считать</u> И теперь нас не унять. Мы считаем все подряд: Три стола и двадцать парт, Хлопнем восемь раз в ладошки, Восемь раз пружинят ножки, Два наклона, два поскака... Мы готовы пол-урока изучать веселый счет
Май 1-2 неделя	Самолёт Руки в стороны – в полёт <i>(дети поднимают прямые)</i>

	руки в стороны Полетит наш самолёт. <i>поворачиваются</i> <i>вокруг себя</i> Сделал правый поворот, <i>через правое плечо,</i> <i>подняв правую руку</i> Сделал левый поворот, <i>поворачиваются через</i> <i>левое плечо,</i> <i>подняв</i> левую руку Крыльями <i>покачал, покачивают</i> <i>крыльями руками</i> Загудел и задрожал. <i>поднимаются на носки опускаются на всю</i> <i>ступню и гудят «у-у-у...»</i> Начинается полёт, <i>бегут по кругу, расставив руки в стороны</i> Полетел наш самолёт, Вот закончился полёт, <i>замедляют бег</i> Приземлился самолёт. <i>опускаются на одно</i> <i>колени</i>
3-4 неделя	Раз, два, три, четыре, пять, <i>(скачут по кругу)</i> Будем летом мы играть, Будем плавать и качаться, <i>(«плывут»)</i> Будет прыгать и кататься, <i>(«прыгают»)</i> Будем бегать, загорать. <i>(бегают по группе)</i> И грибочки собирать.

Список использованной литературы:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008.

2. Пальчиковые игры, упражнения на координацию слова с движением, загадки для детей (6-7 лет)./Авт.-сост. Никитина А.В. – СПб.: КАРО, 2009.

Авторская методическая разработка планирования комплекса физкультминуток для детей дошкольного возраста, ВИНТИНОЙ И.А., воспитателя ГБДОУ детского сада № 57 комбинированного вида красногвардейского района г. Санкт-Петербурга

Картотека дыхательной гимнастики для детей младшей и средней группы детского сада

Цели и задачи дыхательной гимнастики в детском саду

Воспитатели ДООУ вводят в занятия с группой дыхательную гимнастику с единой задачей — укрепить дыхательную систему дошколят.

Целей ставится гораздо больше:

1. Укрепление иммунитета
2. Развитие мышц гортани, носоглотки и т.д.
3. Корректировка дефектов речевого дыхания
4. Повысить уровень кислорода в крови
5. Улучшить обменные процессы детского организма
6. Научить детей носовому дыханию
7. Избавиться от поверхностного дыхания
8. Развить плавный вдох, длительный выдох
9. Укрепить физиологическое дыхание дошкольников
10. Тренировать силу, ритм вдоха-выдоха.

Заболевания системы дыхания у детей – слишком распространенное явление.

В осенне-весенний период эта дыхательная гимнастика будет являться отличным источником профилактики ОРЗ и ОРВИ, а так же поможет, только что переболевшему ребенку, быстро восстановить здоровье.

Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система малыша будет развиваться правильно.

К тому же, если ребенок не здоров, прекращать упражнения не нужно: дыхательные упражнения только ускорят процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;
- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;
- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

А чтобы дыхательные упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос; - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);

- выдыхать воздух следует плавно и длительно; - щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

А чтобы не произошла гипервентиляция легких, необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений ребенком. После выполнения каждого комплекса упражнений, попросите малыша сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).

Дыхательная гимнастика «*Качели*»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Дыхательная гимнастика «*Дерево на ветру*»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Дыхательная гимнастика «*Дровосек*»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить"

пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Дыхательная гимнастика «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Дыхательная гимнастика «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

Дыхательная гимнастика **«Жук»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Дыхательная гимнастика **«Петушок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

Дыхательная гимнастика **«Ворона»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

Дыхательная гимнастика **«Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Дыхательная гимнастика **«Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика **«Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

Дыхательная гимнастика «*Каша кипит*»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

Дыхательная гимнастика «*Насос*»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Дыхательная гимнастика «*Регулировщик*»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Дыхательная гимнастика «*Ножницы*»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

Дыхательная гимнастика «Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

Дыхательная гимнастика «Трубочка»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Дыхательная гимнастика «Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

Дыхательная гимнастика «Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Дыхательная гимнастика *«Подуй на одуванчик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Дыхательная гимнастика *«Ветряная мельница»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Дыхательная гимнастика *«Бегемоты»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемоты, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Дыхательная гимнастика *«Курочка»*

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Дыхательная гимнастика *«Парящие бабочки»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Дыхательная гимнастика «*Аист*»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

Дыхательная гимнастика «*В лесу*»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Дыхательная гимнастика «*Волна*»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дыхательная гимнастика «*Хомячок*»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Дыхательная гимнастика «*Лягушонок*»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

Дыхательная гимнастика ***«Боевой клич индейцев»***

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише - громче».

Дыхательная гимнастика ***«Ныряльщики за жемчугом»***

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей 3-4 лет

ПУЗЫРЬКИ

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза



ГОВОРУША

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик?

Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? *Би – би. Би – би.*

Как «дышит» тесто? *Пых – пых – пых.*

Можно ещё попеть гласные звуки:

о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.



КУРОЧКИ

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки – «крылья» и опустите голову.

Произносим: «*Так-так-так*» и одновременно похлопываем по коленкам.

Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.



НАСОСИК

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза



САМОЛЁТ

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза.



МЫШКА И МИШКА

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

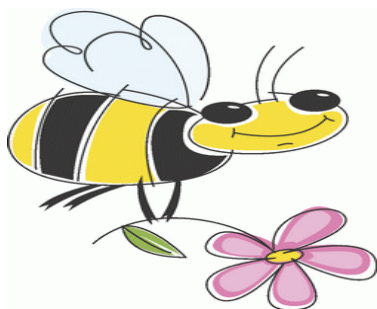


ПЧЁЛКА

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.



ВЕТЕРОК

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево поведу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.



КОСИМ ТРАВУ

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.



ЧАСИКИ

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.



ТРУБАЧ

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.



ПЕТУХ

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.



КАША КИПИТ

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.



ПАРОВОЗИК

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.



ГУСИ ЛЕТЯТ

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».



ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.



ЛЯГУШОНОК

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.



**Картотека
« Гимнастика для глаз»**

Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- Предупреждение утомления,
- Укрепление глазных мышц,
- Снятие напряжения.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Темы, освещаемые в методической разработке, представлены в виде текстовой таблицы.

**План гимнастики для глаз в средней группе
на год (по тематическим неделям)**

Месяц	Тема недели	Название упражнения
<i>сентябрь</i>	Мой любимый детский сад	«Волшебный сон» «Глазки»
	Мир игры	«Ветер» «Радуга»
	Мой мир	«Волшебный сон» «Глазки»
	Профессии	«Солнышко и тучки» «Радуга»
	Осенняя пора	«Дождик» «Солнышко и тучки»
<i>октябрь</i>	Дары осени	«Дождик» «Ёжик»
	Мой город	«Радуга» «Волшебный сон»
	Домашние животные	«Радуга» «Солнышко и тучки»
	Дикие животные	«Ёжик» «Глазки»

<i>ноябрь</i>	Моя Родина	«Ёжик» «Носик»
	Поздняя осень	«Ветер» «Радуга»
	Наши добрые дела	«Ветер» «Глазки»
	Семья и семейные традиции	«Волшебный сон» «Ёжик»
<i>декабрь</i>	Зимушка - зима	«Елка» «Чудеса»
	Уроки вежливости и этикета	«Глазки» «Ветер»
	Будь осторожен	«Глазки» «Снежинки»
	Новогодние чудеса	«Елка» «Чудеса»
<i>январь</i>	Культура и традиции	«Чудеса» «Волшебный сон»
	Зимние забавы	«Снежинки» «Елка»
	Я и мои друзья	«Елка» «Чудеса»
<i>февраль</i>	Зимний спорт	«Снежинки» «Ветер»
	Мое здоровье	«Носик» «Глазки»
	Мир комнатных растений	«Носик» «Глазки»
	Защитники отечества	«Чудеса» «Волшебный сон»
<i>март</i>	Женский день	«Подснежник» «Ёжик»
	Масленица	«Подснежник» «Солнышко и тучки»
	Весна в окошко к нам стучится	«Дождик» «Носик»
	Мир книг	«Чудеса» «Ёжик»
<i>апрель</i>	Юмор в нашей жизни	«Жук» «Солнышко и тучки»
	Космические просторы	«Жук» «Глазки»
	Пернатые друзья	«Лучик солнца»

		«Волшебный сон»
	Пасхальная неделя	«Лучик солнца» «Радуга»
май	День победы	«Солнечный зайчик» «Солнышко и тучки»
	Опыты и эксперименты	«Солнечный зайчик» «Глазки»
	Экологическая тропа (насекомые)	«Бабочка» «Солнышко и тучки»
	Скоро лето	«Бабочка» «Радуга»

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...
 Глазки закрываются...
 Мы спокойно отдыхаем...
 Сном волшебным засыпаем...
 Дышится легко... ровно... глубоко...
 Наши руки отдыхают...
 Отдыхают... Засыпают...
 Шея не напряжена
 И рассла-бле-на...
 Губы чуть приоткрываются...
 Все чудесно расслабляется...
 Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)
 Мы спокойно отдыхаем...
 Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.)
 Хорошо нам отдыхать!
 Но пора уже вставать!
 Крепче кулачки сжимаем.
 Их повыше поднимаем.
 Потянулись! Улыбнулись!
 Всем открыть глаза и встать!

