Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 243» г. Барнаула

Проект по ЗОЖ в старшей группе №4
«Наше здоровье в наших руках!»

Подготовили воспитатели:
Богданова О.А.
Шигина Л.А.

1. Краткая аннотация проекта

Данный проект посвящен проблеме оздоровления детей. Предлагается решение задач укрепления здоровья дошкольников средствами здоровьесберегающих технологий. Практическое использование данной разработки позволит сформировать у дошкольников навыки здорового образа жизни через практические навыки.
Проект позволит: разработать цикл мероприятий и обогатить предметно пространственную среду в группе.

2. Актуальность проекта, постановка проблемы

Здоровый ребёнок – главная ценность нашего общества. Недаром говорят: «Здоров будешь - всё добудешь!». Здоровье детей необходимое условие всестороннего развития ребёнка и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Сохранение и поддержание здоровья человека – приоритетное направление государственной политики, одна из главных стратегических задач развития страны.
Вместе с тем, по данным системы здравоохранения, состояние здоровья детей дошкольного возраста ухудшается: растёт число заболеваний органов дыхания, пищеварения, нарушений опорно-двигательного аппарата; наблюдается ухудшение показателей психического развития. Современные дети испытывают большое эмоциональное напряжение, «двигательный дефицит» вследствие изменения образа жизни современно человека (мы мало двигаемся, много времени проводим за телевизором, компьютером, потребность в двигательной активности снижается, коллективные подвижные игры сменились на компьютерные, дети мало гуляют).
Поэтому актуальным и востребованным сегодня становится поиск средств и методов оздоровления дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.
Проблема: поиск средств и методов оздоровления дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

Одним из путей решения этой проблемы являются применение здоровьесберегающих технологий, направленных на физическое развитие, укрепление здоровья и обучение основам здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии - эффективная

система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровье воспитанников.
«Минутки здоровья»- это небольшие по длительности упражнения в игровой форме, которые проводят с целью оздоровления всего организма ребенка и улучшения его физического и психического состояния. Систематическое применение данных упражнений позволит выработать у ребенка полезную привычку – заботиться о своем здоровье.
Упражнения, направленны на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, развитие крупной и мелкой моторики, речи, положительного самоощущения. Они хорошо вписываются в систему работы дошкольной образовательной организации, так как построены в соответствии с современными подходами и направлены на формирование здорового образа жизни.
Методическую основу содержания проекта «Наше здоровье в наших руках» составляют разнообразные игровые приёмы. Использование малых форм народного фольклора (потешек, приговорок, стихов) «оживляет» игровые ситуации общения яркими образами, позволяющими детям обыграть выполняемые движения в нужном темпе и ритме.
«Минутки здоровья» окажут комплексное воздействие как на физическое, так и на познавательное, речевое, художественно-эстетическое, социально-коммуникативное развитие

3. Цели и задачи проекта

Цель: Сформировать у детей основы здорового образа жизни.
Задачи проекта:
Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
Предполагаемые результаты:
Для детей:
1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.
Для родителей:
1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
4. Повышение уровня комфортности.
Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

Вид проекта познавательный, практико – ориентированный.
Участники проекта: дети, воспитатели, инструктор по ФК, родители
Сроки реализации проекта: с 17 по 28 января 2022г.
Возраст участников проекта: дети 5 -6 лет
Число участников проекта: групповой
Время проведения: краткосрочный

Содержание проектной деятельности:
Этапы и сроки реализации:
1 этап: подготовительный;
2 этап: практический;
3 этап: заключительный;
1этап – подготовительный:
Разработка перспективного плана;
Подготовка цикла тематических мероприятий;
2 этап – практический:
Проведение цикла тематических мероприятий;
Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;
Оформление альбома «Мама, папа, я – спортивная семья», «Увлечения наших детей!»
3 этап – заключительный:
Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Зимний фейерверк игр»;
Оформление фото выставки «ЗОЖ нашей семьи»;
Продукт проектной деятельности:
Тематический план проекта здоровья;
Подборка дидактических игр;
Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Зимний фейерверк игр»;
Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;
Занятия на тему проекта.
Полученный результат реализации проекта:
Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
Получение детьми знаний о ЗОЖ.
Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
Сформированность гигиенической культуры;
Улучшение соматических показателей здоровья;

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Дидактические игры:

«Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

«Кому что нужно»

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

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображёно на картинке, полезный этот продукт или нет.

«Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблококолимон

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

«Чего не стало»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

«Подбери нужное»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, …) среди предложенных картинок.

Анкета

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

Ф.И.О., образование, количество детей в семье.
_____

Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
_____
Есть в доме спортивный снаряд? Какой?
_____
Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
_____
Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
мама (да, нет),
папа (да, нет),
дети (да, нет),
взрослый вместе с ребенком (да, нет).
Регулярно или нерегулярно.
Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
_____
Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?
_____
Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
_____
Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да Нет Иногда)
Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да нет иногда).
Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
Подвижные игры Спортивные игры
Настольные игры
Сюжетно - ролевые игры
Музыкально - ритмическая деятельность
Просмотр телепередач
Конструирование Чтение книг.

Консультация для педагогов

«Взаимодействие воспитателей и специалистов ДОУ в решении задач укрепления здоровья воспитанников средствами ЗБТ» (из опыта работы)

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из наиболее важных задач дошкольного образовательного учреждения. К современным детям предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые ребята.
При организации образовательной деятельности очень важно организовать тесное взаимодействие педагогов в решении здоровьесберегающих задач:
-Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.
- создание благоприятных условий для физического развития и оздоровления детей в соответствии сих возрастными и индивидуальными особенностями детей.
Одним из путей решения этих задач является применение здоровьесберегающих технологий, которые применяются во всех видах деятельности по физической культуре.
Взаимодействие - это согласованная деятельность всех педагогов, работающих в детском саду: инструктора по ФК, воспитателей, педагога-психолога, учителя- логопеда, музыкального руководителя.
Здоровьесберегающие технологии применяются во всех видах деятельности и направлены они на сохранение и укрепление здоровья и формирование основ здорового образа жизни.
Наша работа строится в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования, с учетом индивидуальных особенностей детей, их состояния здоровья в условиях единого образовательного пространства.
В совместной деятельности с детьми мы используем различные виды физкультурно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий.

- Физкультминутки, динамические паузы
- пальчиковую гимнастику
- гимнастику для глаз
- дыхательную гимнастику
- гимнастику после сна
- упражнения на релаксацию

Все воспитатели, начиная со средней группы, проводят в середине образовательной деятельности физкультминутки, так как дети нуждаются в смене видов деятельности. Проведение физкультминуток способствует восстановлению у детей умственной работоспособности, предупреждению утомления, создаёт положительные эмоции и повышает интерес к образовательной деятельности. Формы проведения мы используем самые разнообразные: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижная игра, выполнение движений под текст стихотворения или музыкальное сопровождение, выполнение двигательных заданий. Надо

