МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3»

Физкультурно-оздоровительный проект для детей старшего дошкольного возраста

«**Расти здоровым, малыш!** »

Тюленева Елена Васильевна,

воспитатель

высшей квалификационной категории

г. Бийск, 2017

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание проекта:** | |
| Аннотация проекта | Стр. 3 |
| Актуальность проекта | Стр. 3 |
| Технология проекта | Стр. 4 |
| Мониторинг | Стр. 10 |
| Список использованной литературы | Стр. 13 |
| Приложения | Стр. 15 |

**Аннотация проекта**

Данный проект направлен на детей старшего дошкольного возраста, родителей.

Цель данного проекта - формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы оздоровления.

Реализация данного проекта в дошкольном учреждении позволяет значительно повысить у детей привычку к здоровому образу жизни. А так же делает образовательную систему ДОУ открытой для активного участия родителей.

**Актуальность**

Статистика свидетельствует об ухудшении состояния здоровья наших детей, и, хотя в педагогической практике накоплен солидный опыт оздоровления дошкольника, поиск эффективных методик в этой области продолжается. В Уставе Всемирной организации здравоохранения, здоровье характеризуется как «состояние наибольшего физического психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов». Особое внимание в нашем детском саду уделяется укреплению психоэмоционального здоровья детей. И я в своей работе использую нетрадиционные методы оздоровления дошкольников.

Дошкольный возраст - это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья.

Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств

Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей.

Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья- это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. Одним из важных аспектов реализации программ по здоровьесбережению детей является совместная работа ДОУ и семьи.

**Тема проекта**: «Расти здоровым, малыш!».

**Вид проекта:** групповой, краткосрочный, информационно-практико-оздоровительный.

**Участники проекта:** воспитатель, дети и родители старшей группы.

**Охватываемые образовательные области:**  «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

**Сроки** выполнения проекта: 7.09.2017 - 15.10.2017 г.

**Цель:** формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы оздоровления.

**Гипотеза:**ЕСЛИ формирование основ здорового образа жизни будет носить комплексный характер, пронизывающий все виды деятельности дошкольника,

ТО мы сможем привить основы валеологической культуры и сформировать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих***.***

В связи с этим был разработан проект недели здоровья «Расти, малыш, здоровым», девизом которого является

«Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!»

**Задачи:**

***Оздоровительные***

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;

2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;

3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья;

4.Удовлетворение потребности детей в движении.

***Образовательные***

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;

4. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);

5. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

***Воспитательные***

1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

2. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

3. Воспитывать положительные черты характера;

4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;

5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;

6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

**Ожидаемые результаты.**

***Для детей:***

1. Снижение уровня заболеваемости;

2. Повышение уровня физической готовности;

3. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

4. Сформированность гигиенической культуры;

5. Улучшение соматических показателей здоровья;

6. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

***Для родителей:***

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;

2. Педагогическая, психологическая помощь.

***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.

Основой организации работы с детьми является следующая **система дидактических принципов:**

* принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
* принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
* принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
* принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
* принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
* 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 результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Этапы реализации проекта:**

1.Организационно-подготовительный

2. Внедренческий

3. Заключительный

По результатам мониторинга составлен план работы с детьми, с родителями.

Таблица 1

**План работы над проектом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Срок реализации | Форма работы | Цель | Участники мероприятия |
| Подготовительный этап | | | |
| 9.09.2016 – 16.09.2016 | Определение целей и задач, создание условий для самостоятельной деятельности детей. | Выбор проекта. Постановка и определение целей и задач проекта. | Педагог |
| Изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме | Педагог |
| Привлечь родителей к совместной работе с ДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста | Педагог, родители |
| Основной этап | | | |
| 11.09.2016 – 13.09.2016 | Анкетирование родителей по теме проекта | Изучить уровень образования родителей в их отношении к развитию ребёнка | Педагог, родители |
| Консультации для родителей:  1. «Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни»  2. «Хорошо быть здоровым»  3. «Советы по сохранению зрения»  4. «Народные методы профилактики простуды и гриппа среди детей»  5. «О пользе и необходимости детских прогулок»  6. «Профилактика детского травматизма»  7. «Закаливание детей» | Оказание помощи родителям в решение проблем | Педагог, родители |
| Беседа по профилактике сутулой спины, упражнения для сохранения правильной осанки. |  | Педагог, дети |
| Родительское собрание «Как вырастить здорового ребенка» |  | Педагог, дети |
| Познавательное занятие "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу" |  | Педагог, дети |
| «Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный и пальчиковый массаж, гимнастика в постели. |  | Педагог, дети |
| Сюжетно-ролевая игра "Больница" - дать детям представление о деятельности разных врачей (окулист, отоларинголог). |  | Педагог, дети |
| Исследовательская деятельность: сравнение чистых и грязных рук. |  | Педагог, дети |
| Познавательное занятие "Витамины и полезные продукты - укрепляют организм" | Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. | Педагог, дети |
| Валеологические игры: "Назови вид спорта", "Узнай движение", "Я умею" | Познакомить детей с различными видами спорта, формировать понятие о здоровом образе жизни, о соблюдении режима дня, о значении спорта для здоровья. | Педагог, дети |
| Хождение по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия |  | Педагог, дети |
| Полоскание полости рта водой комнатной температуры |  | Педагог, дети |
| Беседа «О пользе купания и умывания» | Рассказать детям о пользе купания и умывания;  Привитие детям культурно-гигиенических навыков. | Педагог, дети |
| Заключительный этап | | | |
| 15.10.2016 | Подведение итогов проекта. |  | Педагог, дети |
| Спортивный праздник «Здоровье в наших руках» | Формирование здорового образа жизни детей, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья во всех видах развлечений и праздников.  Закрепление и совершенствование приобретенных умений навыков. | Педагог, дети, родители |

Подготовительный этап также включал в себя: мониторинг здоровья и развития детей. Результаты мониторинга заносятся в таблицу.

*Таблица 2*

**Мониторинг сформированности основ здорового образа жизни**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  воспитанника | Развитие интереса к различным видам спорта | Осознанное отношение к здоровому образу жизни | Развитие навыков здорового образа жизни | Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности |

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

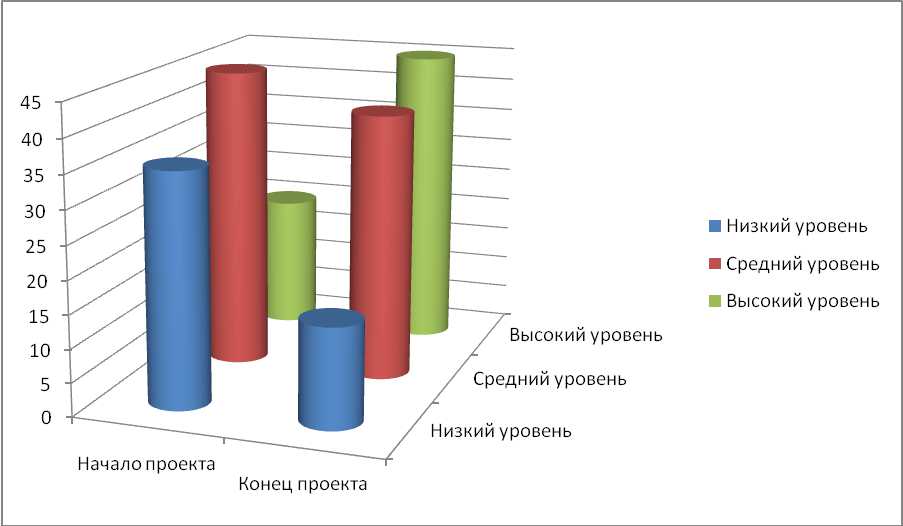
- 1 балл - у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».

- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

Рисунок 1

**Гистограмма уровней сформированности основ здорового образа жизни**



Из гистограммы видно, что на начало проекта у 35% детей плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; а это значит, что дети не могут ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляют активности при выполнении физических упражнений, игр. Дети не проявляют интерес к занятиям по физической культуре.

У 45% детей частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, дети проявляют интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечают на вопросы из цикла «Здоровье».

Всего 20% детей группы проявляют интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечают на поставленные вопросы, могут самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимают их необходимость для своего здоровья.

На заключительном этапе проекта показатели увеличились. На 20% меньше детей стало на низком уровне. На 5% уменьшились показатели на среднем уровне, по сравнению с началом проекта. На 25% больше детей стали проявлять интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечать на поставленные вопросы, могут самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимать их необходимость для своего здоровья.