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.)
 Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)
 Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.)
 Деревца все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх.)

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло. (Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)
 Солнышко тучки-летучки считало:
 Серые тучки, черные тучки.
 Легких - две штучки,
 Тяжелых три тучки

Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрыть глаза ладонями)*
Солнце на небе всюду засияло. *(Поморгать глазками)*

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. *(Смотрят вверх.)*
Капай, капель не жалей. *(Смотрят вниз.)*
Только нас не замочи. *(Делают круговые движения глазами.)*
Зря в окошко не стучи

«Радуга»

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*
В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

«Ёжик»

Ходил ежик по полянке *(Ходьба на месте)*
Он искал грибы – опятки *(Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)*
Глазки щурил и моргал, *(Сильно прищуриться)*
Но грибов не увидал. *(широко открыть глаза, развести руки в стороны)*
Вверх смотрел он, *(посмотреть вверх голова неподвижна)*
Вниз глядел, *(посмотреть вниз)*
Сам тихонечко пыхтел. *(Произнести «пых», «пых», «пых».)*
Смотрел влево, *(Посмотреть влево, не поворачивая головы)*
Смотрел вправо, *(Посмотреть вправо , не поворачивая головы)*
Вдруг увидел гриб на славу! *(Плотно закрыть и широко открыть глаза.)*
Оглянулся он еще *(Движения по тексту)*
Через левое плечо,
Через правое еще.

Еж затопал по тропинке
И грибок унес на спинке. *(Ходьба на месте, топающим шагом.)*

«Глазки»

Чтобы зоркими нам быть- *(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)*
Нужно глазками крутить
Зорче глазки, чтоб глядели, *(В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)*
Разотрем их еле – еле.
Нарисуем большой круг *(Глазами рисовать круг)*
И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*
Чтобы зоркими нам стать, *(Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)*

Нужно на глаза нажать.
Глазки влево, глазки вправо, *(Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)*
Вверх и вниз и все сначала.
Быстро, быстро поморгать, *(Моргать в течение минуты)*
Отдых глазкам потом дай.
Нужно глазки открывать, *(Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)*
Чудо, чтоб не прозевать.
Треугольник, круг, квадрат, *(Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)*
Нарисуем мы подряд.

«Елка»

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения глазами.)*
Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*
У нее большие ветки.
Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*
Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*
А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу. *(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)*

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса *(Закрывают оба глаза,)*
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *(Продолжают стоять с закрытыми глазами.)*
А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)*
Нарисуем букву о, получается легко *(Глазами рисуют букву о.)*
Вверх поднимем, глянем вниз, *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)*
Вправо, влево повернем, *(Глаза смотрят вправо-влево.)*
Заниматься вновь начнем.

«Снежинки»

Мы снежинку увидели, -
со снежинкою играли.
(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)
Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Глазки влево посмотрели *(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал... *(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.)*

Все! На землю улеглись. (*присесть, опустив снежинку на пол.*)

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. (*Закрыть ладошками глаза.*)

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево (*Резко переместить взгляд вправо и влево.*)

Смотрит носик вверх и вниз (*Резко перенести взгляд вверх и вниз.*)

Что увидел хитрый носик? (*Мягко провести указательными пальцами по векам.*)

Ну, куда мы забрались?

«Подснежник»

(*Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога*)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

«Жук»

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ

Вот он вправо полетел, (*Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки*)

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел(*тоже влево*)

Жук на нос к нам хочет сесть, (*Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу*)

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, (*Направление рукой вниз сопровождает глазами*)
Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. (*Делать вращательные движения руками и встать*)

Жук, вот правая ладошка, (*Отвести руку в правую сторону, проследить глазами*)

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. (*Отвести руку в левую сторону, проследить глазами*)

Жук наверх полетел,
И на потолок присел *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*
На носочки мы привстали, *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*
Но жучка мы не достали.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной. *(Моргают глазами.)*

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись *(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду. *(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду. *(Отводят взгляд вправо.)*

«Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайнька, *(Дети вытягивают руку вперед)*

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнька, *(Ставят на ладонь указательный палец.)*

Маленький, как крошка.

Прыгни на носик, на плечо *(Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа)*

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать. *(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча)*

Вот закрыли мы глаза, *(Закрывают глаза ладонями.)*

А солнышко играет,

Щёчки теплыми лучами

«Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

Художественное слово

Здоровый образ жизни в стихах, пословицах, поговорках, загадках, считалках.

Стихи.

Гигиена.
Что такое гигиена
Знают кошки и гиена,
Бурый мишка, мишка белый,
Еж, собака и пчела.
Что всегда не грех помыться,
Вымыть лапы и копытца.
Ну, а после можно смело
Приниматься за дела!
И пчелу не пустят в улей,
Окажись она грязнулей,
А всего-то обнаружат
Пять пылинок средь пыльцы.
И всегда отыщет птица
Полминуты, что помыться,
И спешит спуститься к луже,
Даже если есть птенцы!
Как не вспомнить тут енота:
Для него мытье-работа.
Для него основ основа-
Прежде мой, потом грызи.
Да и каждый поросенок
Чистым хочет быть с пеленок,
И бедняга не виновен,
Что содержится в грязи.
(С.Таратута).

Как умывается ежик.
На жару в лесу спросонок
Умывается ежонок.
Мать-ежиха таз берет,
Мордочку ежонку трет.
Только спину, только спину
Не потрешь родному сыну.
Ходит по росе лесной
Он с немытою спиной.
Вот как, посудите сами,
Дело обстоит с ежами.
Хорошо, ребята, все ж,
Что никто из вас не еж!
(Г.Виеру)

Вредные советы.
Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять...
(Г.Остер).

Грязь на руках, на продуктах, одежде
Не замечает неряха-невежда.
Надо запомнить, дружок, хорошенько:
Дети-грязнули болеют частенько.
Микробы и мыло.

Утром дед спросил у внучки:
—Почему не моешь ручки?
Отвечает внучка:
—Я не белоручка!
Купанье.

По воздуху летают
Микробы, микробы.
На кожу попадают
Микробы, микробы.
Сквозь ссадины и ранки
Стремятся спозаранку
Проникнуть в нас
Микробы, микробы.
Мойте руки с мылом,
Мылом белым,
Пропадут микробы навсегда.
Защищают наше тело
Солнце, воздух и вода.
Когда ты, друг чихаешь
И нос не прикрываешь,
Микробы вылетают-
Вокруг всех заражают!
(Л,Либерман).

Письмо.
Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки или из колодца,
Или просто дождевой!
Утром, вечером и днем-
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите- не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень-очень вас прошу:

Визжит поросенок:
—Спасите!
Купают его в корыте.
Он в луже не прочь помыться,
А мыльной воды боится.
А в кухне купают Олю.
Воды ей нагрели вволю.
Но Оля кричит:-Уйдите!
Мочалкой меня не трите!
Я голову мыть не стану!
Не буду садиться в ванну!
Вот оба они помыты,
Надуты, слегка сердиты.
С коленок отмыты пятна.
Купаться было приятно.
-Что ж ты, Оля кричала?
И Оленька отвечала:
-Кричал поросенок Тошка,
А я помогла немножко.

(З.Александров)

Слово врача.
Вы должны знать, дети,сами,
Что лишь грязными руками
Вы болезнь несете в рот
Вместе с хлебом, с овощами.
А потом вы со слезами
Говорите громко маме,
Что болит у вас живот.
Мойте с мылом руки сами!
(В,Ивенин).

Рецепт.

Доктор, доктор, как нам быть?
Уши мыть или не мыть?
Если мыть, то как нам быть?
Часто мыть или пореже?
Отвечает доктор:-Еже!-

Мойтесь чище, мойтесь чаще-
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья. Ваш Тувим.
(Ю.Тувим).

Витамины.
Чтобы быть здоровому
Бери дары садовые!
Витаминная родня-
Дети солнечного дня!
Тот, кто много ест морковки,
Станет крепким, сильным, ловким.
А кто любит, дети, лук-
Вырастает быстро вдруг.
Кто капусту очень любит,
Тот всегда здоровым будет!
(И.Черницкая).

Смородина.
Что за ягода пришла,
Как горошина кругла?
Да, совсем, совсем кругла,
И черна и так мила.
Витаминный ее сок
Всех полезней и вкусней.
Ягода волшебная, самая целебная!

Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.
Рыбий жир всего полезней,

Отвечает доктор гневно:
–Еже-еже-ежедневно!
(Э.Мошковская).

Они зимой для деток
Сохраняют лето.
И хранят они нам всю
Витаминную семью!
Вот вишня в сахаре, на диво!
Вот маринованная слива!
И клубника есть на льду,
И смородина в меду.
Виноградный сок хорош-
Словно летом солнце пьешь!
Пусть зима идет сюда
Белыми снегами,
Наши ягоды всегда
Дружат с малышами.
(И.Черницкая)

Малина.
На веточке- качалке
Качается, качается,
Ягодой-малиной
Сладкой называется.
А пока малина зреет,
Надо ягоды сушить.
Ведь зимой она сумеет
От простуды защитить!
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
От простуды и ангины

Хоть противный- надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!
Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С!