подбирать упражнения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
Между организованной образовательной деятельностью воспитатели проводят динамические паузы. Они позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствуют увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, которые мы используем хорошо знакомы детям, просты по содержанию и доступны детям с разным уровнем двигательной активности. Можно использовать музыкальное сопровождение и стихотворный текст. В конце двигательной разминки можно предложить детям дыхательные упражнения.
Движения рук тесно связаны с речевой функцией и способствуют её развитию, поэтому с раннего возраста необходимо проводить пальчиковые игры, а с детьми постарше пальчиковую гимнастику. Особенно пальчиковая гимнастика рекомендуется детям с речевыми нарушениями. Педагоги детского сада подбирают комплексы упражнений в соответствии с сезоном или определённой темой: «Новый год», «Как я маме помогаю», «Мы капусту рубим», «Зимняя прогулка» и др. Детям очень нравится выполнять упражнения, которые сопровождаются стихотворным текстом. Педагоги проводят пальчиковую гимнастику в разные временные отрезки: утром индивидуально или в подгруппе, в ходе организованной двигательной или образовательной деятельности, во время прогулки, в вечернее время.
Выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга, развивает мелкую мускулатуру, устраняет нервное переутомление. Комплекс пальчиковой гимнастики состоит из разминки, упражнений в сопровождении стихотворного текста, выполнении упражнений из пальчиков и расслабляющих упражнений.
От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию в легких, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику ЛОР заболеваний. Перед выполнением дыхательных упражнений надо проветрить помещение и при необходимости прочистить носовые ходы. Дыхательная гимнастика проводится через час после еды или за 20 минут до
У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые. Мы учим детей правильно дышать: воздух набирать через нос, плечи не поднимать и не надувать щёки, стараться выдыхать плавно через рот в сомкнутые трубочкой губы. еды. Сначала дети осваивают простые упражнения, потом добавляются более сложные. Дети на выдохе произносят различные звуки, это повышает интерес к упражнениям и способствует более длительному выдоху. Упражнения имеют названия и легко запоминаются детьми: «Насос», «Дровосек», «Паровоз», «Буря» и др.
Начиная с младшего дошкольного возраста, мы проводим упражнения для профилактики нарушений зрения и снижения зрительной нагрузки. Обязательно используем наглядный материал, таблицы, педагоги сами показывают правильное выполнение упражнений. Гимнастику для глаз мы проводим в любое свободное время в зависимости от зрительной нагрузки как в ходе организованной двигательной деятельности (проводит инструктор по ФК), так и в режиме дня (проводят воспитатели).

В ходе организованной двигательной деятельности инструктор по ФК проводит корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. В дальнейшем эти упражнения используют воспитатели, проводя гимнастику после сна с применением имеющегося инвентаря и атрибутов, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус. В течение года мы используем различные варианты гимнастики.
Для создания положительного эмоционального настроя и снятия психоэмоционального напряжения педагог- психолог проводит упражнения на релаксацию, расслабление, умение чувствовать настроение: «Волшебные превращения», «Дождь в лесу», «Кулачки», «Штанга» и др. Особенно нужны эти упражнения детям с чрезмерной утомляемостью, непоседам и замкнутым детям. Воспитатели и инструктор применяют в дальнейшем эти упражнения в своей работе в различные режимные моменты с учетом индивидуальных особенностей детей и рекомендациями педагога – психолога.
Педагогами и специалистами ДОУ разработаны картотеки по всем видам используемых физкультурно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий, подобран наглядный и демонстрационный материал, атрибуты.
Комплексное применение физкультурно-оздоровительных здоровьесберегающих технологий в ДОУ и слаженное взаимодействие педагогов и специалистов способствует укреплению здоровья детей, наблюдается положительная динамика физического здоровья воспитанников, дети осваивают несложные приёмы оздоровления и учатся следить за своим здоровьем.

Беседа: «Наши верные друзья»

Цель: формировать представление детей о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Ход беседы. Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». «В здоровом теле - здоровый дух». 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.
! 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 вьются 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. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».
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 ребятишек, 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.
Мы с вами знаем о 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! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! 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.
Ответь на вопросы 1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лее или парк?

Комплексы упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий «Минутки здоровья»

Дыхательная гимнастика
Дыхательная гимнастика– способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, способствует укреплению

дыхательной мускулатуры детей; повышению сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям,

Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Каждое упражнение выполняется 5-6 раз.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей); в домашних условиях. Дыхательная гимнастика рекомендована часто болеющим детям.

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).