Погружение детей в тему здорового образа жизни даст им возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хочет донести педагог;

Работа в данном направлении будет интересна не только педагогам, но и родителям, так как они будут вовлечены в воспитательно-образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

**Список используемой литературы:**

1. Алябьева, Е.А. Игры для детей 4-7 лет; развитие речи и воображения / [Текст], Е.А. Алябьева. - М, 2009 г.

2. Алябьева, Е.А. Нравственно-эстетические беседы и игры с дошкольниками / [Текст], Е.А. Алябьева М. ТЦ Сфера, 2004 г.

3. Артюхова, Ю. «Как закалить свой организм» / [Текст], Ю. Артюхова Изд. «Харвест» Минск 1999 г.

3. Блинкова, Г.М. Занятия. Познавательное развитие детей 5-7 лет / [Текст], Г.М. Блинкова. - Москва. 2010 г.

4. Богина, Т. Здоровье – прежде всего // Дошкольное воспитание №12, 2004.

5. Вахрушев, А.А. Кочемасова, Е.Е. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников. М, 2003 г.

6. Галанов, А.С. Игры, которые лечат / [Текст], А.С. Галонов. - М, ТЦ Сфера, 2006 г.

7. Зайцев, Т.К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г.

8. Иванова, А.И. Человек. Естественно-научные эксперименты в детском саду / [Текст], А.И. Иванова. М. 2010 г.

9. Кулик, Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. М. ТЦ Сфера, 2010 г.

10. Каркушина, М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. М. 2009 г.

11. Лаптев, А. П. «Закаливайтесь на здоровье», М. «Медецина» 1992г.

12. Люцис, К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г. 13. Маханеева М. Д. Воспитание здорового ребёнка. – М.: Аркти. 2000.

13. Метенова, Н.А. Родительские собрания в детском саду. – М. 2008 15. Попов С.Н. « Лечебная физическая физкультура» Изд. «Физкультура и спорт» М. 1978 г.

14. Ротенберг, Р. Расти здоровым. М. Физкультура и спорт. 1993 г.

15. Степаненкова, Э.Я. «Теория методики по физическому воспитанию развития ребенка»,2007г.

16. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье. М. 1999 г.

Приложения

**Упражнения для глаз**

Способствуют предупреждению зрительного утомления и близорукости. Выполняются сидя в течение 3–5 минут.

(Упражнения разработаны профессором Аветисовым Э.С.)

**Упражнение 1.** Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох; наклонившись вперед, выдохнуть. Повторить 5–6 раз.

**Упражнение 2.** Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть. Повторить 5–6 раз.

**Упражнение 3.** Руки на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на правый локоть. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз.

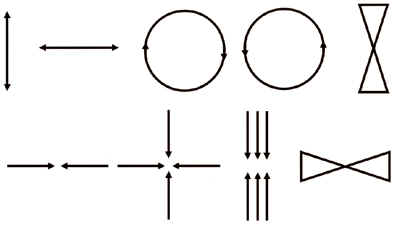
**Упражнение 4.** Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторить 5–6 раз.

**Упражнение 5.**Руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев. Поднять руки вверх (вдох). Следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох). Повторить 5–6 раз.

**Упражнение 6.** Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2–3 секунды. Перевести взгляд на кончик носа на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 7.** Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

**Схема. Гимнастика для глаз**



**Советы родителям по сохранению зрения.**

1. Не читать лёжа.
2. Не читать в транспорте.
3. Делать гимнастику для глаз.
4. Оберегать глаза от травм.
5. Принимать витамины.
6. Правильно питаться.
7. Расстояние до телевизора должно быть не менее 3 метров.
8. Смотреть телевизор не более 1,5 часов в день.
9. При чтении и письме свет должен падать слева.
10. Расстояние от глаз до книги должно быть 30-35 сантиметров.

***Пословицы и поговорки*.** Глаз мал, да далеко видит.  
Глаза без души слепы, уши без сердца глухи.  
Глаза – бирюза, а душа – сажа.  
Глаза – зеркало души.  
Глаз черный, взгляд бойкий, обычай волчий.  
Глаза на мокром месте.  
Глазами и кос, да душой прям.  
Глаза с поволокой, роток с позевотой.  
Глаз видит, да зуб неймет.  
Глаза боятся, а рот радуется.  
Глаза завидущие, а руки загребущие.  
Глаза проворны, да руки неловки.  
Глаза страшатся, а руки делают.  
Глазом косишь – в яму угодишь.  
У страха глаза велики.  
Глазами не досмотришь – мошною дополнишь.

***Загадки***

**1** Под мостом, мостищем,   
Под соболем, соболищем  
Два соболька разыгрались. *(Брови, глаза.)* **2** Под порожком  
Катаются два горошка. *(Глаза, брови.)* **3** Круглое озеро   
Никогда не замерзает. *(Глаз.)* **4** Маленький, кругленький,   
До неба достанет. *(Глаз.)* **5** Живут рядом – ни отстать, ни опередить  
Друг друга не могут. *(Глаза.)* **6** Два брата живут рядом,  
А сойтись не могут. *(Глаза.)* **7** Два Егорки живут возле горки,  
Живут дружно,  
А друг друга не видят. *(Глаза, нос.)* **8** Два яблока во мху,  
Да морковка наверху. *(Глаза, нос.)* **9** Один говорит, двое глядят,  
Двое слушают. *(Язык, глаза, уши).*

**«Самое большое богатство».** Турецкая сказка**.** Один юноша все время жаловался на свою бедность. – Как было бы хорошо, если бы у меня было большое богатство, – постоянно говорил он. Однажды старый каменотес услышал эти слова и спросил: – Чего ты жалуешься? Ведь ты владеешь большим богатством! – Я владею большим богатством? – удивился юноша. – Где же оно? – Твои глаза. Что бы ты хотел получить хотя бы за один глаз? – спросил старик. – Что ты! – в испуге ответил юноша. – Глаза я не отдам ни за какие сокровища. – Хорошо, – сказал каменотес. – Тогда дай отрубить себе руки, и за них ты получишь много золота. – Нет! За золото я не отдам своих рук! – вскричал юноша. – Теперь ты видишь, что ты очень богат, – сказал старый каменотес. – Так чего же ты жалуешься? Самое большое богатство человека – это сила и здоровье. Их нельзя купить ни за какие деньги. Сказал это старик и пошел своей дорогой.

**С. Михалков «Грипп».** У меня печальный вид - Голова моя болит, Я чихаю, я охрип. Что такое? Это - грипп. Не румяный гриб в лесу, А поганый грипп в носу! В пять минут меня раздели, Стали все вокруг жалеть. Я лежу в своей постели - Мне положено болеть. Поднялась температура, Я лежу и не ропщу - Пью соленую микстуру, Кислой горло полощу. Ставят мне на грудь горчичник, Говорят: "Терпи, отличник!" После банок на боках Кожа в синих пятаках. Кот Антошка прыг с окошка На кровать одним прыжком. - Хочешь, я тебе, Антошка, Нос засыплю порошком? Кот Антошка выгнул спину И мурлычет мне в ответ: "Прибегать к пенициллину? Мне? Коту? С таких-то лет?!" Я коту не возражаю - Бесполезно возражать, Я лежу, соображаю, Сколько мне еще лежать? День лежу, второй лежу, Третий - в школу не хожу. И друзей не подпускают,- Говорят, что заражу!.. Эх, подняться бы сейчас И войти в четвертый класс: "Зоя Павловна, ответьте, Что тут нового у вас? Зоя Павловна, ответьте!.." Зоя Павловна молчит... Я на Марс лечу в ракете... На меня медведь рычит... - Как дела, неугомонный? Как здоровье? Спишь, больной? Это - лечащий, районный Врач склонился надо мной.

**В. Крестов «Тепличное растение».** Болеет без конца ребёнок.Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.- Ведь я его с пелёнокВсегда в тепле держать стремлюсь.В квартире окна даже летомОткрыть боится – вдруг сквозняк,С ним то, в больницу, то в аптеку,Лекарств и перечесть нельзя. Не мальчик, словом, а страданье. Вот так порой мы из детей Растим тепличное созданье, А не бойцов богатырей.

**Профилактика простуды и гриппа среди детей.**

В период межсезонья, когда на улице, казалось бы, становиться тепло, природа может сыграть с организмом человека злую шутку. Первыми под ее влияние попадают, конечно же, те, чей иммунитет более слабый. В первую очередь это касается наших детишек. Даже если эпидемия гриппа уже находится не на пике своего обострения, надо оставаться начеку. Риск заразиться вирусным заболеванием, по прежнему, остается очень велик.