Хлеб не ест, не смотрит во щи,
Почему такой и тощий:
Вышел на тропинку-
Сбила с ног пылинка.
По панели зашагал-
Дунул ветер, он упал.
Кешка-малоежка,
Ты побольше ешь-ка!
(Л.Зильберг).

Это вредная еда.
Стой, дружок, остановись!
От пищи жирной воздержись!
Ты запомни навсегда-
Это вредная еда.
Пищею сладкою, шоколадною
Ты не увлекайся.
Очень острого и соленого
Остерегайся.
Только овощи и фрукты-
Вот полезные продукты.
Сахар сладкий- это твой
Белый враг.
Вкус обманчив наш порой-
Это так!

Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Ты попробуй-ка решить
Нехитрую задачку:
Что полезнее жевать-
Репку или жвачку?
(Л.Зильберг).

Мой кот.
Мой серенький кот
Совсем не растет,
И даже усы не растут.
Он супа не ест
И каши не ест-
Попробуй-ка, вырасти тут!
С утра этот кот
Конфеты сосет,
Грызет шоколад он потом.
И вот почему коту моему
Не быть настоящим котом!

(М.Карем).

Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Ты запомни навсегда-
Это вредная еда!
(Л,Либерман).

Зеленая аптека.
Несчастье с нашей Таней,
Притихли все вокруг.
Коленку ободрала
Она об острый сук.
Ну что ж, помочь ей можно
Скорее кровь унять
Травинку-подорожник
Лишь надо отыскать.
Найти листочек этот
И к ранке приложить-
Смотри, и крови нету,
И нечего тужить!

В лесу, в траве немятой
Найди цветок любой:
Ромашка здесь и мята,
И травка-зверобой.
Малину и чернику
Малыш охотно пьет.
Везде шиповник дикий
В лесу у нас растет.
От простуды излечиться
Нам поможет медуница.
А станут кашлять дети-
Смотри и примечай-
Из липового цвета
Заварит мама чай.

Знай свое тело.
Ты должен знать свое тело, знать и любить.
Самое первое дело-в мире с ним жить.
Сделай его сильным, сделай его быстрым,
Сделай его, сделай его чистым.
Каждую клеточку нужно понять,
Пользоваться умело и охранять.
Пусть будет взор ясным,
Пусть будет слух тонким,
Голоса звук пусть будет звонким.
Время промчится, ты будешь большим
Будешь ты стройным и молодым.
И совершить сможешь жизни своей дело,
Если беречь будешь свое тело.
(Р.Корман).

Маленький спортсмен.
Занимайся волейболом,
Греблей, плаванием, футболом,
Змеев пестрых запускай,

Хоккей.
Не пустяшная забота-
Уберечь свои ворота.
Лед звенит, судья свистит-

На коньках зимой гоняй.
Езди на велосипеде
И всегда стремись к победе.
Сильным будь на радость всем,
Славный маленький спортсмен.
(Е,Багряна).

Горка.
Как на горке, на горе,
На широком на дворе
Кто на санках, кто на лыжах,
Кто повыше, кто пониже,
Кто потише, кто с разбега,
Кто по льду, а кто по снегу.
С горки-ух! На горку- ух!
Бух! Захватывает дух!
(А.Прокофьев).

Заботимся о здоровье.
Жарким днем на южном пляже
Эскимо всегда в продаже.
Но известно всем и ясно:
Много есть его опасно!
И ангина и бронхит
В каждой порции сидит.
Царапина на пальце,
Поверь мне, не пустяк.
ЕЕ помазать йодом
Забыть нельзя никак!
Шум работать нам мешает,
Шум бабулю раздражает.
От шума голова болит,
Так зачем же шум шумит?
Не кричи ты другу в ухо-
Может он лишиться слуха.
А с глухим не поболтать,
Письма будешь лишь писать.

Нападение летит.
Локти врозь, коленки вместе,
Шутки брось, вратарь на месте.
-Ну-ка,вдарь,ну-ка,вдарь!
Улыбается вратарь.
Шайба мышкой без хвоста
Прошмыгнула в ворота.
(С.Козлов).

Холодный сок с мороженым
Пить вместе не положено.
Конечно, лакомство на вид,
Но после горло заболит.

Щекотаться, братцы, можно
Только очень осторожно:
Очень часто от щекотки
Начинается икотка.
Мы в поход вчера ходили,
Там из лужи напились.
В животе у нашей Лили
Три лягушки завелись.
Нараспашку и без шапки-
Нынче модно так ходить.
Только модникам придется
От уколов слезы лить.

Очки.

Скоро десять лет Сереже,
Диме нет еще шести,-
Дима все никак не может
До Сережи дорасти.
Бедный Дима. Он моложе!
Он завидует Сереже!
Брату все разрешено-
Он в четвертом классе!
Может он ходить в кино,
Брать билеты в кассе.
У него в портфеле ножик,
На груди горят значки,
А теперь еще Сереже
Доктор выписал очки.
Нет, ребята, это слишком
Он в очках явился вдруг!
Во дворе сказал мальчишкам:
-Я ужасно близорук!
А на утор вот что было:
Бедный Дима вдруг ослеп:
На окне лежало мыло-
Он сказал, что это хлеб.
Со стола он сдернул скатерть,
Налетел на стул спиной.

И спросил про тетю Катю:
-Это шкаф передо мной?
Ничего не видит Дима,
Стул берет-садится мимо.
И кричит: -Я близорукий!
Мне к врачу необходимо!
Я хочу идти к врачу,
Я очки носить хочу!
-Не волнуйся и не плачь,
Говорит больному врач.
Надевает он халат,
Вынимает шоколад.
Не успел сказать ни слова,
Раздается крик больного
-Шоколада мне не надо,
Я не вижу шоколада!
Доктор смотрит на больного,
Говорит ему сурово:
-Мы тебе не дурачки,
Не нужны тебе очки!
Вот шагает Дима к дому,
Он остался в дурачках.
Не завидуйте другому.
Даже если он в очках!

(А.Барто).

Пословицы, поговорки.

- *Береги здоровье смолоду.
- *Здоров будешь, всего добудешь.
- *Здоровому все здорово.
- *Здоровье дороже денег.
- *В здоровом теле здоровый дух.
- *Здоровью цены нет.
- *Здоровье не купишь, его разум дарит.
- *Ум да здоровье дороже всего.
- *Боль врача ищет.
- *Болезни входят пудами, а выходят золотниками.
- *Больному все горько.

- *Больному и золотая кровать не поможет.
- *Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.
- *Горьким лечат, а сладким портят.
- *Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле: проживешь сто лет на земле.
- *Не годиться на еду сердиться.
- *Когда пьешь воду, помни об источнике.
- *Дождик вымочит, а красно солнышко высушит.
- *Корову не напоишь- молока не надоишь.
- *Аппетит приходит во время еды.
- *Крепок телом- богат делом.
- *Зимой волка бойся, летом- мухи.
- *Болей- лечись, а здоров- берегись.
- *Лук- от семи недуг.
- *Сон-лучшее лекарство.
- *Лук и баня все правят.
- *Холода не бойся- по пояс мойся.
- *Береги нос в большой мороз.
- *Мороз не велик, да стоять не велит.
- *Не велик мороз, да краснеет нос.
- *Зимой тулуп всякому люб.
- *В зимний холод каждый молод.
- *Не страшен мороз, когда тепло укутан нос.
- *Февраль-месяц лютый: спрашивает, как обуты.
- *Если бы знал, где упаду, соломки бы подстелил.
- *Когда я ем, я глух и нем.
- *Вкусна рыбка, да опасна косточка.
- *Чай горячий пей, на себя не лей.
- *Живи разумом, да и лекаря не надо.
- *Без болезни и здоровье не оценишь.
- *Болезнь человека не красит.
- *Верь не болезни, а врачу.
- *Есть болезнь, есть лекарство.
- *Не тот болен, кто лежит, а тот, кто над болезнью сидит.

В.И.Даль «Пословицы русского народа».

Считалки.

*Тили-тили, тили- бом,
Сбил сосну зайчишка лбом.
Жалко мне зайчишку:

* Раз, два, три, четыре,
Кто не спит у нас в квартире?
Всем на свете нужен сон.

Получил зайчишка шишку.
Поскорее сбегай в лес,
Сделай зайнышке компресс.

Кто не спит, тот выйдет вон!

*Подвернула мышка ножку,
Захромала вдруг немножко.
Наложили ей повязку,
И она пустилась в пляску.
Кто не верит? Это он.
Выходи из круга вон!