1. **«Часики».** И. п.- о.с. Делая махи прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так».
2. **«Петух»** И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднимая руки в стороны –вдох, опуская руки, похлопывать по бёдрам, произнося «ку-ка-ре-ку» -выдох.
3. **«Вырасти большой».** И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на ступню – выдох, произнося звуки «ух-х-х».
4. **«Гуси».** И. п. – стоя, ноги расставлены, руки опущены. Наклон вперёд, отвести руки назад – выдох, произносить звук «ш-ш-ш». Выпрямится – вдох
5. **«Насос». И. п.** – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вздохнуть и на выдохе медленно наклониться (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и. п. , то же влево. Повторить 4-5 раз в каждую

Упражнения для развития носового дыхания

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрёй (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Медленный вдох ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м- м-м».

Пальчиковая гимнастика

Гномики

Жили-были гномики (Указательным и большим пальцем показываем размер)
В расчудесном домике. (Ладони сложены в виде крыши)
Папа-гном дрова рубил, (Ребром кисти ударяем о ладонь)
Гном-сынок их в дом носил, (Хватательные движения руками)
Мама-гномик суп варила, (Кисти округлены, шарообразные движения)
Дочка-гном его солила, (Пальцы сложены в «щепотку»)
Гномик-бабушка вязала, (Имитируем вязание на спицах)
Гномик-тетушка стирала, (Потираем ладошки друг о друга)
Дед – окошко открывал,
Всех знакомых в гости звал! (Обоими кистями рук делаем приглашающий жест к себе).

«Капуста»

Мы капусту рубим, рубим (Дети делают резкие движения прямыми кистями сверху вниз.
Мы морковку трем, трём (Пальцы обеих рук сжимают в кулаки, двигают им к себе и от себя и вверх-вниз)
Мы капусту солим, солим (Имитируют посыпание солью, пальцы сложены щепоткой)
Мы капусту жмем, жмём (Интенсивно сжимают и разжимают пальцы)
В кадку все утрамбовали (Постукивают кулак о кулак)
Сверху грузиком прижали (Сложенные ладошки ставят горизонтально)

«Дом»

Я хочу построить дом - руки поднять вверх, соединить пальцы (крыша)
Чтоб окошко было в нём – соединяем пальцы рук (окошко-прямоугольник)
Чтоб у дома дверь была – соединяем ладони перед собой мизинец к мизинцу
Рядом чтоб сосна росла – ладошки наружу, пальчики раздвинуть
Чтоб вокруг забор стоял – ладони горизонтально вовнутрь, большой палец сверху.
Пёс ворота охранял - пальцы сомкнуты, мизинец левой руки двигается вверх, вниз
Чтоб на травке жил жучок – пальцы левой руки «бегают» по ладошке правой руки вверх, вниз
Бегал быстрый паучок - пальцы правой руки «бегают» по ладошке левой руки вверх, вниз
Солнце было – показываем ладошками солнышко
дождик шёл – пальчики двигаются «капает» дождик
Чтоб тюльпан в саду расцвёл – соединяем руки, а ладошки раскрываем
Чтоб флажок на доме был – ладошки горизонтально, ветерок колышет флажок
А за домом ёжик жил – соединили пальчики, «колючий ёжик».

Массаж для пальчиков рук

Раз, два, три, четыре, пять, Дети соединяют поочередно мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. до больших пальцев под счет.
Вышли пальцы погулять. Затем хлопают в ладоши.
А вслед за этим идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне:
Этот пальчик самый сильный. Правого большого пальца.
Самый толстый и большой. Левого большого пальца
Этот пальчик для того... Правого указательного пальца.
Чтоб показывать его. Левого указательного пальца.
Этот пальчик самый длинный... Правого среднего пальца.
И стоит он в середине. Левого среднего пальца.
Этот пальчик безымянный... Правого безымянного пальца.
Он избалованный самый. Левого безымянного пальца.
А мизинчик хоть и мал... Правого мизинца.
Очень ловок и удал! Левого мизинца.
(После этого дети интенсивно растирают кисти рук, и встряхивают их.)

Гимнастика для глаз

Нарушение зрения является частой причиной появления различных заболеваний глаз. Чтобы этого не допустить, следует уделять внимание режиму зрительной нагрузки. Упражнения для глаз способствуют снятию статического напряжения мышц глаза, улучшают кровообращения (и.п. – сидя) и заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движения глазными яблоками и веками.

