

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 230»
Бульварное кольцо ул., д. 3, Краснодар, 350089, тел./факс (861) 261-00-00
e-mail:mdou230@mail.ru

**Инновационный проект
в области здоровьесбережения с детьми 4-5лет
«Здоровый малыш!»**

Авторы составители
Чич Наталия Петровна,
воспитатель МБДОУ МО
г.Краснодар «Детский сад
№230»
Бурляева Светлана
Васильевна воспитатель
МБДОУ МО г.Краснодар
«Детский сад №230»

г. Краснодар
2013

Информационная карта проекта

Тема проекта «Здоровый малыш!»

Авторы проекта

Чич Наталия Петровна, воспитатель высшей квалификационной категории муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 230», электронный адрес **nata_4i4@list.ru**, почтовый адрес 350089, Краснодарский край. г. Краснодар, ул. Проспект Чекистов, д. 8, кв. 165.

Бурляева Светлана Васильевна, воспитатель высшей квалификационной категории муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 230», электронный адрес **smokie79@rambler.ru**, почтовый адрес 350089, Краснодарский край. г. Краснодар, ул. 70 лет Октября. д. 24, кв. 117.

Критерии оценивания результатов

- Мониторинг детей и анкетирование родителей.

Тип проекта

- Информационно – практико – ориентированный.

Вид проекта

- Групповой

Продолжительность проекта

- Средней продолжительности (4 месяцев).

Участники проекта

- Дети 4-5 лет, воспитатели, родители.

Проблема проекта

- Проблема интереса у детей к компонентам здорового образа жизни и ухода за своим телом.
- Недостаточный уровень знаний родителей о ценности своего здоровья и здоровья своих детей.

Цель

- Создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей и родителей.

Задачи проекта

- Создать содержательную здоровосберегающую среду в группе.
- Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.
- Развивать у детей умение находить нужную информацию и объединять полученные сведения для решения данной проблемы.
- Повышать уровень педагогической культуры родителей в вопросах здорового образа жизни.

Гипотеза

В процессе реализации проекта будут созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной деятельности со взрослыми по формированию навыков здорового образа жизни у детей и родителей. Применение полученных валеологических знаний поможет детям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления, что скажется на состоянии здоровья наших воспитанников.

Ожидаемые результаты проекта

- Организация содержательной здоровьесберегающей и развивающей среды в группе.
- Сформированность навыков здорового образа жизни у детей и родителей.
- Повышение интереса и уровня педагогической культуры родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.
- Презентация проекта в детском саду.

Реальные результаты

- Создана содержательная здоровосберегающая среда в группе.
- Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформировали у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.
- Повысился уровень педагогической культуры у родителей в вопросах здорового образа жизни.

Предварительная работа

- Изучили методическую, научно-популярную и художественную литературу.
- Подобрали иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой деятельности.
- Создали картотеки дидактических игр, загадок, пословиц и поговорок, подвижных игр по теме проекта.

*«Забота о здоровье - это важнейший
труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»
В.А.Сухомлинский*

Аннотация к проекту

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условия для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья. Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

- 1) Формирование знаний о здоровье и его значимости.
- 2) Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.
- 3) Организация оздоровительной работы.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов. У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. И нет задачи более сложной и важной, чем вырастить здорового ребенка, привить ребёнку необходимость быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представляющим угрозы здоровью других членов общества. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь. Охрану же здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Сущность проекта состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни воспитанников путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм.

Представленный проект с использованием разнообразных форм работы с детьми позволит повысить интерес ребёнка к сохранению своего здоровья, вовлечь его в игры. А также подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить их ценить свое здоровье и ответственно относиться к нему.

Актуальность

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

Как говорит статистика, в последние годы заметна устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Это создает необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить данную ситуацию.

Формирование и воспитание у детей осознанного отношения к себе, к своему здоровью — важная задача для взрослых. Но решить эту проблему только воспитателям или только медикам не под силу. Поэтому необходимо объединение усилий семьи, воспитателей, медицинских работников и самого ребенка в борьбе за здоровье. Детский сад — это-то место, где любая деятельность способствует воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья

Дошкольный возраст является решающим в формировании основы физического и психического здоровья. Ведь именно в это время человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни, именно в этот период закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. И очень важно на этом этапе дать начальные знания и сформировать практические навыки здорового образа жизни ребенка. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий

Проект состоит из этапов, куда входят виды деятельности, формы и методы, позволяющие решать поставленные задачи.