Загадки

- *Не сеют, не сажают, а сами вырастают(волосы).
- *Полон хлевец белых овец (зубы).
- *У двух матерей по пять сыновей(руки, пальцы).
- *На ночь два оконца сами закрываются,
а с восходом солнца сами открываются(глаза).
- *Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут(ноги).
- *Стоят два кола, на кольях бочка, на бочке кочка, на кочке дремучий
лес(человек).
- *Живут два друга, глядят в два круга(глаза).
- *Живет мой братик за горой, не может встретиться со мной.
- *От соринки, от пылинки оба братца плачут(глаза).
- *Синие, серые, карие, черные или зеленые, как бирюза, смелые, грустные
или задорные, милые ваши...(глаза).
- *Круглые озера никогда не замерзают(глаза).
- *Два братца глядятся, друг друга не видят(глаза).
- *Вокруг пенька два щенка(глаза).
- *Два Егорки живут возле горки(глаза).
- *Что легко носить, но трудно сосчитать(волосы).
- *В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет...(ухо).
- *Один говорит, двое глядят, двое слушают(язык, глаза, уши).
- *Горшок умен, хоть семь дырочек в нем(голова).
- *Два яблочка во мху, да морковка наверху(глаза, нос).
- *У чурки две печурки(нос).
- *На две печки одно поленце(нос).
- *Полно подполье гусей-лебедей, один селезень поговаривает(рот, зубы,
язык).

- *За белыми березами бездонная яма(рот, зубы).
- *Он по вкусу даст нам знать- отодвинуть иль глотать(язык).
- *Белые силачи рубят калачи, красный говорун подкладывает(зубы, язык).
- *Два соседа- непоседы, день на работе, ночь на отдыхе(руки).
- *Сидит Пахом на коне верхом, книги читает, а грамоты не знает(очки).
- *Сами верхом, а ноги за ушами(очки).
- *На носу сидим, на мир глядим, за уши держимся(очки).
- *Гладко, душисто, моет чисто(мыло).
- *Костяная спинка, на брюшке щетинка, по частоколу прыгала, всю грязь повыгнала(зубная щетка).
- *Зубастая, а не кусается, как она называется?(расческа).
- *Дождик теплый и густой, этот дождик не простой: он без туч, без облаков целый день идти готов(душ).
- *Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет...(спорт).
- *Для здоровья, для порядка людям всем нужна...(зарядка).
- *Кто в дни болезней всех полезней и лечит нас от всех болезней(доктор).
- *Горькими бывают, сладкими бывают, ойкают дети и запивают(таблетки).
- *Я под мышкой посижу и что делать, укажу: или разрешу гулять, или уложу в кровать(термометр).

Консультация для педагогов ДОО

Тема : «Учимся дышать правильно - дыхательные технологии в сохранении и укреплении соматического здоровья детей»

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Сохранение и укрепление здоровья детей — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного. Для достижения этой задачи в ДОО используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика - это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость. Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся. И без того узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте преследует следующие задачи:

- повышение общего жизненного тонуса детей, сопротивляемости, закаленности и устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы

Различают четыре типа дыхания:

- нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя);
- среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);
- верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного - средняя часть);
- смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Существует несколько различных методик проведения дыхательной гимнастики.

Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачева.

Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Методика дыхательной гимнастики К. П. Бутейко.

Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие.

Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.

Суть метода заключается в освоении неглубокого дыхания и задержке дыхания.

Гимнастика для развития речевого дыхания.

Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Несовершенство речевого дыхания у дошкольников

- Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.

- Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. Дошкольник выдыхает весь запас воздуха уже на первом слове (слоге, затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.

- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».

- Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Движение приходится на вдох. Именно вдоху в гимнастике Стрельниковой и уделяется основное внимание: для ее выполнения нужно научиться коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами. В то время, как выдох происходит спокойно и плавно, через нос или рот по желанию. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. По причине специфики дыхания методику Стрельниковой специалисты даже называют парадоксальной. Но при этом подтверждают ее незаменимую профилактическую и лечебную ценность. Состоит она в том, что воздух, вдыхаемый согласно определенным правилам, насыщает организм кислородом, который буквально «пропитывает» ткани, заставляет кровь быстрее циркулировать по организму, разнося по нему по нему необходимые полезные и питательные вещества.

Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.

Дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой доступна детям с 3-4 лет, но для лучшего эффекта следует начинать с 4 -5 лет. Именно в этом возрасте у детей идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Перед выполнением упражнений необходимо позаботиться о создании условий:

- Ребёнок должен хорошо прочистить нос (если нос забит, то упражнения не принесут никакой пользы);

- Одежда не должна стеснять движений грудной клетки;

- Упражнения выполняются на улице (при комфортной температуре воздуха) или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия. Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении. При легком головокружении можно предложить выполнить упражнение сидя на стуле либо вовсе его пропустить, придерживаясь главного принципа «Не навреди».

Чтобы научить ребенка делать упражнение, педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения. При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить. Иногда, чтобы добиться от детей качественного выполнения упражнения, требуется индивидуальная работа. Во время занятий полезно не только «руководить», но и время от времени делать упражнения вместе с ребятами. Это и не помешает личному здоровью, и будет служить лучшим ориентиром, особенно для младших дошкольников.

Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений в игровой форме. Хорошо обыграть с малышами упражнение, «превратившись» в дровосека, жука, пчелу, ежа, изобразить самолет, паровоз, часы, не просто выполнить упражнение на задержку дыхания, а «нырнуть в воду», затаить дыхание, спрятавшись от медведя, гусей-лебедей. Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.

С целью систематического использования - дыхательные упражнения включены в комплексы оздоровительной гимнастики после сна, утреннюю гимнастику и физкультурных занятий.

При разработке комплексов необходимо учитывать:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких и т. д.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, педагоги, родители хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

«Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

(Всемирная ассоциация здравоохранения).

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

"ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ СПОРТ?"

Влияние спортивной нагрузки на физическое и психологическое здоровье человека трудно переоценить. Она необходима всем.

Удивительно, как в наш век, когда быстро сменяется информация, машины и приборы делают за людей большую часть работы, человечество буквально застыло – перед экранами телевизоров и компьютеров, на сиденьях машин.

Медики говорят о том, что гиподинамия – недостаточная физическая активность является одним из факторов риска. Она вызывает преждевременное старение, развитие различных заболеваний, проявляется в виде упадка сил, приводит к истощению интеллектуальных возможностей (ослаблению памяти, внимания). В итоге мышцы атрофируются, мышечная масса уменьшается, жировая прослойка увеличивается. В личностном плане также происходят изменения – вялость, агрессивность, сонливость, лень и многое другое.

Все эти изменения, по большей части относятся ко взрослым. А что же с детьми? Дети – это отражение воспитания родителей. Откуда взяться активности, если родители ведут малоподвижный образ жизни?!

Современные дети, в большинстве своём, плохо скоординированы, вялые, невнимательные. Уже старшие подростки прогулке предпочтут сидение за компьютером. Естественно, что проблемы со здоровьем имеют тенденцию к росту от поколения к поколению. Разумеется, мы не можем повлиять на все факторы, отвечающие за наше здоровье, но за некоторые аспекты мы, люди, родители, да и сами дети, можем взять на себя ответственность.

Начнём с того, что активность человека бывает двух видов: физическая и психологическая.

При психологической активности организма работают только определённые системы организма. При физической активности подключаются все системы организма (на клеточном уровне). Польза от такой работы неоценимая.

Итак, что же приносит нам активный образ жизни?

1. **Насыщение мозга кислородом.** Вследствие этого повышается способность человека сосредотачивать внимание, запоминать, снимается нервное напряжение. Недаром мы. Педагоги, просим ученика, который регулярно отвлекается на середине урока, — протереть с доски, сходить за журналом. Даже сами дети отпрашиваются в туалет часто для того, чтобы

просто прогуляться. Организм сам подскажет человеку, какой вид активности на данный момент актуальнее.

2. **Гормональные изменения.** Во время физической активности (например, уже после 10 минут бега) выделяется гормон бета-эндорфин. Он оказывает положительное влияние на наше эмоциональное состояние. Вот почему людям, которые находятся в депрессии, настоятельно рекомендуют заниматься каким-либо спортом. Это не простое переключение внимания, это активные изменения, которые происходят внутри, увеличивая сопротивляемость организма стрессам.

Минимизация стресса для человека, ведущего активный образ жизни, очень важна. Для ребёнка это – неоценимая помощь на экзамене, контрольных работах, где необходимо как-то совладать с собственным телом, чтобы оно было помощником, а не препятствием.

Есть замечательное выражение французского просветителя Жан Жака Руссо, которое отражает необходимость регулярной физической нагрузки для тела человека: «Чем слабее тело, тем больше оно властвует, чем сильнее, тем больше оно повинует».

3. **Работа с самооценкой.** Самооценка – это масштабное личностное образование, которое, так или иначе, регулирует становление мотивационной, волевой, эмоциональной, коммуникативной и нравственной сферы человека. Поэтому для воспитания ребёнка важна адекватность её формирования. Как правило, в спорте такая задача не ставится, самооценка формируется стихийно. Поэтому на эту тему не так много исследований. Однако они есть. Как правило, дети сопоставляют себя с другими участниками в ходе выполнения определённого вида деятельности. Взаимосопоставление детей в привлекательной для них обстановке (в спортивной жизни) вызывает стремление подойти к себе более объективно и оценить свои результаты.
4. В процессе физической нагрузки **работают сразу два полушария головного мозга**: развивается координация, ребёнок учится чувствовать себя и своё тело. Среди тренеров можно часто услышать такую фразу: «играй сначала головой, а потом телом». Это значит, что сначала необходимо увидеть ситуацию, провести анализ и принять решение. Чтобы эти действия были как можно ближе друг к другу во временном пространстве, вырабатывается скорость реакции и быстрота принятия решения, которая полезна как в спорте, так и в жизни в целом.
5. В командном спорте отлично **развиваются коммуникативные навыки**. Как и в учебной деятельности приоритетным часто является необходимость увидеть партнёра, взаимодействовать с ним для достижения общего результата.
6. **Развитие нравственно-волевой и мотивационной сфер**: регулярные занятия требуют определённых волевых усилий, даже если тренировки очень нравятся. Поэтому тут всё держится на силе воли – постоянном поиске причин прийти на тренировку. Внутри ребёнка (конечно, не без

помощи окружения) рождается и выстраивается иерархия мотивов.