Ёлка

Вот стоит большая ёлка, Выполняют движения глазами.
Вот такой высоты. Посмотреть снизу вверх.
У неё большие ветки. Вот такой ширины. Посмотреть слева направо.
Есть на ёлке даже шишки, Посмотреть вверх.
А внизу – берлога мишки. Посмотреть вниз.
Зиму спит там косолапый Зажмурить глаза
И сосёт в берлоге лапу.. , потом поморгать 10 раз. Повторить

“Дни недели” комплекс гимнастики для глаз на каждый день

Понедельник.

В понедельник в детский сад прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах)
Полюбили крепко их девочки и мальчики. (Обхватить себя руками)
Пригласили их плясать дружно ножки выставлять (По очереди выставляют вперёд ножки)
Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

Присядь влево, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)
А затем кружись ты смело. (Покружиться)
И ладошки у ребят, словно листики шуршат. (Ладошки рук потереть друг об дружку).

Вторник.

К нам во вторник прилетал аист длинноногий, (Взмахи руками вверх, вниз)
По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)
Рыб, лягушек доставал, наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад)
Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)
И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)
Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз)
Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)

Среда.

В среду слон к нам приходил, топать ножками учил, (Ходьба на месте)
И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд)
И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки)
Мы покрутим головой словно хоботом с тобой. (Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)
В прятки поиграем глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять, мы идём слона искать.
Пять, четыре, три, два, один, слон уходит в магазин. (Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

Четверг.

А в четверг к нам приходила хитрая лисичка, (Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)
Показала хвостик рыжий такой мягкий и пушистый. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)
Посидели, постояли, притаились как лиса, (Приседания)
Мышку в норке поискали (Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)
Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)
Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)
На высокой ёлке, где колкие иголки. (Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)
Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)
На дворе настала осень, (Потянуться)
Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают)
Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)
Пчёлы дали мёду, целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

Суббота.

Мы в субботу пригласили (Взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед. (Повороты туловища вправо, влево с приседанием)
Щей капустных наварили, (Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)
Наготовили котлет. (Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)
Белки в гости прискакали, (Прыжки на месте)
Посмотрели на столы …(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)
В лес обратно убежали (Бег на месте)
За орешками они. (Постукивание кулаками друг об друга)

Воскресенье.

В воскресенье выходной, мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте)
Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)
Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)
Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться)
Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).
Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)
Вот корова замычала, “Му-у-у”, (Наклоны туловища вперёд)
Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, (Имитация движущегося поезда на месте)
А лошадка бьет копытцем, предлагает прокатиться. (Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)
Мы на этой карусели прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения руками).

Гимнастика после сна

Комплекс игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна для старшего дошкольного возраста

1. Гимнастика в постели
Сон прошел, и мы проснулись, мы проснулись - улыбнулись, улыбнулись – потянулись (дети потягиваются, лежа на спине).
Для начала мы с тобой повращаем головой (лежа в кровати повороты головой влево, вправо) раз, два, раз, два
Поднимаем руки вверх, плавно опускаем
Снова тянем руки вверх дружно опускаем.
Надо плечи нам размять, поднимайте плечики - раз-два-три-четыре-пять
(руки прижаты к туловищу)
1,2,3,4 –шевелим ногами
(Стопы на себя, от себя)
1,2,3,4 – хлопаем руками
(Хлопки руками)
Будем ножки разминать 1,2,3, 4 - стройными, красивыми все хотим мы стать

(И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3 раза каждой ногой.)
Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить 3 раза.
Дети садятся на постели «по турецки»
Вперед рука, назад рука разогрели их слегка.
Быстро поменяли руки! нам сегодня не до скуки.
Массаж головы: «догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегаем» по поверхности головы; пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются.
Массаж рук: трем «мочалкой» одну руку, потом другую от плеча до кисти; «смываем водичкой мыло» - ведем вниз от плеча, «стряхиваем воду».
После этого встаем
- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснуться глазки солнцу улыбнутся вниз посмотрят на траву и обратно в высоту