I. Этап подготовительный

1. Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

2. Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

Диагностика культуры здоровья
детей среднего дошкольного возраста

II. Этап практический

3. Создание условий и оформление необходимого материала

4. Включение методик в педагогический процесс

III. Этап аналитический

5. Анализ результатов использования

Диагностика культуры
здоровья детей среднего
дошкольного возраста

Анкетирование
родителей

6. Показ результатов

Открытые мероприятия

Наглядный материал

Презентация для педагогов
и родителей

Этапы работы	Виды деятельности	Сроки
<p align="center">1 этап Подготовительный</p>	<p>Дидактическое и методическое оснащение проекта. Консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта. Анкетирование родителей. Мониторинг детей.</p>	<p align="center">Сентябрь</p>
<p align="center">2 этап Практический</p>	<p>Мероприятия по реализации проекта с детьми. Привлечение специалистов к работе по реализации проекта. Мероприятия с родителями.</p>	<p align="center">Октябрь Ноябрь</p>
<p align="center">3 этап Аналитический</p>	<p>Мониторинг детей. Анкетирование родителей. Анализ полученных результатов. Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы. Рекомендации родителям. Презентация проекта в детском саду.</p>	<p align="center">Декабрь</p>

Этапы реализации

Этапы	Виды деятельности	Сроки
<p style="text-align: center;">I этап Подготовительный</p>	<p>1. Анкетирование родителей «О здоровье детей». Цель</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка. • Выявить уровень информированности родителей по вопросам оздоровительно-профилактической деятельности с детьми. • Выяснить какую роль в повышении педагогической культуры родителей играет наглядная информация по теме здоровьесбережение детей. <p>2. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Здоровье». Цель Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни. Для достижения обозначенной цели используется хорошо знакомая ребенку детская литература, сказки К.И. Чуковского «Айболит», «Мойдодыр».</p> <p>3. Информационное обеспечение. Цель Сбор информации на основе анкетирования, мониторинга.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбор наглядной информации для родителей: <ul style="list-style-type: none"> - оформление фотовыставок; - папок – передвижек; - составление памяток. <p>4. Методическое обеспечение</p> <ul style="list-style-type: none"> • Картотеки дидактических игр, загадок, пословиц и поговорок, подвижных игр по теме проекта. • Создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком. <p>5. Консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта «Здоровый</p>	<p style="text-align: center;">сентябрь</p>

<p style="text-align: center;">II - этап Практический</p>	<p>малыш!»</p> <p>I. Здоровьесберегающие образовательные технологии.</p> <p>Цель</p> <ul style="list-style-type: none"> • Становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека. <p>1. Музыкаотерапия (утренний приём, возвращение с прогулки, засыпание и пробуждение).</p> <p>Цель</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помочь ребенку преодолеть психологическую защиту, успокоить, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком. • Обеспечить эмоциональный комфорт и хорошее психологического самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми. <p>Музыкаотерапия – это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка. Музыка – это лекарство, которое слушают. Непосредственное лечебное действие музыки на нервно-психологическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии.</p> <p>2. Гимнастика после сна</p> <p>Форма проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на кроватях, гимнастика маленьких волшебников; • ходьба по дорожке здоровья, самомассаж стоп; • самомассаж лица, ушных раковин, стимуляция биологических активных точек <p>Закаливание водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мытье рук по локоть и умывание в течение дня проточной водой. <p>3. Динамические паузы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проводится во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. <p>Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз,</p>	<p>октябрь ноябрь</p>
---	--	---------------------------

дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

4. Гимнастика для глаз

Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

5. Пальчиковая гимнастика

Гимнастика пальчиковая проводится индивидуально или с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.

6. Физкультурно-оздоровительные технологии

Цель

- Развитие физических качеств и двигательной активности детей.
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

6.1 Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

6.2 Упражнения для формирования и коррекции правильной осанки

6.3 Прогулка (динамическая минутка, индивидуальная работа по развитию движений, игры-упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности).

6.4 Дыхательная гимнастика

Схема освоения дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой с детьми 4-5 лет.

Цель:

- Познакомить с последовательностью выполнения упражнений основного комплекса.