Обезопасить своего ребенка от простудного или вирусного заболевания мы можем разными способами. В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса. Весной большинство детишек страдает авитаминозом, иммунитет ослаблен, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

Можно приобрести в аптеке **комплекс витаминов** и обязательно включить в рацион питания малыша больше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать ребенку противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

**Вакцинация.** Современные импортные вакцины очень качественные и не содержат вредные компоненты. Но делать прививку лучше заранее, так как иммунитет против гриппа формируется только на 2-3 неделе после вакцинации. Перед прививкой обязательно проконсультируйтесь с врачом-педиатром, так как, у ребенка может проявится аллергическая реакция.

С внешней стороны можно защитить ребенка от гриппа также несколькими способами. Самое главное - это **соблюдение правил личной гигиены**. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом.

Перед выходом на улицу полость носа смазывайте **оксолиновой мазью**. Оксолиновая мазь препятствует распространению не только простудных вирусов, но еще и вируса герпеса.

Совсем маленьких детишек следует на время вирусной эпидемии оградить от общения со взрослыми, старайтесь не выходить в многолюдные и общественные места. Если болен кто-то из членов семьи, выделите для больного отдельную комнату-изолятор и ограничьте в нее доступ другим. **Чаще проветривайте помещение**.



**Народные методы профилактики простуды и гриппа.**

Хоть их эффективность научно и не доказана, но зато проверена временем!



1**. Чай из шиповника.** Сухие ягоды шиповника продаются в любой аптеке. Необходимо растолочь ягоды, залить кипятком и дать настояться 30 минут. Такой напиток можно употреблять вместо чая в течении всего дня. Шиповник очень богат витамином С, который помогает организму бороться с вирусными заболеваниями.

2. **Бусы из чеснока**. Всем известно, что чеснок - отличное средство для профилактики гриппа. Но не все дети любят его есть, так как для ребенка его горечь не по вкусу. Поэтому из очищенных долек чеснока можно сделать бусы. Малыш будет дышать парами чеснока и обезопасит себя от проникновения вируса в организм.

3. Можно сделать народное средство для профилактики простуды из **лимона, корня имбиря и мёда.** Все компоненты берутся в равных частях. Лимон и корень имбиря тщательно размалываются до образования кашицы, затем добавляется мед. Одна чайная ложка в день для молодого организма будет достаточна. Только такое лекарство можно давать детям уже достигшим трехлетнего возраста.

**Закаливание детей.**

Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, изменению атмосферного давления). Закаливание укрепляет организм ребенка. Закаленные люди, как правило, меньше подвержены простудным заболеваниям.

**Закаливание водой.**

**Обтирание** - оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28. Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 19 градусов, для детей дошкольного возраста.

**Обливание** - более сильная процедура. К ее осуществлению следует отнестись осторожно. Следует соблюдать рекомендации.

Обливание можно проводить только тогда, когда кожа малыша согрета. Так, многие сразу же после улицы (в холодное время года) начинают закалять ребенка, используя обливание. Но, доказано, что такие дети начинают чаще болеть. Поэтому, после прогулки запрещается проводить водные процедуры! Температура тела должна вначале адаптироваться к комнатной температуре. После этого, проследить, чтобы ребенок принял теплый душ. Вот теперь можно проходить к самой процедуре.

Обливание осуществляется с использованием кувшина или таза (на ребенка выливают воду из этой емкости). Вначале поливают воду на спину, затем на грудь, живот и в конце на ноги.

Обливание первоначально проводят при температуре воды от 30 -35 градусов. Постепенно температура воды понижается на 1 -2 градуса (через каждые 10 дней) и доводится до 15-20 градусов.

Еще одна очень полезная водная процедура – **принятие душа**. При ее осуществлении так же следует соблюдать постепенность и последовательность.Душ рекомендуется применять детям с уже окрепшим здоровьем. Ребенку должно быть не менее 1, 5 года.

Эта водная процедура благотворно воздействует на нервную систему, способствует спокойному сну, повышению аппетита. Температура воды в зимний период поначалу должна быть не менее 36 градусов. Летом 33 -35 градусов. Каждую неделю температуру следует понижать на 1 градус. Конечная температура воды должна составлять для детей до 2 лет 28 градусов. Детям от 2-3 подойдет температура воды не ниже 25 градусов. Для более старших детей, температура может быть ниже.

С помощью воды можно закаливать носоглотку. Для этого следует **полоскать горло** прохладной водой, затем холодной. Данный вид закаливания рекомендован детям школьного возраста.

Поласкают горло ежедневно утром и вечером. Первоначальная температура воды должна составлять 28-30 градусов. Конечная температура 10-15 градусов. Температура понижается постепенно, каждые десять дней на 1 градус.

**Обливание ног** – еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (ноги ставят в таз). Начальная температура воды 28-30 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 10 градусов. После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть ноги.

**Закаливание воздухом.**

**Воздушные ванны** рекомендуется начинать проводить весной, при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Для этого необходимо выбрать защищенное от солнечных лучей и ветра место. Первоначально длительность этой процедуры составляет 10 -15 минут, затем доходит до 1.5-2 часов. Если ребенок замер, появились мурашки, следует прекратить процедуру немедленно.

**Проветривание помещения**. Очень важно при закаливании ребенка соблюдать температурный режим в помещении. Следует как можно чаще проветривать комнаты. В холодное время года частота проветривания должна быть не меньше 5 раз в день. Лучший способ проветривания – сквозное. Так как сквозняки могут негативно сказаться на здоровье, поэтому дети во время такого проветривания должны находиться в другой комнате.

В летнее теплое время года ребенок может находиться в комнате с открытым окном. Но следует исключить сквозняки.

Не забывайте о прогулке. Ребенок должен находиться на улице не меньше 2 раз в день по 2 часа в холодное время года. Летом же время прогулки неограниченно.

**Принципы закаливания:**

- постепенность;

- систематичность (процедуры по закаливанию следует проводить ежедневно, только в этом случае будет виден результат);

- учет индивидуальных особенностей (необходимо учитывать возраст, состояние здоровья).

Если вы будите соблюдать эти важные принципы, закаливание пойдет на пользу вашему ребенку. И помните, закаливание – это длительный процесс. Но вас это не должно огорчать, если вы делаете все правильно, ваше дитя будет расти крепким и жизнерадостным, а это самое главное! Здоровье детей - в ваших руках!

**Вывод:** если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входят обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры. Со многими видами закаливания вы познакомились: каждой семье была предоставлена возможность познакомиться в домашней обстановке с содержанием памяток. Более подробную информацию в индивидуальном порядке вы можете получить у воспитателя группы или медицинской сестры детского сада.

**О пользе и необходимости детских прогулок.**

*Друзья мои! Возьмите посох свой,*

*Идите в лес, бродите по долине.*

*И в долгу ночь глубок ваш будет сон…*

*А.С.Пушкин*

Все мамы хорошо понимают, что ребенку необходимо гулять как можно больше. Однако не все точно знают значение прогулки для детей, чем они так полезны. Прежде всего, во время прогулок на воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.



1. Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.

2. Прогулки – это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунную и сердечнососудистую.

3. Когда ребенок контактирует с различными факторами окружающей среды, такими как мороз, жара, ветер, дождь, включаются адаптационные механизмы организма.

4. В коже, при получении УФ лучей, вырабатывается витамин D, при нехватке которого может развиться рахит.

5. Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости. Взгляд в ограниченном пространстве фокусируется на предметах, которые расположены вблизи, а на улице – на тех, что расположены вдали.

6. Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

**Правильная организация прогулки.**

Важно правильно организовать прогулку с ребенком, чтобы в процессе ее не возникло сложностей, и вы со своим крохой могли спокойно ею наслаждаться. Продумайте заранее, какие предметы в соответствии с возрастом крохи могут понадобиться: вода, запасной подгузник, салфетки и так далее.

Выходя за пределы своего дома, малыш видит много новых предметов и явлений, начинает в самой общей форме познавать социальный мир, в котором живет. Вот почему прогулка играет огромную роль не только в физическом развитии ребенка, не только удовлетворяет его потребность в движении. Она способствует и его психическому развитию.

Заранее поинтересуйтесь погодой, при необходимости возьмите с собой дождевик или сетку от насекомых.