2. Профилактика плоскостопия
Ходьба босиком по корригирующим дорожкам вокруг столов.
Раз, два, три, четыре дружно встали все мы в ряд.
Раз, два, три, четыре закаляться все хотят.
Мы шагаем друг за другом, друг за другом мы идём
Спинку держим прямо, ножки поднимаем
Раз, два, раз, два шагает дружно детвора.
Садятся на свои стульчики
«Согреем ножки»:
-ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;
- ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола – повторить 6-8 раз.

3. Профилактика нарушений осанки
Начинается разминка встали, выровняли спинки
Чтобы солнышко достать - надо на носочки встать
Пальчики соединить, руки выше потянуть.
Мы к плечам приставим руки – начинаем их вращать
Прочь усталость, лень и скука – будем мышцы разминать.
Ноги врозь на пояс руки – надо спинки нам размять
Наклоняться будем – ну-ка не спешить, не отставать
А теперь давайте вместе пошагаем мы на месте
Раз, два ножки поднимаем, раз, два веселей шагаем.

А теперь отправляемся в полёт на Луну

4. Дыхательно – звуковая гимнастика: «Полёт на Луну»
(При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт)
1)«Запускаем двигатель». И.П. – ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «р-р-р»
2) «Старт»И. п. стоя, руки опущены. Вдох через нос.
Выдох – 3,2,1 – пуск (стараться, чтобы выдох был свободный, нескованный)
3) «Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.
4) «Летим на ракете». И.П. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «у-у-у»
5) «Пересаживаемся в луноход». И.П. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперёд, произнести «Ух!»
6)«Лунатики». И,П. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох - наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи».
7)«Вдохнём свежий воздух на Земле». И.П. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!»
Мы проснулись, мы готовы петь, играть и бегать снова.
Дружно нам сказать не лень: «Здравствуй, день, веселый день!»

5. Водные процедуры

Упражнения на релаксацию

Релаксация — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием накопленного за день психического напряжения. современных психотерапевтических методик.

«Кулачки». Цель, освоение и закрепление позы покоя и расслабления мыши рук. И.п. — сидя на полу. Педагог: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох — пауза, выдох — пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется Зраза.
Руки на коленях, кулачки сжаты.
Крепко, с напряжением пальчики прижаты (сжать пальцы).
Пальчики сильней сжимаем —отпускаем, разжимаем.
Легко поднять и уронить расслабленную кисть.
Знайте, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики».

Игра «Волшебный сон»
Реснички опускаются,
Глазки закрываются,
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем:
Дышится легко, ровно, глубоко.
Мышцы не напряжены, а расслаблены.
Губки чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать.
Потянитесь, улыбнитесь, открывайте все глаза!
Хорошенько осмотритесь – всем вставать уже пора.

Физкультминутки

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали	Выпрямиться.
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.	Выпрямиться и сесть.

Будем прыгать и скакать!
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

Раз, два, три, четыре, пять
Раз, два, три, четыре, пять –
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за парту тихо сесть.

Физминутка «Замри»
Мы топаем ногами, (топают)
Мы хлопаем руками, (хлопают)
Качаем головой, (качают головой)
Мы руки поднимаем, (руки вверх)
Потом их опускаем, (руки вниз)
Мы руки подаем (руки в «замок»)
И бегаем кругом, (покружиться на месте)
Раз, два, три, (три хлопка)
Фигура замри! (изобразить фигуру)

Физминутка «Утренняя зарядка»
Мы - веселые ребята, мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)
Спортом занимаемся, с болезнями не знаемся.
Раз - два, раз-два, много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)
Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз) Полюбуйтесь-ка на нас!
Раз - два, не зевай! Вместе с нами приседай! (приседания)
Раз - прыжок, два - прыжок! Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)
Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)

Физминутка «Деревья в лесу».
Руки подняли и покачали - это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)
Руки нагнули, кисти встряхнули - ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой)
В стороны руки плавно помашем- это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем - крылья сложили назад. (2 раза)

Игровой самомассаж

Игровой самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру.