Гимнастику всегда нужно начинать именно с безобидных разминочных упражнений: «Ладочки» и «Погончики». На первом занятии обязательно надо освоить три первых упражнения: «Ладочки», «Погончики», «Насос». В течение первой недели упражнения выполнять один – два раза в день,

длительность 8 – 10 минут. На следующей неделе добавить к этим трем упражнениям еще одно и выполнять, упражнения начиная с первого: «Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошка». И так каждую неделю к уже освоенным упражнениям добавлять одно новое.

II. Самостоятельная и совместная деятельность со взрослыми по формированию навыков здорового образа жизни у детей и родителей

2.1 Формирование здорового образа жизни у детей 4-5 лет посредством валеологии.

Беседы:

Тема «Чтобы быть здоровым»

Цель

- Привитие навыков здорового образа жизни.
- Развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека;
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Тема «Почему нужно мыть руки и чистить зубы»

Цель

- Дать информацию о микробах - распространителях инфекционных заболеваний.
- Обучить детей правилам ухода за зубами.

Тема «Кто я? Тело человека»

Цель

- Помочь ребенку создать целостное представление о своем теле.

Практические упражнения:

- Покажи где у тебя голова.
- Дотронься до головы своего соседа, погладь ее.
- Вытяни шею, как гусь.
- Втяни голову в плечи.
- Погладь свой носик.
- Погладь носик своего соседа.
- Покажи свои уши.
- Открой и закрой свой рот.

- Улыбнись. Подари улыбку своему соседу.

Тема «Мои добрые помощники. Глаза»

Цель

- Рассказать о значении зрения для здоровья человека.
- Воспитывать у детей потребность беречь глаза и правильно обращаться с очками при необходимости. Воспитывать у детей гуманное отношение, толерантность к детям и к людям старшего возраста в очках.

2.2 Для реализации поставленных задач были использованы методические приемы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов фотографий, картин о здоровье и спорте;
- чтение художественной литературы;
- заучивание загадок, пословиц и поговорок о здоровье;

Сюжетно-ролевые:

- «Семья»;
- «Поликлиника»;
- «Лесная больница»;
- «Аптека».

Дидактические игры:

- «Что есть у игрушки»;
- «Угадай, кто это»;
- «Подбери предметы»;
- «Мой день»;
- «Что такое хорошо, что такое плохо»;
- «Если сделаю так»;
- «Мой портрет»;
- «Вода это хорошо или плохо» (ТРИЗ).

Подвижные игры:

- «Лохматый пес»;
- «Найди себе пару»;
- «Ручеек»;
- «Цветные автомобили»;
- «Лиса в курятнике»;

- «Птички и кошка».

Психогимнастика:

- «Доброе утро»;
- «В нашей группе»;
- «Утреннее приветствие»;
- «Покажи нос»;
- «Зайка – пайка»;
- «Огурчик, огурчик»;
- «Мы топаем ногами».

Пальчиковая гимнастика:

- «Пальчики»;
- «Сидит белка на тележке...»;
- «Водичка», «Раз, два»;
- «Сколько обуви у нас?»;
- «Зимняя прогулка»;
- «Игрушки»;
- «Осенние листья».

Дыхательная гимнастика:

«Косим траву», «Часики», «Каша кипит», «Паровозик», «Дудочка», «Петушок», «Аист», «Дровосек», «Шагом марш!», «Гуси летят», «Мельница» и другие;

Гимнастика для глаз:

«Анютины глазки», «Радуга», «Пчела», «Маленькая птичка», «Кит», «Лиса», «Слон», «Заяц белый»;

Физкультминутки:

«Вместе по лесу идём», «Будем прыгать и скакать!», «Девочки и мальчики», «Нам сегодня не до скуки», «Кошка», «Буратино», «Я нашла жука»;

2.3 Формы работы:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия;
- музыкально – ритмические занятия;
- прогулки с включением подвижных игр;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки;
- ходьба по дорожке здоровья;