**Сколько, когда и как можно гулять?**

Гулять следует практически при любой погоде. Прогулки обеспечивают взаимодействие малыша с разнообразными факторами окружающей среды, и помогают для укрепления иммунной системы. Польза прогулок для детей неоценима.

**Длительность прогулки может быть не ограничена.**

Прогулки на улице должны быть активными. Движение способствует стимулированию физического и интеллектуального развития ребенка, а также функционированию его сердечно-сосудистой и иммунной систем.

Родителей порой удивляет, с каким напряженным вниманием ребенок наблюдает за действиями, незнакомых ему людей - маляра, дворника, шофера. Но как иначе мог бы он обогащаться новыми впечатлениями?

Такие наблюдения следует поощрять, привлекая его внимание ко всему интересному. А интересны, для ребенка самые прозаические, обыденные ситуации: стайка воробьев клюет зернышки; бойкий голубь купается в лужице; кошка, щуря от яркого света зеленые глаза, греется на солнышке; люди сажают деревья, асфальтируют дорогу - все ново и занимательно!

Приучайте ребенка замечать происходящие вокруг изменения, наблюдать за явлениями природы. Светит ли сегодня солнышко, идет дождь или дует ветер, холодно или тепло? Обратите на это его внимание, как только вы вышли на улицу - в момент смены обстановки ориентировочные реакции особенно обострены.

Ребенок способен тонко подметить сезонные изменения в природе, рост растений, появление новых цветов на клумбе. Можно через определенные интервалы времени приходить с ним в парк, сад, на огород и смотреть, что здесь изменилось, причем не только рассказывать ему, но и стараться, чтобы говорил он.

Обращаясь с вопросом к ребенку, взрослый побуждает его к мыслительной деятельности, учит «смотреть и видеть», «слушать и слышать».

Лучше, конечно, выбирать для прогулок зеленые массивы, но иногда можно гулять по улице. Малыша увлекает динамичность окружающего: проезжают грузовые и легковые машины; к остановке подъехал автобус; машина поливает мостовую - асфальт стал блестящим.

Детей, и особенно мальчиков, всегда привлекает техника. Если недалеко от вашего дома есть стройплощадка, можно, встав подальше от стройки, в безопасном, но удобном для обозрения месте, посмотреть, как идет работа. Обратите внимание ребенка на то, как подъемным краном, машиной, самосвалом управляет человек.

Такие прогулки обогатят игру ребенка, которая к концу третьего года становится ролевой. Это значит, что ребенок не просто пытается воспроизвести виденную ситуацию, а сам становится «крановщиком», «шофером», «рабочим», изображает конкретных людей, иногда даже называет себя их именами.

И не только явления общественной жизни находят отражение в играх ребенка, а и мир живой природы. Приглядываясь к животным, он использует свои наблюдения для создания образов; изображает скачущего зайчика, летающего воробья, игривого котенка, неуклюжего мишутку. Все это тоже обогащает круг понятий и представлений, способствует всестороннему развитию.

**Как определить, что ребёнок замёрз.**

Если ваш малыш ни на что не жалуется, то можно спокойно гулять. Но когда ребенок все же замерз, рганизуйте активные игры, чтобы он больше двигался и бегал.

Когда малыш немного согреется, его надо одеть потеплее.

А вот при перегреве у малыша появляется чувство жажды, и он станет просить пить. Хорошо при этом малыша раздеть. Давайте ему пить больше жидкости, например, компот, сок, морс, минеральную воду.

Вывод: Ежедневные прогулки для детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышает тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными подвижными играми. Дети должны гулять не мене двух раз в день по 1-2 часа, летом неограниченно.

**Профилактика детского травматизма.** В профилактике детского травматизма взрослые должны постоянно учитывать особенности развития и поведения ребенка раннего возраста.

**Основные меры профилактики детского травматизма:** - недоступность спичек, лекарств, бытовой химии, - хранение препаратов бытовой химии в недоступных для детей местах, - осторожность во время кормления ребенка горячей жидкой пищей, - повышенное внимание и осторожность при переносе посуды с горячей жидкостью в тех местах квартиры, где внезапно могут появиться дети, - запрещение детям находится во время приготовления пищи, мытья посуды, стирки белья и других работ на кухне, - постоянный надзор взрослых при купании детей, - защита детей от горящих газовых плит, обогревательных приборов, - обеспечение «техники безопасности» в жилых помещениях (ограждения батарей отопительной системы, закрытие розеток в доступных детям местах, - организация интересных и безопасных игр и занятий, отвлекающих детей от опасных шалостей, - обучение детей правилам дорожного движения.

В предупреждении травм у детей существенное значение имеет уровень физического развития ребенка. Хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Следовательно, занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Против детского травматизма должны выступать взрослые: медики, педагоги, социальные работники, но именно родители могут и обязаны предотвратить большинство чрезвычайных ситуаций со своими собственными детьми.

Многие дети любят играть мелкими предметами (пуговицами, кольцами, булавками, иголками и т. п.) Дети могут сосать мелкие предметы, засовывать их в нос, уши, что приводит к неприятным последствиям. Поэтому родителям не следует оставлять на виду перстни, заколки, иглы и т. п.

**С целью профилактики травматизма:** - Не оставлять детей без присмотра;- Регулярно проводить осмотры участка, группы;- Перед выходом в детский сад, осматривать карманы ребёнка, с целью не допустить, чтобы дети брали с собой острые и мелкие предметы.

**Список используемой литературы.** 1. Богина Т. Здоровье – прежде всего // Дошкольное воспитание №12, 2004.2. Маханеева М. Д. Воспитание здорового ребёнка. – М. : Аркти. 2000.3. Метенова Н. А. Родительские собрания в детском саду. – М. : «Издательство Скрипторий 2003» 2008