Аналогично этому мы каждый день принимаем решения в нашей личной жизни.

«Целеустремлённый человек – сторонник дальней мотивации». Этот человек умеет выбирать главный мотив, долгое время идти к своей цели, не обращая внимание на стихийно появляющиеся мотивы .

Воспитание. Родители часто сетуют в беседе с психологами и педагогами: «Сейчас такое окружение... нам трудно влиять на круг общения ребёнка»... Таким образом, они говорят – от нас мало что зависит. На самом деле это не так! От родителей напрямую зависит окружение ребёнка, потребности, мотивация, ценности ребёнка. Выбирая спортивную секцию, можно выбирать группу людей, с кем он будет тренироваться, тренера, который несет определённую идеологию и принципы. Это будет заметно по общему настрою команды: является ли приоритетным для них здоровый образ жизни, какое общение преобладает в детском коллективе, есть ли в этой секции мероприятия, помимо тренировок, организованные выезды (спортивные лагеря, участие в праздниках и т.п.).

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «Пальчиковые игры в нашей группе»

Пальчиковые игры – это не только увлекательные и эмоциональные занятия, но и замечательные упражнения для развития мелкой моторики. По сути, пальчиковые игры, *выполняют функцию массажа и гимнастики рук* малыша, которые влияют на детский организм наилучшим образом. Кроме того, во время занятий, *развивается речь ребенка и раскрывается творческая деятельность*. Таким образом, во время игры ребенок научится самостоятельно играть при помощи пальчиков и рук, а также заучит интересные стишки, которые являются незаменимым дополнением пальчиковой игры.

Кроме того, игры с пальчиками *создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребёнка; развивается память воображение и фантазия*.

Известно, что нормальное развитие речи ребенка теснейшим образом связано с развитием движений пальцев рук. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает *благоприятное воздействие на развитие речи* (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в центрах речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем *облегчает приобретение навыков письма*.

Пальчиковые игры дают возможность родителям играть с малышами, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.

Одни пальчиковые игры готовят малыша к счёту, в других ребёнок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, право и лево. Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчёркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

Пальчиковые игры побуждают малышей к творчеству и в том случае, когда ребёнок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и, если возможно, показать свои творческие достижения, например, папе или бабушке.

Использование пальчиковых игр для дошкольников *научит их счёту, ознакомит с определениями «верх-низ», «лево – право» и создаст чувство уверенности в себе*. Существуют игры, в которых пальцы загибаются или действуют поочередно и они похожи на небольшие сказки. Можно

придумывать персонажей, наряжая кончики пальцев бумажными колпачками или прорисовывая на них глазки и улыбающийся ротик.

Пальчиковые игры, предлагаемые для малышей, помогают развитию детского творчества, поэтому ребенка надо чаще хвалить, даже если у него не все получается с первого раза. Особенно нравятся детям пальчиковые игры с пением. Такое сочетание способствует более эффективному проведению занятий.

Упражнения для пальчиковой гимнастики подбираются *с учетом возраста ребенка.*

При проведении пальчиковых игр следуют учитывать такие рекомендации:

1. Начинать пальчиковую гимнастику рекомендуется с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки с пищалками.
2. Упражнение начинается с объяснения его выполнения, показывается поза пальцев и кисти.
3. Сначала все упражнения выполняются медленно. Если ребенок не может самостоятельно принять позу и выполнить требуемое движение, педагог берет руку ребенка в свою и действует вместе с ним; можно научить ребенка самого поддерживать одну руку другой или помогать свободной рукой действиям работающей.
4. Постепенно от показа переходят к словесным указаниям. При выполнении упражнений обращается внимание на качество составления фигуры, согласованность движений отдельных пальцев и всей кисти.
5. Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно. Эти правила соблюдаются при проведении пальчиковой гимнастики с детьми любого возраста.

Пальчиковые игры которые используем в младшей группе .

Паучок

Паучок ходил по ветке, *Руки скрещены; пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.*

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил, *Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).*

Паучков на землю смыл. , *Хлопок ладонями по столу/коленям.*

Солнце стало пригревать, *Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит)*

Паучок ползёт опять,
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.
Действия аналогичны первоначальному
"Паучки" ползают на голове.

Рыбка

Рыбка в озере живёт
Рыбка в озере плывёт
(ладошки соединены и делают плавные движения)
Хвостиком ударит вдруг
(ладошки разъединить и ударить по коленкам)
И услышим мы – плюх, плюх!
(ладошки соединить у основания и так похлопать)

Лужок

На лужок пришли зайчата,
Медвежата, барсучата,
Лягушата и енот.
На зелёный на лужок
Приходи и ты, дружок! *(сгибать пальчики в кулачок в ритме потешки, при перечислении животных сгибать пальчики на обеих руках поочередно, на последней строчке помахать ладонями)*

Моя семья

Этот пальчик – дедушка *(разжимаем поочередно пальцы из кулачка, начиная с большого)*
Этот пальчик – бабушка
Этот пальчик – папочка
Этот пальчик – мамочка
Этот пальчик – я
Вот и вся моя семья! *(вращаем разжатой ладошкой)*

Замок

На двери висел замок, *(сжать руку в кулачок)*
Взаперти сидел щенок. *(разжать указательный палец)*
Хвостиком вилял, *(двигать указательным пальцем со стороны в сторону)*
Хозяев поджидал.

«Пять пальцев»

На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев,

Пять держальцев,
Чтоб строгать, чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их нетрудно сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять.

«Апельсин»

Цель: для развития движений руки и снятия мышечного напряжения в кисти.
Мы делили апельсин,
Много нас, а он один.
Эта долька для ежат,
(поочередно загибают пальцы на правой руке)
Эта долька для стрижат,
Эта долька для утят,
Эта долька для котят,
Эта долька для бобра,
А для волка - кожура.
(Разводят руки.)
Он сердит на нас, беда!
Разбегайтесь кто куда.
(имитируют бег пальцами по столу)

«Капуста»

Цель: для развития движений руки и снятия мышечного напряжения в кисти.
Мы капусту рубим-рубим.
(двигают прямыми ладонями вверх-вниз)
Мы капусту солим-солим.
(поочередно поглаживают подушечки пальцев)
Мы капусту трем-трем,
(потирают кулачок о кулачок)
Мы капусту жмем-жмем.
(сжимают и разжимают кулачок)
Упражнение «Пальчики – семья»
(поочередно загибают пальцы на руке)
Этот пальчик дедушка,
Этот пальчик бабушка,
Этот пальчик папочка,
Этот пальчик мамочка,
Этот пальчик Я –
Вот и вся моя семья.
(сжимают и разжимают кулачки)

«Пальчики»

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, пальчик, не шуми
Братиков не разбуди.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора.

Дыхательная гимнастика для здоровья детей

Консультация для родителей

Обучив малыша простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действиям, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

Почему дыхательная гимнастика нужна?

«Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей – сохранить ее здоровой»

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Правильное дыхание.

Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).



Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой.

Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарик. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?» Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Важно!!! Занимаясь дыхательной гимнастикой, нужно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах). Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

Выполнять лучше до завтрака или после ужина.

Итак, проветрите помещение и приступайте.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолёттик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Вот еще пример некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-

ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.



Консультация для родителей

АДАПТАЦИЯ детей в ДОУ

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться, закончится ли когда-нибудь этот "ужас"?

С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации к детскому саду. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок "несадовский", а остальные малыши, якобы, ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так. Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни. Вот распространенные изменения, которые отмечаются у ребенка в период адаптации к детскому саду.

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления **страха**. Малыш боится неизвестной обстановки, и встречи с незнакомыми детьми. Боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его,

что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой. На фоне стресса у ребенка вспыхивает **гнев**, который прорывается наружу. Ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его. В период адаптации он раним настолько, что поводом для **агрессии** служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать **депрессивные реакции** и "заторможенность" детей, как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, "одушевленная" взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются "облегченные" слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 3-4 месяца.

Часть детей адаптируются к саду относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация тогда длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Кому адаптироваться легче?

- **Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.** Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).
- **Детям, физически здоровым,** т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".
- **Детям, имеющим навыки самостоятельности.** Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
- **Детям, чей режим близок к режиму сада.** За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Уточните заранее расписание дня в саду. Для того чтобы легко встать утром, лечь спать нужно не позже 20:30.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам. И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том,

чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.
- **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- **Не перегружайте малыша в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
- **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- **Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- **Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку.** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- **Призовите на помощь сказку или игру.** Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? **Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш.** Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

- **И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берет с собой в садик. Видя, что зайчик "так хочет в сад", малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.
- **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.
- **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
- **Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держать слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.
- **Стоит избегать разговоров о слёзах** малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
- **Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

- **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе, нужно:

- ***быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.*** Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.
- ***поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.*** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.
- ***воспользоваться помощью.*** В детском саду есть психолог. Этот специалист предлагает помощь не только (и не столько!) ребенку, сколько

его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда родителям очень нужно знать, что ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию даёт психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

- ***заручиться поддержкой.*** Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Консультация для родителей " О правильном детском питании"

Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый.

Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка.

В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит, как питается ребенок в семье.

Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы. А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты.

Вспомните детство – такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания. Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность.

Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду.

Первым делом в детском саду ваш малыш получит завтрак - иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао.

Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают либо фруктовый сок, либо фрукт или кисло-молочный продукт.

Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего.

После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, чай. В каждом дошкольном учреждении детей кормят полноценно и качественно. Важно отметить одно из правил, согласно которому детей не могут кормить одним и тем же блюдом чаще, чем один раз в двадцать дней. Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться. Чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело. Приятного аппетита!!!

Родительское собрание
«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Цель:

познакомить **родителей с современными здоровьесберегающими технологиями**, применяемыми в нашем ДОУ;

показать применение **технологий** в ходе работы с детьми среднего дошкольного возраста;

дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

План проведения.

1. Вступительное слово воспитателя.
2. Просмотр презентации *«Здоровьесберегающие технологии»*.
3. Слово-эстафета *«Закончи предложение»*.
4. Подведение итогов **собрания**. Принятие решения.

Ход собрания.

1. Выступление воспитателя.

Позвольте начать моё выступления со стихотворения В. Крестова "Тепличное создание":

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечестъ нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один очень простой вопрос: "Кто такой **здоровый человек?**" (*Ответы родителей*).

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его **здоровью**. Как выглядит **здоровый ребенок**? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. Много ли таких **здоровых детей**? Нет. Актуальность темы **здорового** образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.

Древняя восточная мудрость гласит: «Человек в молодости тратит **здоровье на то**, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить **здоровье**. Но никому это пока не удавалось».

Внимание к вопросам **здоровья** в последние годы заметно возросло. Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для **здоровья** дошкольника много полезного, но не без участия **родителей**. Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на **оздоровление ребенка-дошкольника**, культивирование **здорового образа жизни**. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся **здоровье-сберегающие технологии**, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о **здоровье** ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и **здоровые**.

Забота о воспитании современного ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к **оздоровлению**, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к **здоровому образу жизни**? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

Сейчас хотелось бы предложить Вам посмотреть презентацию по теме «**Здоровье-сберегающие технологии**».

2. Просмотр презентации.

Наша цель на сегодня:

- познакомиться с современными **здоровье-сберегающими технологиями ДОО;**
- показать применение **технологий** в ходе работы с детьми дошкольного возраста;
- дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

Здоровье (ВОЗ) - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Итак, что же такое **здоровье-сберегающие технологии**? И что мы понимаем под термином **современные здоровье-сберегающие технологии**?

Здоровье-сберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение **здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Современные здоровье-сберегающие технологии – это

- Динамические паузы (*физкультминутки*) (*рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении*);
- Подвижные и спортивные игры (*проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей*);
- Релаксация (проводится для всех возрастных групп, при этом используется спокойная музыка, звуки природы);
- Гимнастика пальчиковая (*рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами*);
- Гимнастика для глаз (проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки);
- Гимнастика дыхательная (проводится в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**);
- Гимнастика бодрящая (*проводится ежедневно после дневного сна*);
- Гимнастика ортопедическая (проводится в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**, рекомендована детям с плоскостопием);
- Стретчинг (упражнения на растягивание, рекомендован детям среднего возраста с вялой осанкой и плоскостопием);
- Гимнастика утренняя (*ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах*);
- Комплексное закаливание (с младшего дошкольного возраста: обливание стоп, полоскание горла водой комнатной температуры, ходьба по ребристой поверхности)

- Игровой самомассаж (в зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста);

- Кислородный коктейль (*принимается в течение 2 недель один раз в месяц*).

Перечисленные современные виды **здоровье-сберегающих технологий** применяются сотрудниками нашего детского образовательного учреждения в ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДООУ и нашими **родителями**. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

Ресурсное обеспечение **здоровье-сберегающей** деятельности в детском саду

- Закон «Об образовании»
- Концепция дошкольного воспитания от 16.06.89 №7/1
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10
- Устав образовательного учреждения
- Приказ Минздрава России от 30.06.09 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»
- Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00.

А сейчас нам бы хотелось дать ряд практических рекомендаций - несколько упражнений из комплекса по дыхательной гимнастике и упражнений для самомассажа.

Так как дети в любом возрасте любят играть, то упражнения желательно проводить в игровой форме.

1. Упражнение «*Ладони*». И. П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «*покажите ладони зрителю*». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный.

Упражнение «*Ладони*» можно делать стоя, сидя и лежа.

2. Упражнение «*Погончики*». И. П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и. п. Выше пояса кисти не поднимать.

Упражнение «*Погончики*» можно делать стоя, сидя и лежа.

3. Упражнение «*Именинник*»

Выполняем мы сейчас,

Чтобы горло не болело,

Чтобы нос дышал у нас. (8 -10 раз.)

(*Потянуть вниз за мочку уха*)

4. Упражнение «*Ручки греем*» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам согреть,

Посильнее растереть

Очень надеемся на то, что рекомендованные комплексы упражнений найдут применение в ходе работы с вашими детьми в домашних условиях.

3. Слово-эстафета «*Закончи предложение*».

Эстафетной палочкой для нас будет мяч. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает предложение "Мой ребёнок будет **здоров если я...**".

4. Итог **собраний**.

В подведении итогов **собраний**, хотелось бы дать несколько рекомендаций:

1. Обеспечить ребёнка правильным сбалансированным питанием.

2. Контролировать соблюдение ребёнком режима дня, выполнения водных процедур, зарядки.

4. Своевременно и правильно реагировать на требования медиков и педагогов посетить лечебные учреждения, а также предоставлять сведения о состоянии **здоровья ребенка**.

Мы рассказали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось напомнить о том, что личный пример **родителей** в любом деле важнее всего! Потому **здоровые** дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые **родители**!

Решение **родительского собрания**:

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (*срок - постоянно, отв. - педагоги, родители*).

2. Соблюдать режим двигательной активности в течение дня (*срок - постоянно, отв. - педагоги, родители*).

3. Систематически интересоваться знаниями по формированию **здорового образа жизни**, полученными детьми в ДООУ и закреплять их дома (*срок - постоянно, отв. - родители*).

4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (*срок - постоянно, отв. - родители*).

***Анкета для родителей
«Здоровый образ жизни»***

1. Часто ли болеет ваш ребенок?
а) совсем не болеет б) редко болеет в) часто болеет
2. Знаете ли Вы физические показатели вашего ребенка?
а) да б) нет в) частично
3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?
а) соблюдение режима б) полноценный сон в) достаточное пребывание на свежем воздухе
г) здоровая гигиеническая среда д) благоприятная психологическая атмосфера е) физические занятия ж) закаливающие мероприятия
- 4) Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?
а) облегченная форма одежды на прогулке
б) облегченная одежда в группе
в) обливание ног водой комнатной температуры
г) хождение босиком
д) прогулка в любую погоду
- 5) Знаете ли Вы как укрепить здоровье ребенка?
а) да б) нет в) частично
- 6) Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
а) постоянно б) частично в) очень редко г) не занимается
- 7) Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?
а) да б) частично в) затрудняюсь ответить г) нет
- 8) Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?
а) на море б) дома в) в санатории г) в деревне д) другое _____
- 9) Как ваш ребенок проводит досуг?

а) у бабушки б) гуляете вместе в) смотрит телевизор, компьютер г) с друзьями

10) Откуда Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг б) из средств информации в) из беседы г) в детском саду

11) Вы прививаете ЗОЖ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

12) Если Вы прививаете ЗОЖ, каким образом?

а) с помощью бесед б) личным примером в) совместно

13) Нужна ли помощь детского сада?

а) да б) частично в) нет

Анкетирование родителей и анализ анкеты

«Здоровый образ жизни»

Цель анкеты: выяснить проблемы, возникающие у родителей в воспитании ЗОЖ ребенка, а также проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни.

Результаты анкетирования показывают, что родители заинтересованы проблемой здоровья семьи и готовы взаимодействовать с детским садом. Многие родители вместе с детьми активно занимаются физкультурой, совместная работа детского сада и семьи дает положительные результаты в укреплении здоровья ребенка.

Опрос родителей привел к следующим результатам:

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

а) совсем не болеет -10% б) редко болеет – 80% в) часто болеет-60%

2. Знаете ли Вы физические показатели вашего ребенка?

а) да – 90% б) нет – 0% в) частично- 60%

3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

а) соблюдение режима- 10% б) полноценный сон-90% в) достаточное пребывание на свежем воздухе-90%

г) здоровая гигиеническая среда -90% д) благоприятная психологическая атмосфера-13% е) физические занятия12% ж) закаливающие мероприятия - 100%

4) Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

а) облегченная форма одежды на прогулке- 90%

б) облегченная одежда в группе-90%

в) обливание ног водой комнатной температуры- 30%

г) хождение босиком-100%

д) прогулка в любую погоду70%

5) Знаете ли Вы как укрепить здоровье ребенка?