«Дятел».

Дятел жил в дупле пустом, дуб долбил, как долотом. (Дети встают друг за другом *«паровозиком»* и похлопывают ладонями по спине.)
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!Долбит дятел крепкий сук. *(Поколачивают пальцами.)*
Клювом, клювом он стучит, дятел ствол уже долбит. *(Постукивают кулачками.)*
Дятел в дуб всё тук да тук…Дуб скрипит: что за стук? *(Постукивают рёбрами ладоней.)*
Дятел клювом постучал, постучал и замолчал. *(Поглаживают ладонями.)*

«Добрый день»

Добрый день, глазки, вы проснулись? Да! (гладят верхние веки)
Добрый день, ушки, вы проснулись? Да!(гладят ушки)
Добрый день, ручки, вы проснулись? Да!(поглаживают руки от плеча вниз до пальчиков)
Добрый день, ножки, вы проснулись? Да! (поглаживают ножки от бедра до ступни)
Добрый день, солнышко! (поднимают руки вверх)
Мы проснулись! (машут ручками)

"Зайкин огород". (выполняется в паре)
Был у зайки огород,
Ровненьких две грядки. (Плотное поглаживание от плеча до кисти)
Там играл зимой в снежки, (легко стучит пальцами по раскрытым в сторону рукам)
Ну а летом в прятки. (прячет кулачки под ладонь партнера)
А весною в огород, Зайка с радостью идет! ("Пружинки", "Зайчик" прыгает на месте)
Но сначала все вскопает, (вращательные движения кулачками по спине)
А потом все разровняет, ("Расчесывать" спину сверху вниз)
Семена просеет ловко (берет "зайчика" за кисти и трясет)
И пойдет сажать морковку. ("Пружинки")
Ямка - семя, ямка - семя, (собирает в щепотку кожу на спине одной рукой, а в центре нее ставит "точку" другой рукой)
Закопает, разровняет, и глядишь, на грядках вновь вырастут горох, морковь. (поднимает свободно опущенные руки за второй, третий и т.д. пальцы по-очереди)
А как осень подойдет, урожай свой соберет. (ребром ладоней гладит спину сходящимися движениями рук)
Все собрал. И как раз - здесь закончился рассказ! (плотно проводит руками по контуру тела от макушки до щиколоток)

«Дождик»
Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!
По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! *(встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)*
- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!
Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!(постукивание пальчиками)
- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!
А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!(поколачивание кулачками)
- Повторение 1 куплета (*поглаживание ладошками)*

Двигательные разминки

«Зимний лес»
Мы пришли в зимний лес - *ходьба на месте или по кругу*
Сколько здесь вокруг чудес - *развести руки в стороны*
Справа берёзка в шубке стоит – *отвести правую руку в сторону, посмотреть на неё*
Слева ёлка на нас глядит – *отвести левую руку в сторону, посмотреть на неё*
Снежинки в небе кружатся – поднять руки вверх, сделать «фонарики», посмотреть на них
На землю красиво ложатся – кружась, присесть
Вот и зайка прискакал, от лисы он убежал – *прыжки на месте на двух ногах*
Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет – *руки на пояс, повороты в стороны, посмотреть направо(налево)*
Вот мы спрячемся сейчас- не найдёт тогда он нас – *медленно сесть, прячась*
Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит- *руки под щёчку «спит»*
Прилетели снегири, ух красивые они – *руки в стороны «помахать крыльями»*
В лесу красота и покой, вот только холодно зимой – *обхватить руками плечи*