|  |  |
| --- | --- |
| **О здоровье.** Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья Должен быть режим у дня.  Следует, ребята, знать Нужно всем подольше спать. Ну а утром не лениться — На зарядку становиться! Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться, Закаляться, и тогда Не страшна тебе хандра. У здоровья есть враги, С ними дружбы не води! Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день. Чтобы ни один микроб Не попал случайно в рот, Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой. Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты — Вот полезная еда, Витаминами полна! На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде! Ну, а если уж случилось: Разболеться получилось, Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда! Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить! **Стих о здоровье для детей** Тот, кто с солнышком встаёт, Делает зарядку, Чистит зубы по утрам И играет в прятки, — Тот спортивный человек, И вполне весёлый. Постарайся быть таким в школе или дома.  **Закалка** По утрам ты закаляйся, Водой холодной обливайся. Будешь ты всегда здоров. Тут не нужно лишних слов.  **Если будешь унывать**, Плакать, ныть, скучать, страдать, Можешь даже очень быстро Ты здоровье потерять.  **Соблюдайте режим дня!** У курицы нынче болит голова: Вчера позвала её в гости сова, Они прогуляли всю ночь напролёт, А днём наша курица носом клюёт.  **О зубках** Перестану зубки чистить, и пойду я в сад гулять. Попрошу я папу, маму, на качельке покачать.  А с качели‐карусели захочу в бассейн пойти, ох, как зубки заболели… мне пора к врачу идти…  Зубки врач мои посмотрит, плохо дело‐то, дружок — бормашиною посверлит коренной уже зубок…  Ну а если ты не будешь, зубки чистить по утрам, боль зубную не забудешь, будешь ныть по вечерам…  Ребяткам мой совет такой, Чисти зубки, руки мой!!! О врачах тогда забудешь, и здоровеньким ты будешь.  **Не ешьте сладкого!** Громко стонет бегемотик: «Ой‐ой‐ой! Болит животик! Зря я не послушал маму — Съел конфет два килограмма!»  **Солнце, воздух и вода**— Наши лучшие друзья.  **О ногтях** Кто ногтей не чистит И не подстригает, Тот своих знакомых Здорово пугает.  Ведь с ногтями грязными, Длинными и острыми Могут очень просто вас Перепутать с монстрами.  **Надо спортом заниматься!** Надо спортом заниматься, Надо — надо закаляться! Надо первым быть во всем, Нам морозы ни почем!  С айсберга ныряем мы, Мы хорошие пловцы. Мы совсем почти большие, Мы прилежные юнцы.  После водного купанья, Начинаем растиранья. И гимнастику опять , Начинаем выполнять.  Покатаемся в снегу, Полежим на берегу. А потом нырнем под воду, Чтоб добыть себе еду.  Эскимо‐сосульку скушав, Мамы песенку послушав. Мы ложимся дружно спать, Сны скорее увидать.  В них мы взрослые ,большие, В них воспитаны красиво. В них охотники ,спортсмены, В них мы видим перемены.  Мы во сне всегда растем, Отдыхаем мы при том. Набираемся здоровья, Дружно,весело живем!  **Не смотрите долго телевизор!** По телевизору тюлень Смотрел мультфильмы целый день. А после до конца недели У бедного глаза болели.  **Мышка плохо лапки мыла** Мышка плохо лапки мыла: Лишь водичкою смочила, Мылить мылом не старалась, И на лапках грязь осталась. Полотенце в черных пятнах! Как же это неприятно! Попадут микробы в рот. Может заболеть живот. Так что, (имя ребенка) старайся, Чаще с мылом умывайся! Надо теплою водой Руки мыть перед едой!  **Что бы было?** Что бы было,Что бы было, Если б Не было бы мыла? Если б Не было бы мыла, Таня грязной бы Ходила! И на ней бы, Как на грядке, Рыли землю Поросятки!  **Болейте на здоровье** Горлышко болит у Светки. Надо принимать таблетки Очень горькие на вкус. Светка тут же, словно трус, Головою закрутила, Рот ладошками закрыла. Не желает пить таблетку, Как ни просит мама Светку. Не желает нипочём! «Вот как стану я врачом, Только сладкие таблетки У меня пить будут детки.» Запрещу колоть уколы, И освобожу от школы. Я скажу: «Примите, детки, От простуды три конфетки. А от кашля шоколад Принимать два дня подряд. Пейте молоко коровье И болейте на здоровье!»  **Чтобы не было микробов,** В чистоте должны все жить. Чтобы не было болезней, Верить в силы, не грустить.  **Мойте руки перед едой!** Вздыхает мартышка: «Какая судьба! Я, кажется, стала глазами слаба. Беру я из хлебницы белый батон, И сразу же чёрным становится он!»  **Стихи о закаливании детей.** Малыш ты хочешь быть здоров, Не пить плохих таблеток, Забыть уколы докторов, И капли из пипеток. Чтобы носом не сопеть, И не кашлять сильно, Обливайся каждый день, Лей весьма обильно. Чтоб в учебе преуспеть, И была смекалка, Всем ребятушкам нужна Водная закалка.  **Бедный доктор Айболит** Бедный доктор Айболит! Третий день не ест не спит, Раздает таблетки Непослушным деткам,  Тем, кто рук не мыл к обеду, Кто без счета ел конфеты, Кто босой гулял по лужам, Тем, кто мамочку не слушал,  Тем, кому теперь живот Спать спокойно не дает, У кого температура, Доктор раздает микстуру,  Он всю ночь лечить готов, Чтобы каждый был здоров.  **Не читайте лёжа!** С журналом улёгся барсук под сосну, Тотчас барсука потянуло ко сну. Но шишка упала с большого сука, И шишка вскочила на лбу барсука.  **Я здорова и красива.** В этом главная вся сила. Малышей не обижаю, Старших слушаю и уважаю.  **Каток** Люблю кататься на катке В расшитом блестками платке! Сиять улыбкой глаз и губ! И выполнять тройной тулуп! То задом ехать, то бочком! Вращаться бешеным волчком! На повороте, на витке Люблю подпрыгнуть на катке! А приземлившись, вновь скольжу Вперед к зигзагу‐виражу! И пусть каток совсем не тот, Где ждет тебя зеркальный лед. Асфальт укладывает он И весит пару‐тройку тонн. Но очень дорог мне каток, Как свежий воздуха глоток! И летом в жаркие деньки Он заменяет мне коньки!  **Утренняя зарядка** Утренняя зарядка Раз, два, три, четыре, пять — Начинаем мы вставать. Ну-ка, быстро — не ленись, На зарядку становись! Раз, два, три, четыре — Руки выше! Ноги шире! И наклон туда — сюда, Как по горочке вода! Я водички не боюсь, Из ведёрка обольюсь. Будем закаляться, Спортом заниматься!  **Зимой в игры мы играем** Или катимся с горы, Мы здоровье укрепляем, Отдыхаем от души!  **Спорт для жизни очень важен…** Спорт для жизни очень важен. Он здоровье всем дает. На уроке физкультуры Узнаем мы про него. Мы играем в баскетбол, И футбол, и волейбол. Мы зарядку делаем, Приседаем, бегаем. Очень важен спорт для всех. Он — здоровье и успех. Зарядку делаем с утра — Здоровы будем мы всегда. **Тот, кто верит в свои силы,** В доброту и красоту, Никогда и у здоровья Не останется в долгу.  **День здоровья** На “ушах” стоял весь класс — День здоровья был у нас. Мишка бицепсы качал — Штангой по стене стучал. Светка прыгалки достала И скакать по кругу стала. Вовка гирю раздобыл — Ей орехи классно бил. Четверть класса, с ними я Взгромоздились на коня. Прыгать многие пытались, Кто слетели, кто остались. Брусья словно виноград — Там одиннадцать ребят. Восемь мальчиков подрались - Мячик отобрать пытались. Все смеялись и галдели - Быть здоровыми хотели. Вдруг вошёл учитель в класс - Стимул прыгать в раз угас По линейке все стояли Когда выйдет снова ждали. Как здоровья здесь набраться Ведь при взрослых скучно драться.  **О пользе спорта и физкультуры** Для здоровья, не для смеха Нас подняли в пять утра, Чтоб добились мы успеха,— Так сказали доктора. Начинаем тренировку — Бег трусцой доступен всем, Без уменья и сноровки И без опыта совсем. Добежали? Продолжаем, Нету времени стоять, Нормативы выполняем — Нужно гири нам поднять, На асфальт упасть, отжаться Сорок восемь раз подряд, И при этом улыбаться, Физкультуре каждый рад. После этих упражнений Глубже воздуха вдохнуть, И без страха и сомнений В речку или в пруд нырнуть. Тем, кто плавать не умеет, Не орать по пустякам! — Не спасет и не согреет, Лучше волю дать рукам. После этих упражнений Нас уже не одолеть, И микробы, без сомнений, Не заставят нас болеть.  **Вы не пейте кока‐колу…** Вы не пейте кока‐колу, Не полезная она, Лучше съешьте вы капусту Поделюсь ей с вами я.  Если есть не будешь лук, Сто болезней схватишь друг, А не будешь есть чеснок, То простуда свалит с ног.  Кушай овощи, дружок, Будешь ты здоровым! Ешь морковку и чеснок, К жизни будь готовым!  Вы не пейте газировку, Ведь она вам вред несёт, А попейте лучше квас — Он вкусней во много раз!  Я сегодня рано встала, И морковку я достала. Можно скушать бутерброд Только заболит живот. Ешьте овощи и фрукты — Они полезные продукты! Конфеты, пряники, печенье Портят зубкам настроение. Надя ела кириешки и солёные орешки, заболел у ней живот лучше б съела кашу. Вот! Каждый день с утра пораньше Ешь банан и апельсин, Чтоб на личике пригожем Больше не было морщин. Чтобы хворь вас не застала, В зимний утренний денек В пищу, вы употребляйте: Лук зеленый и чеснок. Дорасти нам до небес Поможет каша «Геркулес», А улучшить зрение — Черничное варенье.  **Зубы — как цветы на грядке…** Зубы — как цветы на грядке Помни! и без лишних слов Содержи их все в порядке Садовод своих зубов!  Правда, конечно, всякое бывает. Мы вчера в врачей играли. Ромке — зубы выдирали. А наутро его мать - Повела их все — вставлять! То ли дело — птички. Вот летают воробьята Хорошо им жить, ребята Никогда у воробьят Зубы в клюве не болят!  **Чтоб здоровым, крепким быть,** Надо развиваться. И для тела и души Спортом заниматься.  **Спорт — это жизнь** Спорт для жизни очень важен. Он здоровье всем дает. На уроке физкультуры Узнаем мы про него. Мы играем в баскетбол, И футбол, и волейбол. Мы зарядку делаем, Приседаем, бегаем. Очень важен спорт для всех. Он — здоровье и успех. Зарядку делаем с утра — Здоровы будем мы всегда.  **Если будешь улыбаться,** Добрым будешь ты всегда, Тебе нечего бояться — Жить ты будешь лет до ста!  **Загорать нужно в меру!** На солнышке нежился белый медведь, Он в летнюю пору решил побуреть, И белый медведь побурел до того, Что бурая шкура слезает с него!  .  **Стих о здоровом образе жизни для детей** Человек на свет родился, Встал на ножки и пошел. С ветром, солнцем подружился, Чтоб дышалось хорошо. Приучал себя к порядку: Рано утром он вставал. Бодро делал он зарядку, Душ холодный принимал. Он к зубным врачам, представьте, Не боясь совсем, пришел. Он ведь чистил зубы пастой, Чистил зубы порошком. Человечек за обедом Черный хлеб и кашу ел. Вовсе не был привередой, Не худел и не толстел. Спать ложился в девять тридцать, Очень быстро засыпал. С интересом шел учиться И пятерки получал. Каждый день он бегал, прыгал, Много плавал, в мяч играл. Набирал для жизни силы, И не ныл, и не хворал.  **Зеркало любит чистые лица** Зеркало любит чистые лица. Зеркало скажет: — Надо умыться. Зеркало охнет: — Где же гребёнка? Что же она не причешет ребёнка? Зеркало даже темнеет от страха, Если в него поглядится неряха!  **Если хочешь быть здоровым**, Обойтись без докторов — Закаляйся, умывайся, Спортом разным занимайся. | **Не читайте лёжа!** С журналом улёгся барсук под сосну, Тотчас барсука потянуло ко сну. Но шишка упала с большого сука, И шишка вскочила на лбу барсука.  **Злой разбойник КАРИЕС** У детей он зубы ест Зубы ровные, кривые, И клыки, и коренные. Днем и ночью — ест‐ест‐ест Злой разбойник КАРИЕС. Как нам справиться с бандитом? Мало лишь ходить умытым! Надо также по утрам Зубы чистить — нам и вам!  **За осанкой ты следи**, Спину, выпрямив, сиди. Если ты ложишься спать, Жёстче выбери кровать!  **Чтобы мне здоровым быть**, Надо овощи любить. Свёкла, репка, лук, морковь — Моя первая любовь.  **Глупый снежный человек** Глупый снежный человек Зуб не чистил целый век, Грыз кокос, бананы ел, Чистить зубы не хотел! И однажды, в самом деле Эти зубы — заболели! Вот, с тех пор, он ходит‐рыщет, И врача с щипцами — ищет!  **Ты расчёску уважай**, А другим её не давай. Без неё, друзья мои, Будем мы, как дикари!  **Стих о зубах для детей** Если людям всем на свете Зубы вырвать. Знайте, дети: Ряд зубов такой большой — Опояшет шар земной!  **Я качаюсь на качели**, На скакалочке скачу, Ведь здоровый образ жизни Очень я вести хочу.    **Чтобы быть всегда здоровым**, Нужно бегать и скакать. Больше спортом заниматься, И здоровым не скучать.  **Чтобы быть здоровым…** Чтобы быть здоровым, Бегать и играть, Надо вам, ребята, 5 правил соблюдать:  1. Лень, ребята, очень плохо — Не ленитесь никогда. Если будете лениться — Ждёт вас страшная беда: Будете лежать на печке С толстым пузом по углам. И всё кушать шоколадки С винегретом пополам. И придёт тот страшный час, И недельки через 3 Лопните вы в страшных муках От обжорства и еды.  2. В баскетбол мы все играли, И в кольцо мы мяч бросали. Ну, а кто играл в футбол, Тот спортивный чемпион! Спорт наш лучший, лучший друг. Говорю вам это вслух!!!  3. Тот, кто водку с пивом пьёт, Очень мало проживёт.  4. Все ребята точно знают, Что куренье — это вред. Тот кто курит, заражает И себя, и рядом всех.  5. Тот, кто с солнышком встаёт, Делает зарядку, Чистит зубы по утрам И играет в прятки, - Тот спортивный человек, И вполне весёлый. Постарайся быть таким В школе или дома  **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!  **Ты осанку береги** — Правильно сиди, ходи, Пей побольше молока — Кальций нужен нам всегда.  **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!  **Если хочешь быть здоровым**, Чисти зубы по утрам, Умывайся и гимнастикой занимайся. Бегай, прыгай, закаляйся И режим свой соблюдай. Малышей не обижай, Маму с папой слушайся. Старших всех ты уважай. И всё у тебя получится!  **Всей семьёй в поход мы ходим**, Отдыхаем на природе. Бегаем и загораем. Так здоровье укрепляем. Рано утром мы встаём, На зарядку все идём, Потому что физкультура Укрепляет мускулатуру. Если хочешь долго жить — Правильно питайся. Овощи и фрукты ешь, Зарядкой занимайся.  **Чтоб красивой, стройной быть**, Обруч надо мне крутить, На скакалочке скакать, В игры разные играть.  **Чтоб расти и закаляться** Не по дням, а по часам, Физкультурой заниматься Надо всем, ребята, нам! Взрослые, при детях не курите. Вы нам с детства помогите. Чтобы мы здоровыми росли, Как цветы в саду, всегда цвели.  **Буду спортом заниматься** Танцем, песней увлекаться. Отжиматься, приседать, Не лежать и не скучать. Я хочу здоровой быть, Чтоб к врачам мне не ходить. Очень хорошо, что я Бегать научился. Был бы повнимательней, В яму б не свалился.  **Нужно спину так держать…** Нужно спину так держать, Чтобы ровненько стоять. Люди смотрят не дыша: Ох, осанка хороша!  Утром, ровно в семь часов, Я встаю с кроватки. Для пробежки я готов, А также для зарядки!  Каждый день стою у стенки, У меня болят коленки, Но без устали стою — За осанкою смотрю.  Буду по лесу гулять, Буду тело закалять. Я здоровым быть мечтаю, Свои мускулы качаю.  На уроке я сижу, На учителя гляжу. Мне учитель говорит: «Сядь ровней, не повредит!»  Очень любим свой бассейн, Плавать обожаем все. Приходите, всех зовем— Дружно вместе поплывем.  За осанкой не слежу, Скрученный весь день хожу. Чтобы мне здоровым быть, Надо за спиной следить.  С книгою в руках лежу, У компьютера сижу. Ой, купите мне очки— Не работают зрачки.  Если долго в даль глядеть, На зеленый цвет смотреть, Будешь ты здоров всегда, Будут сильными глаза.    **Стих о здоровье для детей** Во дворе играл в песок, Рядом ямку рыл щенок. Дома нужно очень быстро Вымыть ручки чисто‐чисто.  Хороша морковка с грядки! И сочна, и ароматна, Вымой прежде корнеплод, Чем отправить его в рот.  Часто врач спешит на помощь, Где едят немытым овощ, Там живот болит, озноб, А всему виной — микроб.  Он малюткой‐невидимкой Ждет на ягодах в корзинке, Вдруг малыш в один присест Горсть немытых ягод съест? Лето — время закаляться, Загорать, в реке купаться, Но в веселье развлечений Не забудь о гигиене!  **Чтоб у вас здоровье было**, Не забудь про пасту с мылом. С физкультурой подружись И работать не ленись.  Я здоровье берегу — Тело в чистоте держу. Чтоб душа была здоровой, С физкультурой я дружу. Утром делаю зарядку, Зубы чищу я всегда. Приучаюсь по порядку Выполнять я все дела.  **Танцами мы увлеклись** Для здоровья, для души. А потом нам все сказали, Что во всем мы хороши. Удивить я всех хочу — Спортом занимаюсь. А ещё я каждый день Спортом занимаюсь.  **Стихи о здоровье для детей** Мы сегодня рано встали, Наши лица улыбались. Полотенце взяли в руки, Прочь уныние и скука. На зарядку встали дружно, Наклоняться нам не трудно. За здоровьем мы следим И болеть мы не хотим. Если друг твой будет пить, То не стоит с ним дружить.  **Спорт и физкультура**, Всех вперёд ведут. В трудную минуту Нас не подведут.  **Стихи о здоровом образе жизни** Однажды волк по кличке «Моня» курить попробовать решил Он сигаретку взял и мирно закурил… И вдруг наш серый покраснел, а хвост его побагровел Четыре лапы затряслись, а пасть затравлено рычит И кашляет наш «Моня» гулко и слёзы сыплются из глаз И понял он курить не нужно, а то останешься без лап  **Каждый раз после прогулки** Руки мы спешим помыть Чтобы не было микробов, В чистоте должны все жить!  **Сказка о Здоровье и Красоте** Жили‐были в деревне Будь Здоров Красота и Здоровье. И вдруг к ним в гости приехал … Туберкулёз. Отправился сразу он К Здоровью и Красоте, Но те, его испугавшись, Спрятались в уголке. Разобиделся Туберкулёз, Не обошлось тут без слёз. Стал вспоминать, Как раньше они дружили, Всюду вместе ходили. Почему же сейчас Друзья от него скрываются? Что‐то случилось… Что‐то припоминается… «Ах да, я стал курить, Колоться и водку пить. Потом Здоровье ушло от меня, А следом за ним — Красота». Долго сидел он, размышлял. После «мобилу» взял, Друзьям sms‐ку послал: « Я тоже хочу быть здоровым, Давайте опять дружить, Не стану я больше колоться, Хочу я красивым быть». Не было счастью друзей предела, Здоровье в аптеку вмиг полетело, А Красота прелестный готовила ужин, Друг их вернулся! Друг настоящий каждому нужен! Другу помочь — святое дело, Взялись лечить его дружно и смело. Неделя прошла — Нет больше Туберкулёза, Есть Чистые Лёгкие, Прекрасное Настроение Во всем Удача, В делах большое Везение.    **Стихи о здоровье для детей** Где здоровье, там и я. Со здоровьем мы друзья. Сила нервы бережёт, Сила мужество даёт. Спорт нам только помогает Не кури и не пей, Станешь только ты сильней, Нам зарядка помогает, Она здоровье укрепляет.  **Стих о**[**витамине С**](http://beauty-in-health.net/vitaminy/v-kakih-produktah-soderzhitsya-vitamin-c/) «С» — важнейший витамин, Всем вокруг необходим, Лучше средства в мире нет Укреплять иммунитет. Каждый день съедай лимон — Будешь крепок и силен, Перестанешь ты болеть И от счастья будешь петь!  **Стих о**[**витамине В**](http://beauty-in-health.net/vitaminy/v-kakih-produktah-soderzhitsya-vitamin-b1/) Витамины группы «В» Пользу принесут тебе. Надо их употреблять, Чтобы нервы укреплять, Улучшать обмен веществ, Уменьшать излишний вес. Кстати, сбросить лишний вес Можно вовсе без чудес. Меньше кушать, больше спать, Брейк активно танцевать.  **Стих о витаминах** В жизни нам необходимо Очень много витаминов, Всех сейчас не перечесть. Нужно нам побольше есть Мясо, овощи и фрукты — Натуральные продукты, А вот чипсы, знай всегда, Это вредная еда.  **Стих о здоровом образе жизни** Тренировкой и морковью Сохраняется здоровье, Но хотим продолжить речь Как еще его сберечь. Чтоб дожить нам с оптимизмом До глубокой седины, Обязательно туризмом Заниматься мы должны.  **На ночь есть вредно!** Лиса захотела поесть вечерком. В курятник она пробиралась тайком, Но пёс в темноте на лисицу напал, И в миг аппетит у плутовки пропал.  **Мы в походе отдыхали.** В игры разные играли — Бегали, соревновались. Так здоровья набирались  **Стих о здоровье для детей** Со здоровьем дружен спорт. Стадион, бассейны, корт, Зал, каток — везде вам рады. За старание в награду Будут кубки и рекорды, Станут мышцы ваши тверды. Только помните: спортсмены Каждый день свой непременно Начинают с физзарядки. Не играйте с дремой в прятки, Быстро сбросьте одеяло, Встали — сна как не бывало!  **Буду я зарядку делать**, Буду крепок я всегда. И сибирского здоровья Будет много у меня.  **Стих о здоровье для детей** Мы зимой катались с горки, Летом плавали в реке, Чтоб потом у нас пятерки Зазвенели в дневнике.  Мы зарядку делали, Прыгали и бегали, Стали загорелыми, Сильными и смелыми.  **Если хочешь быть здоровым**, Ешь чеснок и лук. В них есть много витаминов, Они помогут от всех недуг.  **Будь спортивным и здоровым!** Будь спортивным и здоровым! Спортивным быть теперь вновь модно! Со  спортом много ты поймёшь: Спорт — и здоровье без таблеток, Спорт — и веселье без забот. С друзьями спортом заниматься, Поверь, реально круглый год! Мороз — коньки ты одеваешь, Затем  на лыжи уж встаёшь! Попробуй делать каждый день Зарядку утром! Будет лень Вначале, но привыкнешь скоро… Здоровым станешь — это клёво! **Чтоб всегда здоровыми быть**, Нужно нам в поход ходить. На природе отдыхать. Свежим воздухом дышать.  **Не лечитесь сами! Обращайтесь к доктору!** Однажды слонёнок чихнул невзначай, Он выпил микстуру и липовый чай, Он принял касторки, оделся тепло, Он скушал таблеток четыре кило, Поставил горчичники, сделал компресс, Под вечер в холодную ванну залез. Наутро его лихорадка трясла, Но «Скорая помощь» беднягу спасла.  **Утренняя зарядка** Утренняя зарядка Раз, два, три, четыре, пять — Начинаем мы вставать. Ну‐ка, быстро — не ленись, На зарядку становись! Раз, два, три, четыре — Руки выше! Ноги шире! И наклон туда — сюда, Как по горочке вода! Я водички не боюсь, Из ведёрка обольюсь. Будем закаляться, Спортом заниматься! |