а) да -50% б) нет-0% в) частично-50%

6) Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

а) постоянно- 70% б) частично – 20% в) очень редко-60% г) не занимается -10%

7) Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

а) да – 90% б) частично- 50% в) затрудняюсь ответить 10% г) нет- 0%

8) Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

а) на море-90% б) дома -50% в) в санатории-60% г) в деревне-60% д) другое - 10%

9) Как ваш ребенок проводит досуг?

а) у бабушки-80% б) гуляете вместе -70% в) смотрит телевизор, компьютер – 70% г) с друзьями- 40%

10) Откуда Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг -30% б) из средств информации-50% в) из беседы - 60% г) в детском саду-80%

11) Вы прививаете ЗОЖ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

а) да -90% б)нет-0% в)затрудняюсь ответить-10%

12) Если Вы прививаете ЗОЖ, каким образом?

а) с помощью бесед -50% б) личным примером 70% в) совместно -80%

13) Нужна ли помощь детского сада?

а) да -90% б) частично- 10% в) нет -0%

***Буклеты
по ЗОЖ
для родителей***

Здоровье

- **Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая потребность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.
- **Здоровье**- это полное психическое, физическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней.
- **Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

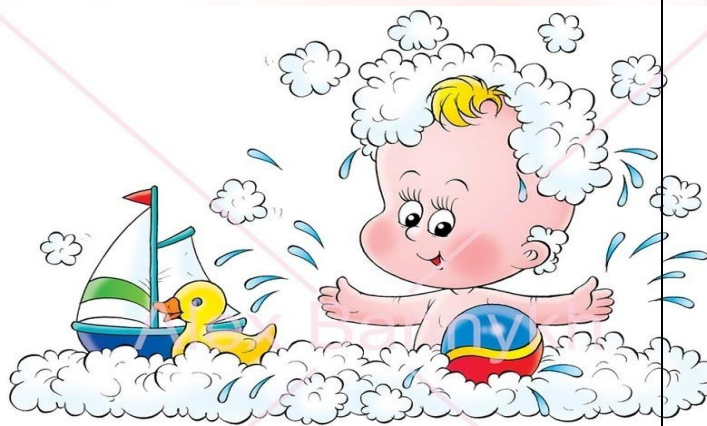
**Мы желаем Вам
быть здоровыми!**

**Не забудьте
о закаливании**

Рекомендуем:

1. Гулять в любую погоду.
2. Не носить слишком теплой одежды.
3. Принимать душ.
4. Окапывать себя холодной водой.
5. Спать с открытой форточкой.

**В здоровом теле -
здоровый дух!**



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад
№4 "Семицветик" г. Сасово Рязанской
области

**В здоровом теле -
здоровый дух**



Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

- **Во-первых,** соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

- **Во-вторых,** это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

- Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

- **В-третьих,** культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

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

- **В-четвертых,** это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику



«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

**** Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.**

**** Поэтому родители должны сами воспринять систему ЗОЖ и вступить на путь здоровья.**

**** Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".**

Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



Здоровье бывает разным



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 "Семицветик" г. Сасово Рязанской области



В здоровом теле – здоровый дух





Если хочешь быть здоров!

Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрым быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.
Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в лужи.
Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.
И зевать ты не будешь,
Если про зарядку не забудешь.
Мойся в бане, закаляйся.
Правильно всегда питайся.
Правильно всегда сиди,
За осанкой следи.
Не травись ты табаком,
Чтоб не выглядеть глупцом.
Ты здоровье береги,
Сам себе ты помоги!

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.
Имел он много золота, но был совсем больной.
Он очень мало двигался и очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен — не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.
Росли у него детки. Придворный эскулап
Микстурами, таблетками закармливать их рад.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папаши своего.
Волшебник Валеолог явился во дворец.
И потому счастливый у сказки сей конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет.

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ —
ЭТО МОДНО!!!**



Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!



ПОМНИТЕ!!!

О здоровье детей должны заботиться родители.

Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни — пример родителей.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.



Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаясь,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

***“Здоровье не всё, но всё без
здоровья — ничто”.***

(Сократ.)

«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ»



Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья.

ПОМНИТЕ!!!

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.



Добрые советы

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучшее всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

12. Следите за гигиеной сна вашего ребенка.

13. Берегите нервную систему вашего ребенка.

14. Прививайте гигиенические навыки.

15. Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам.

16. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка.



МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Формирование здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей детей получает эмоциональное подкрепление, ребенок осознает его субъективное положение в образовательной деятельности.

Диагностирование позволяет выявить реальный уровень развития ребёнка и степень соответствия возрастным нормам, а так же определить недостатки сформированных знаний и представлений. Все диагностические методики по изучению сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста можно разделить на три группы:

1. выявление представлений детей о здоровом образе жизни;
2. выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста;
3. определение ценностного отношения к своему здоровью.

Вопросы для беседы с детьми:

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни используются следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями выделяют уровни сформированности здорового образа жизни у детей следующим образом:
– *низкий уровень*: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может

рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– *средний уровень*: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

– *высокий уровень*: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

Диагностический комплекс, включающий диагностическое задание, проблемную ситуацию.

Цель: выявление представлений у дошкольников об укреплении здоровья и профилактике заболеваний можно использовать *диагностическое задание* «Что делать, чтобы быть здоровым».

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах.

средний уровень – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему

требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

низкий уровень – ребенок я не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Для выявления представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей дошкольникам может быть предложена *проблемная ситуация «Место для отдыха»*.

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

- 1) улица большого города, по которой едет транспорт;
- 2) лесная поляна с ромашками;
- 3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком;
- 4) предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

средний уровень – ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города.

низкий уровень – ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации

представлений ему требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.

Наблюдения за детьми в режимные моменты, направлены на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включают наблюдения за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

средний уровень – ребенок может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

низкий уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

Целенаправленное изучение переноса продемонстрированных ребенком валеологических знаний в жизненную повседневную практику осуществляется в процессе наблюдения за ребенком в естественных условиях пребывания в детском саду и в специально организованных условиях (например, в ситуации сюжетно-ролевой игры или проблемной ситуации). Результаты наблюдения позволят педагогу увидеть особенности валеологической компетентности своих воспитанников.

Критерии:

- применение ребенком валеологических знаний, умений и навыков в жизни и в ходе решения игровых валеологических задач;
- быстрота актуализации валеологических знаний, умений и навыков в нужной ситуации;
- решение реальных и игровых задач, содействующих сохранению здоровья;
- автономность, самостоятельность решения.

В ходе наблюдения за детьми в различных видах деятельности целесообразно обратить внимание на умение дошкольников самостоятельно проводить утреннюю гимнастику; соблюдение оптимального двигательного режима на

прогулке; применения полученных знаний о здоровом образе жизни на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

Результаты наблюдения фиксируются воспитателем в протоколе.

Нами были выделены следующие уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста:

высокий уровень – дети используют ранее полученные знания, в ходе решения игровых валеологических задач. Умеют самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию, выделять ее существенные признаки и выдвигать на этой основе адекватную задачу в своей деятельности, при этом данная операция протекает иногда в свернутом, умственном плане. Дети умеют планировать свою деятельность.

средний уровень – дети имеют умение использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении. Планировать порядок работы, мотивировать свои суждения и действия они не умеют, хотя и выполняют работу в логической последовательности, уверенно, самостоятельно. В ряде действий ими допускаются неточности, но некоторые из действий при этом выполняются достаточно рационально.

низкий уровень – дети затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач, но даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы. Не умеют дифференцировать свою деятельность с учетом способов действия, затрудняются при выборе средств для решения той или иной задачи.

Для изучения валеологической компетентности детей дошкольного возраста, также целесообразно использовать дидактические игры, направленные на решение ребенком задач:

- здорового образа жизни и безопасного поведения;
- разумного поведения в непредвиденных ситуациях;
- оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Исходя из них валеологически компетентному ребенку присуще самостоятельное применение валеологических знаний, умений и навыков в решении валеологических задач. Решение задач носит здоровьесберегающий характер. Быстрота актуализации знаний свидетельствует об устойчивости валеологической компетентности старшего дошкольника.

Для выявления *ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни* можно предложить поиграть в игру “Закончи предложения”:

Мое здоровье – это...

Иногда я болею, потому что...

Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Когда мои друзья болеют, то я ...

Если б у меня была волшебная палочка здоровья...

Оценка результатов.

Высокий: ребенок уверенно владеет валеологическими знаниями, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом принимает участие в игре. На все вопросы дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Средний: ребенок от части владеет валеологическим содержанием беседы, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы дает адекватные ответы, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий: ребенок слабо владеет валеологическим содержанием беседы, активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов ребенок дает неадекватные ответы, затрудняется отвечать или не отвечать совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни. Не задумывается об этом.

Таким образом, все диагностические методики по изучению сформированности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста можно разделить на три группы: выявление представлений детей о здоровом образе жизни и выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Выявление представлений детей о здоровом образе жизни проводится индивидуально на начальных этапах работы по формированию здорового образа жизни (беседа, диагностические задания, проблемные ситуации). Изучение сформированности умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста чаще всего проводится в виде наблюдений за деятельностью детей в различные режимные моменты с целью определения эффективности проделанной работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Диагностика сформированности ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни проводится с целью изучения мотивации к здоровому образу жизни на всех этапах работы.