	<ul style="list-style-type: none"> • спортивные досуги, развлечения, праздники; • беседы. <p>2.4 Работа с детьми</p> <p>Развивающие занятия на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Где прячется здоровье»; • «Чистота - залог здоровья»; • «Я здоровье берегу»; • «Щи да каша - пища наша»; • «Дорожка здоровья»; • «Да здравствует мыло душистое!»; • «В гости к фее Здоровья»; • «В гостях у Айболита»; • «Как мы чувствуем разные запахи». <p>Работа с родителями</p> <p>Консультации для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Дыхательная гимнастика в детском саду»; • «Как повысить иммунитет ребенка»; • «Профилактика кариеса у детей»; • «Витамины для детей»; • «Еда, которая вредна»; • «Магия овощей»; • «Как одеть ребенка на прогулку». <p>Наглядная информация для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оформление папки-передвижки «Все о дыхательной гимнастике»; • Практикум «Дыхательная гимнастика»; • Показ презентации «Дыхательная гимнастика»; • Показ видеофрагментов с использованием дыхательной гимнастики детьми; • Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы; • Родительское собрание, презентация проекта «Здоровый малыш». 	
<p>III – этап</p>	<p>1. Мониторинг детей и анкетирование родителей.</p> <p>3. Презентация проекта на педагогическом совете.</p> <p>4. Презентация проекта на родительском собрании.</p> <p>5. Оформление фотогазеты.</p>	<p>декабрь</p>

	б. Открытые показы для педагогов и родителей.	
--	---	--

Мониторинг освоения детьми образовательной области «Здоровье»

Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Цель - изучить особенности ценностного отношения детей младшего и среднего дошкольного возраста к здоровью.

Для достижения обозначенной цели используется хорошо знакомая ребенку детская литература, например В. Берестов «Большая кукла», сказки К. И. Чуковского «Айболит», «Мойдодыр».

Вопросы к ребенку:

1. Скажи, пожалуйста, тебе нравится сказка «Айболит» К. И. Чуковского? (Покажите ребенку книжку, дайте полистать и просмотреть иллюстрации.)
2. Кто твой любимый герой в этой сказке? Почему?
3. А если бы ты стал Айболитом и попал в сказку, чтобы ты делал? Для чего бы ты это делал?
4. Представь, что у Айболита в руках оказалась волшебная палочка, как ты думаешь, какие бы желания он загадал?

В ходе диагностики фиксируются высказывания ребенка, особенно важно обратить внимание на ответы, в которых ребенок совершает выбор (вопросы со 2 по 4). Собственно, он и становится показателем отношения дошкольника к здоровью, понимания ребенком его сущности и значимости для человека, его жизни.

В ходе наблюдения за ребенком пятого года жизни в повседневной жизнедеятельности обращаем внимание на такие детские проявления, как:

- ✓ устойчивость интереса, который проявляется к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- ✓ самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в различных видах детской деятельности и поведения;
- ✓ удовольствие, с которым ребенок выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, процессы самообслуживания, удовлетворенность результатами индивидуальных и совместных действий;
- ✓ радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни;
- ✓ осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке;
- ✓ направленность на выполнение элементарных трудовых процессов, полезный для здоровья результат.

Наличие выделенных проявлений в поведении малыша свидетельствует о правильном отношении ребенка к здоровью и здоровому образу жизни.

Результаты наблюдения заносятся в таблицу.

**Отношение ребенка _____ (лет, мес.) _____
к здоровью и ЗОЖ (по материалам наблюдения)**

Критерии	Проявляет ся	Не про- является	Проявляет ся избирател ьно	Примечан ия
Устойчивость интереса, который проявляется к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения				
Самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в различных видах детской деятельности и поведения				
Удовольствие, с которым ребенок выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, процессы самообслуживания, удовлетворенность результатами индивидуальных и совместных действий				
Радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни				
Осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке				
Направленность на выполнение элементарных трудовых процессов, полезный для здоровья результат				

Анкета для родителей «О здоровье детей»

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе, позволяющем изучить культуру здоровья Вашей семьи. Активное участие и Ваша искренность позволят нам эффективнее осуществлять работу по воспитанию культуры здоровья детей, посещающих наш детский сад, а Вам по оздоровлению ребенка в семье. Мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, были удачливы и успешны!

Благодарим Вас за помощь!

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

- да
- нет

2. Причины болезни:

- недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду
- недостаточное физическое воспитание в семье
- наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

- да
- нет
- частично

4. Делаете ли Вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?

- да, регулярно
- нерегулярно
- нет

5. Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным?

- да
- отчасти
- нет
- затрудняюсь ответить

6. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?

- да
- нет

7. Соблюдает ли Ваш ребёнок правила личной гигиены?

- да
- нет
- не всегда

8. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

9. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- из специальных книг
- из средств информации
- из беседы с врачом
- другое

10. Вы ведёте здоровый образ жизни?

- да
- отчасти
- нет
- затрудняюсь ответить

11. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- да
- затрудняюсь ответить

12. Если прививаете, то каким образом?