**Пословицы и поговорки о здоровье.**

Здоровье дороже богатства. Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.

Двигайся больше, проживёшь дольше.

Болезнь человека не красит.

Здоров на еду, да хил на работу.

Береги платье снова, здоровье смолоду.

Были бы кости, а мясо нарастёт.

Добрый человек здоровее злого.

В стоячей воде всякая нечисть заводится.

Какие мысли такие и сны.

Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.

Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.

От старости могила лечит.

Желание выздороветь помогает лечению.

Сладко есть и пить, по врачам ходить.

Здоровье дороже денег.

Здоров буду и денег добуду.

Здоровья не купишь.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Лук семь недуг лечит.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Не рад больной и золотой кровати.

В здоровом теле — здоровый дух.

Сидеть да лежать, болезни поджидать.

Здоровье на болезнь не меняй.

Добрым быть — долго жить.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Недосыпаешь — здоровье теряешь.

Заболеть легко, вылечится — трудно.

Кто много лежит, у того бок болит.

Чистота — залог здоровья.  
Здоровья за деньги не купишь. Двигайся больше - проживешь дольше.

**Консультация для родителей.**

**«Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни»**.

     Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

**Режим дня** — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических     и   оздоровительных процедур, занятий  и   самостоятельной деятельности     детей.

Бодрое,  жизнерадостное  и  в  то  же   время   уравновешенное   настроение  детей  в  большой мере зависит от  выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и  спят беспокойно.

Одним из  немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

**Выходные дни** дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

**Уважаемые родители, помните, что**

правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является  залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.  Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка  с родителями: в этом возрасте  потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые,     но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

**Примерный режим дня дома:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры,    умывание | 7**.00**-8.00 |
| **2.** | Завтрак | 8.00-9.10 |
| **3.** | Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| **4.** | Прогулка и игры на свежем воздухе | 10.00-12.30 |
| **5.** | Обед | 12.30-13.20 |
| **6.** | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.20-15.30 |
| **7.** | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | 15.30 -16.00 |
| **8.** | Полдник | 16.00-16.30 |
| **9.** | Прогулка и игры на свежем воздухе | 16.30-18.30 |
| **10.** | Ужин | 18.30-19.00 |
| **11.** | Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
| **12 .** | Ночной сон | 21.00-7.00 |

**Консультация для родителей**

**« Хорошо быть здоровым».**

  Для  сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

· отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);

· оптимальный двигательный режим;

· рациональное питание;

· закаливание;

· личная гигиена;

· положительные эмоции.

**Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!**

 Полезные привычки:

 \* утро начинать с добрых мыслей и зарядки;

 \* чистить зубы после еды;

 \* дышать носом;

 \* мыть руки перед едой;

 \* желать окружающим здоровья

 \* осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное

 Вредные привычки:

 \* курить;

 \* употреблять алкоголь;

 \* поздно ложиться спать;

 \* принимать наркотики;

 \* завидовать.

**Правильное питание** – один из элементов здорового образа жизни.

 Основные правила питания:

 1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.

 2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.

 3. Вечером не пить чай, кофе.

 4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.

 5. Белый хлеб есть как можно реже.

 6. Стараться обходиться без соли.

 7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.

 8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

**Анкета для родителей.**

* Нравятся ли вашему ребенку занятия физической культуры в детском саду?
* Позволяете ли вы себе забирать своего ребенка с занятий физической культуры, если вам это необходимо?
* Считаете ли вы занятие физической культуры равноценным по значимости с другими занятиями?
* Присутствовали ли вы когда-нибудь на занятии физической культуры?
* Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию?
* Что вы знаете о спортивных достижениях вашего ребёнка, если таковые имеются?
* Какой вы видите организацию спортивной работы в детском саду, в который посещает ваш ребёнок?