Дружные ребята
Раз, два, три, четыре
Дружно встали все мы в ряд.
Раз, два, три, четыре
Закаляться все хотят.
Раз, два, три, четыре
Приседаем веселей.
Раз, два, три, четыре
Мы попрыгаем дружней.
Все вместе, все вместе,
Шагаем дружно мы.
Со спортом, со спортом
Со спортом мы дружны.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Мы здоровье сбережём»

Цель:
Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;
Задачи:
Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
Доставить детям радость от участия в подвижных играх;
Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;
Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.
Оборудование и материал:
Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;
Ход спортивно – развлекательного мероприятия:
Воспитатель: «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж».
Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».
Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!
Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

Воспитатель: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом,…) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»
Игра «Кот и мыши»
Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).
Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»
Подвижная игра «Цветные автомобили»
Воспитатель: «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»
Игра «От микроба убегай» - (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:
«Мы злые, злые, злые,
Микробы мы плохие,
Кто кашу не ест
И не моет руки,
Не делает зарядку,
Мы переловим всех по - порядку»
Воспитатель: «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

Рекомендации для родителей «Закаливание»

Уважаемые родители, большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «Здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка всего, чего его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания правильную организацию игры и физических упражнений. Для закаливания хотелось бы посоветовать нашим родителям:
Основными факторами закаливания является солнце, воздух и вода. Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни, после осмотра малыша врачом – педиатром.
«Холодный тазик»
Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5

минут. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроение ребенка, чем 5 минут с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребенку не нравиться отираться холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой, Рекомендуемая температура +12С. Попросите ребенка потопать ножками в течение 1 минуты. Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем. Процедуру нужно проводить утром и на ночь.

«Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. Затем скажите ребенку: « Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, ребенок подставляет в воде свои пяточки, ладошки. Процедуру повторяют не менее 3-х раз. После укутайте ребенка в теплую простыню, не вытирая, а, промокая воду, затем оденьте его для сна и положите в кровать.

Если ребенок боится, воздействие холодного душа, то сначала можно использовать тазик Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго организовать определенными рамками. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физического крепкого ребенка даст возможность при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание.

Уважаемые родители предлагаем для Вас 10 советов по укреплению физического здоровья детей.

Совет 1. Старайтесь активно учувствовать в оздоровлении своего ребенка, не только рассказывать ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывать полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучите ребенка строить свой день, чередуя отдух и труд. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезни.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнение физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.д.)

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.
Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначение врача.
Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.
Совет 10. Читайте научно популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том как научить его укреплять свое здоровье.
К сожалению, некоторые родители считают, что ребенок с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не проснулся. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастает. Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.
Особенна, велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми, и о других людях. «Как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету» - все это имеет для ребенка большое значение. Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания, - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Памятка для родителей «Игры для укрепления здоровья малышей»
Уважаемые родители! Предложенная мною памятка, изготовлена с целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья малышей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.
Игры на формирования правильной осанки.
Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.
Игра «В гости к мишке»
Посадив игрушку - медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:
Маша *(имя ребенка)* и Егорка
Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку *(можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра)*, затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.
Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

Игра «Качели-карусели»

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки *(другой отпускает)* и кружится вместе с ним вправо и влево *(получаются карусели)* со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.
Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Игра Совушка-сова»

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уффф». Повторяют два-четыре раза.
Цель игры: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания*(углубленный выдох)*.

Игры при плоскостопии.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

Игра «Донеси, не урони»

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом *(скача на одной ноге или четвереньках)* до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.
Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.
Оборудование: стулья, простынки.

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он
Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.
Нельзя:
- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины 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).

Используемая литература:

1.Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «от рождения до школы» под.ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой,М.А. Васильевой.-3 изд.,М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2014.-368с.
2. И.М.Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» - пособие для педагогов дошкольных учреждений: – Мозаика-Синтез, 2009.
3. Л.Г. Касьянова «Формирование е представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста»: - Шадринск,2004
4. Т.И. Богина «Современные методы оздоровления дошкольников»: - МИПКРО, 2001
5. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»: - Сфера, 2007
6. М. Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка» : - АРКТИ, 2000.