- с помощью бесед
- личным примером
- совместными занятиями с детьми
- другое

13. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

- соблюдение режима
- рациональное, калорийное питание
- полноценный сон
- достаточное пребывание на свежем воздухе
- здоровая гигиеническая среда
- благоприятная гигиеническая среда
- наличие спортивных и детских площадок
- физкультурные занятия
- закаливающие мероприятия

14. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- облегченная форма одежды на прогулке
- облегченная одежда в группе
- обливание ног водой контрастной температуры
- хождение босиком
- прогулка в любую погоду
- полоскание горла водой комнатной температуры
- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры

15. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

- да
- нет
- частично

16. Нужна ли Вам помощь детского сада?

- да
- нет
- частично

Дидактические игры по формированию здорового образа жизни

«Угадай, кто это»

Цель: учить детей умению мысленно воспроизводить образ через своё видение человека.

Воспитатель выбирает одного из детей ведущим. Остальные садятся в кружок на стульчики. Ведущий должен, не называя имени, рассказать о коком – либо из детей: какой он (она), что умеет делать, какого цвета волосы, глаза, какое лицо, во что одет, какой у него характер. Выслушав рассказ, дети угадывают, о ком шла речь. Тот, кто первым угадает, занимает место ведущего.

«Что есть у игрушки»

Цель: воспитывать у ребёнка самоопределение, осознание своего тела и его специфических особенностей.

Оборудование: игрушки зверей, птиц, человечка, картинки с изображением разных людей.

Воспитатель предлагает ребёнку сравнить себя с той или иной игрушкой: уточкой, мишкой, клоуном, солдатиком, куклой. Примерные ответы детей: у уточки клювик, а у меня носик; мишка лохматый, а у меня кожа гладкая; у собачки четыре лапы, а у меня две руки, две ноги. Солдатик и я - смелые, я живая, а кукла, хотя и передвигаются, но всё равно не живая.

«Подбери предметы»

Цель: воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

«Мой день»

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

«Что такое хорошо, что такое плохо»

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

«Если сделаю так»

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

«Мой портрет»

Цель: научить детей различать индивидуальные особенности своей внешности: лица, роста, возраста.

Оборудование: альбомные листы, цветные карандаши; стенд для выставки; картинки с изображением детей (разных по возрасту, росту, внешности). Воспитатель предлагает рассмотреть картинки с детьми разного возраста в игровых ситуациях. Спрашивает, какими дети себя видят: большими, маленькими или не очень маленькими. Дети отвечают, показывают на пальцах, сколько им лет, говорят, какими они хотят вырасти. Воспитатель предлагает детям нарисовать самих себя, какими они хотят быть.

По рисункам детей, выставленным на фланелеграфе, пытаются угадать, кто на них изображён. Воспитатель спрашивает, зависит ли от роста, какой человек, - хороший или плохой.

Если сам ты небольшой,
Но с высокою душой,
Значит твой реальный рост
Выше самых дальних звёзд.

Подвижные игры

«Лохматый пес»

Цель. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.

Описание. Дети стоят или сидят в одной стороне площадки. Один ребенок находится в другой стороне и изображает пса. Дети все вместе подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувший нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к псу. Как только стихотворение заканчивается, пес встает и лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь из них и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место.

«Найди себе пару»

Цель. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание. Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару. Каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Правила. Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару.

Варианты. Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек. «Ручеек».

Цель. Воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры. Развивать умение ползать между предметами, пролезать под препятствиями (высота – 50см.), не задевая предметы. Развивать ориентировку в пространстве, зрительное восприятие предметов окружающей действительности.

Описание. Дети строятся в колонну и имитируют ручеек и произносят слова: Ручеек течет, журча, камни огибает.
Так водичка ключа в речку попадает

«Цветные автомобили»

Цель. Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

Описание. Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

Правила. Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

Варианты. Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

«Лиса в курятнике».

Цель. Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание. На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила. Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты. Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

«Птички и кошка»

Цель. Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание. На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

Правила. Кошка ловит птичек только в кругу. Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

Игры для снятия эмоционального и мышечного напряжения

«В нашей группе»

Педагог предлагает детям сесть в круг, хлопать в ладоши, приговаривая:

В нашей группе, в нашей группе
Много маленьких ребят,
Много маленьких ребят
Вместе рядышком сидят.

Называем по очереди всех детей:

А у нас есть ... Настя,
А у нас есть ... Петя и т.д.
Много маленьких ребят,
Много маленьких ребят
Вместе рядышком сидят.