**Беседа о профилактике сутулой спины, упражнения для сохранения правильной осанки.**

Взрослый: Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик".

 ( Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию(показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей) . Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка(суждения детей). Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела6 не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

|  |  |
| --- | --- |
| В путь пойдем мы спозаранку,  Не забудем про осанку.  До чего трава высока,  То крапива, то осока.  Поднимаем выше ноги,  Коль идем мы по дороге.  Дождик, дождик, кап - кап - кап -  Мокрые дорожки.  Все равно пойдем гулять,  У нас есть сапожки. | Ходьба друг за другом  Ходьба на носках, на пятках, змейкой;  Ходьба высоко поднимая ноги;  Бег в среднем темпе. |

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку? Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка. За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки. Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило ( проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное.  На таком расстоянии должна находится голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите. Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

**Конспект спортивного праздника**

**в старшей группе**

**«Здоровье в наших руках».**

**Цель:**

Формирование здорового образа жизни детей, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья во всех видах развлечений и праздников. Закрепление и совершенствование приобретенных умений навыков.

**Задачи:**

Развивать способность к проявлению самостоятельности, смелости,

Совершенствовать способности детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений, повысить работоспособность детского организма. Создавать у детей радостное настроение, высокий эмоциональный подъём;

Воспитывать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками; настойчивость в достижении результата и создать радостное настроение детей во время праздника;

Прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом.

**Оборудование:**

- аудиоаппаратура, записи музыки, табло, 2 листа формата А4, 1 ватман, фломастеры, эмблемы по количеству детей, 2 комплекта букв (слова «здоровье»), таблички со словами, ориентиры, 2 стойки,2 скамейки, 2 корзины, 16 малых пластмассовых мячей, 2 резиновых мяча,

**Предварительная работа:**

- беседа о здоровом образе жизни; разучивание название команд и девиза, рассматривание иллюстраций на тему занятий физической культурой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** первая половина дня.

**Ведущий**: Добрый день, дорогие ребята, уважаемые взрослые и гости нашего праздника! Нас встречает страна Спортландия. Сегодня Спортландия собрала дошколят на спортивный праздник «Здоровье в наших руках».

Кто гантели поднимает,

Дальше всех ядро бросает,

Бегает быстро

И метко стреляет-

Как одним словом

Их всех называют?

*Дети отвечают (спортсмены).*

**Ведущий.** Совершенно верно. Это спортсмены. Сегодня на нашем празднике присутствуют настоящие спортсмены-воспитанники нашего сада. Спортсмены ура!

**Дети.** Ура! Ура! Ура!

**Ведущий.** Встречайте команды, которые состоят из ребят старшей группы.

Под марш выходят команды выполняют перестроение и занимают свои места (выстраиваются в 2 шеренги напротив друг друга).

**Ведущий.** А сейчас капитаны представят свои команды.

**Капитан 1- й команды.**

Вас приветствует команда - (дети отвечают хором) - «Дельфин!»

Наш девиз:

Дельфин плывёт всегда вперёд

И никогда не отстаёт!

**Капитан 2 - й команды.**

Вас приветствует команда - (дети отвечают хором) - «Чемпион!»

Наш девиз:

Чемпионы лучше всех,

Ждут их слава и успех!

**Ведущий.** А кто же сегодня будет наблюдать за действиями команд, их победами и поражениями? Кто самый внимательный справедливый и честный? Конечно, наши дети. Им выпадает честь быть судьями в сегодняшнем спортивном поединке. А помогать им будут взрослые члены судейской коллегии (ведущий представляет заведующую д/сада и методиста).

Вот здесь на табло есть таблички с названием наших сегодняшних соперников команд «Дельфин» и «Чемпион». Вместе с детьми мы будем показывать на нём результаты команд после проведённых эстафет. А какой же мы выберем символ для обозначения результатов? Ну-ка отгадайте загадку.

Есть у радости подруга

В виде полукруга.

На лице она живёт;

То куда - то вдруг уйдёт,

То внезапно возвратится,

Грусть – тоска её боится.

**Дети.** Это улыбка!

**Ведущий.** Совершенно верно, ребята! Символом нашего праздника будет улыбка!

Каждый заработанный балл, напротив названия команд на табло, жюри будет обозначать нашим сегодняшним символом – «улыбкой». В конце праздника жюри подсчитает, у какой команды набралось больше «улыбок», та команда и будет победителем наших спортивных состязаний.

**Ведущий.** Команды, внимание! К месту проведения соревнований, шагом марш!

Команды выстраиваются в две колонны у ориентиров.

**Ведущий.** Начинаем соревнования с интеллектуального конкурса.

Вопросы для участников команд. Кто знает ответ, поднимайте руку, и я к вам подойду.

- Что значит быть здоровым?

- Что надо делать, для того, чтобы быть здоровым?

*Дети отвечают на вопросы.*

*Жюри и дети, кот не участвуют в соревнованиях, оценивают ответы команд и вывешивают на табло соответствующее количество улыбок*

**Ведущий.**

А сейчас пора размяться,

Прежде, чем соревноваться.

В круг скорее все вставайте,

Упражненья выполняйте,

Со мной дружно повторяйте.

**Музыкально - ритмический танец «Маленьких утят».**

*Участники команд выполняют танец по показу ведущего.*

**Эстафета 1.**

На пути к ориентиру (к стойке) стоят кегли. По сигналу, обегая кегли, нужно добежать до стойки, обежать её, и вернуться обратно к своей команде, также обегая кегли. Далее задание выполняет следующий участник команды.

*Подводят итоги эстафеты. На табло вывешивают улыбки.*

**Эстафета 2.**

Детям раздаются маленькие мячи. Напротив, с корзиной встают воспитатели. По сигналу дети по очереди бросают мячи в корзинки, стараясь попасть точно в цель. Независимо от результата, участник встаёт в конец колонны. Каждому участнику даётся одна попытка. Далее задание выполняет следующий участник команды.

*Подводят итоги эстафеты. На табло вывешивают улыбки.*

**Эстафета 3.**

По сигналу, надо зажать мяч коленями и прыжками добраться до стойки. Обегая стойку, взять мяч в руки и вернуться к своей команде. Передать в руки мяч стоящему впереди участнику встать в конец колонны. Далее задание выполняет следующий участник команды.

*Подводят итоги эстафеты. На табло вывешивают улыбки.*

**Эстафета 4.**

Конкурс капитанов.

В центр приглашаются капитаны команд. Каждому дают лист бумаги формата А4. По сигналу, участники команд начинают считать до 10, а капитаны сминают листы бумаги до образования маленького комочка. По окончании счёта, участники соревнований вместе с жюри оценивают выполненное задание. Выигрывает тот капитан, у которого комочек меньше.

*Подводят итоги эстафеты. На табло вывешивают улыбки.*

**Эстафета 5.**

Участники соревнований выстраиваются в колонну, вытянув руки вперёд, касаясь пальцами рук спины впереди стоящего участника. Ноги ставят как можно шире в стороны. Руки опускают вниз. По сигналу, первый начинает передавать мяч руками между ног внизу, сзади стоящему второму участнику, и так до конца колонны дети передают друг другу мяч. Когда мяч попадает в руки замыкающего колонны, он бежит вперёд, занимает место первого игрока и начинается повторная передача мяча. И так до того момента, пока первый участник не вернётся на своё место в начало колонны.

*Подводят итоги эстафеты. На табло вывешивают улыбки.*

**Ведущий.** На этом наш спортивный праздник заканчивается. Пока судьи подводят итоги, я предлагаю провести спокойный интеллектуальный конкурс. Приглашаю болельщиков принять участие в этом конкурсе. У меня на табличке написано слово «Здоровье». Вам ребята надо выложить такое же слово на полу. Многие из вас уже знают буквы, а кто не знает, смотрите на таблицу и ищите одинаковые буквы из предложенных, и выкладывайте их по образцу.

*Подводят итоги конкурса. На табло добавляются улыбки.*

**Ведущий.** Ребята, мы сегодня познакомились с вами со значением слов: **«здоровье», «спортсмены», «победители», «судья», «соперники»**. Давайте повторим значение этих слов.

*Дети говорят, что обозначает каждое слово.*

*Жюри объявляет итоги спортивного праздника. Происходит награждение команд и отличившихся болельщиков.*