**МБДОУ «Детский сад №4 «Семицветик»
города Сасово Рязанской области**

*** Сюжетно-ролевая игра
«Оздоровительный центр
«Здоровейка».**

**Подготовила и провела
воспитатель подготовительной группы №8
Антонова Елена Васильевна**

Ноябрь 2015 года

*Цель: Формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия. Отображать в игре знания об окружающей жизни.



*Задачи:

- *1. Пробуждать детей более широко и творчески использовать в играх знания о больнице, о работе врачей и медсестёр.
- *2. Развивать творческое воображение, способность совместно развертывать игру, продолжать формировать умение договариваться.
- *3. Продолжать учить выполнять различные роли в соответствии с сюжетом игры, используя атрибуты, побуждать детей самостоятельно создавать недостающие для игры предметы, детали (инструменты, оборудование). Воспитывать доброжелательность, готовность выручить товарища.



*Заведующая
оздоровительным
центром



* Очередь в
«Центр»...

*Регистратура





*Процедурный
кабинет



* Педиатр



*Окулист



*Отоларинголог



*Невролог



*Хирург





*Стоматолог



* Прививочный кабинет



**Спасибо доктору скажу я,
За то, что вылечил больную.
За то, что руки золотые
Болезни лечат непростые.
И чтобы боль нам превозмочь,
Он всем старается помочь.
Спасибо Вам! Хвала и Честь!
Спасибо, Доктор, что вы есть!**

Фотогалерея

Экскурсии



Неделя здоровья в группе №4 "Звездочки"

Нашу неделю здоровья мы начали с обще-развивающих упражнений!



Дети знакомились со средствами защиты от вирусов передаваемых воздушно-капельным путем.



Повышали иммунитет - витаминной едой. Говорили о пользе фруктов.



Учились оказывать первую помощь в сюжетно ролевых играх.



Развивали навыки гигиены



Оздоровительная гимнастика после дневного сна.



Просмотрели и приняли участие в представлении "Здоровый образ жизни".



Оформили в раздевалке информационный стенд для родителей.

"Неделя здоровья"



Оформлена папка передвижка с рекомендациями о полезной и здоровой пищи, как сохранить зубы здоровыми, и мн.др.



В завершении недели здоровья был проведен КВН.

Дети отвечали на вопросы заданные командам:

- По правилам дорожного движения.
- По пожарной ситуации
- О правилах поведения на улице.
- В общественных местах.





Педсовет «Здоровым быть здорово!»













A group of adults and children are sitting on mats on a green patterned floor in a brightly lit room. The room has yellow walls, a blue and yellow polka-dot banner, and various decorations including a sun-shaped light fixture and small posters. The adults are sitting cross-legged, and the children are also sitting on their mats. One child in the foreground is sitting on a black mat, looking towards the camera. The room appears to be a classroom or a community center.



Тропинка здоровья





Фотогазета

«Закаливание в нашей группе»





Точечный массаж.

Оздоровительная гимнастика после сна.



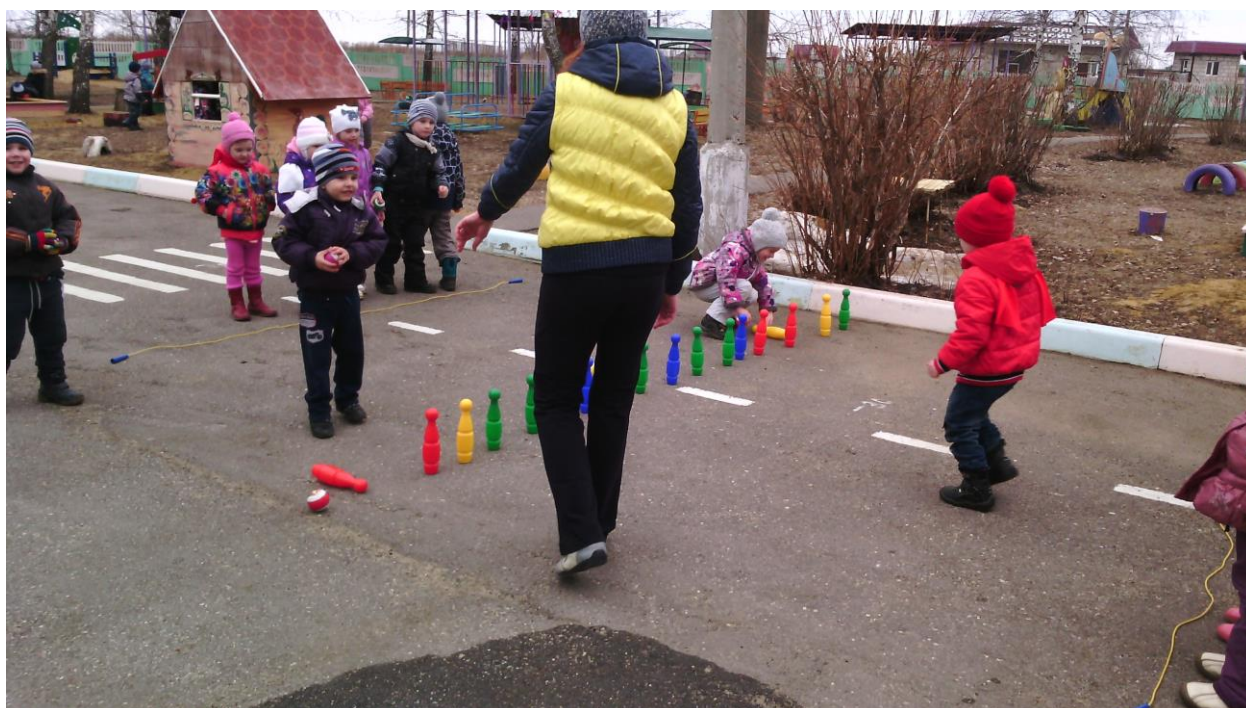




Дыхательная гимнастика



Спортивные игры на улице.



Прогулки.





Спортивные игры в группе.

















Профилактика плоскостопия.



Игры.







Родительские собрания.



На прогулке зимой





Утренняя гимнастика



Пальчиковые игры



Спортивные игры в группе







Пробуждающая гимнастика после сна





Спортивные игры в группе





Занимаемся в тренажерном зале







Список использованной литературы

1. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М., ФИС, 1987.
3. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / под ред. А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. - М.: Просвещение, 1968.
4. Богина, Т. Л. Режим дня в детском саду / Т. Л. Богина, Н. Т. Терехова. - М., 1987.
5. Боровкова Т.И., Морев И.А. Мониторинг развития системы образования. Часть 2. Практические аспекты: Учебное пособие. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного университета, 2004. - 134 с.
6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость М.,1981.
7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1983.
8. Веремкович Л., Иванова О. и др. Закаливание детей в современных условиях. - //Дошкольное воспитание, 1993, № 2, с.7-8.
9. Волошина Л.Н., Курилова Т.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа "Играйте на здоровье и ее технология применения в ДОУ. (учебно-методическое пособие) Издательство "Гном и Д", 2004, - 112 с.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура -дошкольникам. Программа и программные требования. М.: Владос. 1999.
11. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 144 с.
12. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду./ В.И. Логвинова, Т.И. Бабаева, Н.А.Ноткина и др. / Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович,- СПб. Акцидент, 1995. С.169-191.
13. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей// Дошкольное воспитание. 2004. № 1. - С. 63.
14. Дошкольная педагогика /Под ред. В. И. Ядешко и др. - М., 1988. - 415 с.
15. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. - М.:ТЦ Сфера, 2005. - 96 с.
16. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 80 с.
17. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М., 2000.
18. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., 1989.
19. Змановский, Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю. Змановский // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.

20. Змановский, Ю. Ф. Воспитание здорового ребенка: Физиологический аспект / Ю. Ф. Змановский. - М., 1987.
21. Истоки. Базисная программа развития ребенка - дошкольника./ Т.И. Алиева, Т.в. Антонова, Е.П. Арнаутова и др. Научн. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, С.В. Тарасова и др.- М.: Карапуз. - 1997. - С. 224-245.
22. Карманова Л.В. Занятие по физической культуре в старшей группе детского сада. - М.: Нар. Асвета. 1980.
23. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада. Методическое пособие. Минск.- 1987.
24. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. - М., 2000. - 416 с.
25. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.
26. Лобанова Е.А. Дошкольная педагогика: учебно-методическое пособие / Е. А. Лобанова. - Балашов: Николаев, 2005. - 76 с.
27. Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания / М. Маханева // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 2.
28. Москаленко, В. К вопросу о физическом воспитании детей / В. Москаленко // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 2.
29. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.
30. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб., 1993.
31. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. -М.: Просвещение, 1986.
32. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М., 1983.
33. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М.: Просвещение, 1998.
34. Прокопенко В.И., Волошина Л.Н.. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе: Учеб. мет. пособие. Екатеринбург, -2002.-с 334.
35. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Дошкольное воспитание - №9 - 2004 г.
36. Рунова М.А, Двигательная активность ребенка в детском саду. - М., 2000.
37. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М.: 2001.
38. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М.,1984.

39. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.
40. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. - М.,1996.
41. Шишкина В.А. Движение +движение. - М., 1992.
42. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. - М.,1978.