«Доброе утро»

Взрослый вместе с детьми напевно произносит текст:

Доброе утро, глазки! *(касаемся глаз кончиками пальцев)*

Вы проснулись? *(хлопки в ладоши)*

Доброе утро, носик! *(дотрагиваемся до кончика носа)*

Ты проснулся? *(хлопки в ладоши)*

Доброе утро, ушки! *(касаемся кончиками пальцев обеих ушек)*

Вы проснулись? *(хлопки в ладоши)*

Доброе утро, ротик! *(касаемся указательным пальцем губ)*

Ты проснулся? *(хлопки в ладоши)*

Доброе утро, ручки! *(кистями обеих рук делаем «фонарики»)*

Вы проснулись? *(хлопки в ладоши)*

Доброе утро, животик! *(круговое поглаживание ладонью по животу)*

Ты проснулся? *(хлопки в ладоши)*

Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись! *(руки наверх, потягиваемся)*

«Утреннее приветствие»

Дети и воспитатель встают в круг. Все поднимают руки вверх. Воспитатель говорит:

С добрым утром, солнце! Мы тебе рады.

Все мы проснулись, за руки взялись!

Дети берутся за руки.

Воспитатель, обращая взгляд поочередно к каждому ребенку, продолжает:

И Таня здесь... *(дети вслед за воспитателем повторяют)*

И Саша здесь... и т.д.

Затем воспитатель оглядывает каждого ребенка и говорит: «Все здесь?».

Дети встают на цыпочки, подняв руки вверх, и хором говорят: «Все здесь!»

Медленно опускаются на корточки

«Покажи нос»

Дети стоят напротив воспитателя, который говорит им:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть.

Вы смотрите, не зевайте

И за мной все повторяйте,

Что я вам сейчас скажу

И при этом покажу.

Далее воспитатель называет вслух и показывает на себе какую – либо часть лица, тела: «Уши – уши» - все показывают уши.

«Глазки – глазки» - все показывают глазки.

«Ручки – ручки» - все показывают ручки и т.д.

«Зайка – паинька»

Взрослый встает напротив ребенка и просит его повторить движения зайки:

Будем зайкой?

Ну-ка, зайка, поклонись, серенький, поклонись.

Вот так, вот так, поклонись. *(кланяются в разные стороны)*

Зайка, повернись, серенький, повернись.

Вот так, вот так, повернись. *(поворачиваются, руки на поясе)*

Зайка, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот так, топни ножкой, серенький, топни и ножкой.

Вот так, вот так, топни ножкой. *(топают по очереди каждой ножкой).*

В конце игры воспитатель хвалит «зайку», поглаживает по головке: «Молодцы!». Поглаживает ручки и ножки. По желанию ребенка игра повторяется.

«Огуречик, огуречик»

На одном конце площадки – воспитатель (или ловишка), на другом – дети.

Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот кончик,

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет. При последних словах дети убегают, а воспитатель (ловишка) их догоняет.

«Мы топаем ногами»

Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы продвижении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст так медленно, с расстановкой, давая возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками,

Киваем головой, мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем, мы руки подаем. *(Дети берутся за руки, образуя круг)*

Мы бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются.

Пальчиковая гимнастика

«Пальчики»

<p>Большой палец встал один, Указательный - за ним, Средний будит безымянный, Тот поднял мизинчик малый. Встали братцы все – «Ура!», На работу им пора.</p>	<p><i>Пальчики сжать в кулачок, а затем поочередно их разгибать, начиная с большого.</i></p> <p><i>Широко расставить пальцы.</i></p>
---	--

«Сидит белка на тележке...»

<p>Сидит белка на тележке, Продает она орешки. Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Кому в платок, Кому в зобок, Кому в лапochку.</p>	<p><i>Хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно.</i></p> <p><i>Загибают по одному пальчику.</i></p> <p><i>Ритмичные хлопки ладонями и удары кулачками.</i></p>
--	---

«Водичка»

<p>Водичка, водичка, Умой мое личико. Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щеченки краснели, Чтоб смеялся роток. Чтоб кусался зубок.</p>	<p><i>Большой палец скользит по всем остальным</i></p> <p><i>Мягко провести ладонями по лицу.</i></p> <p><i>Сделать кольца большими и указательными пальцами обеих рук и поднести к глазам.</i></p> <p><i>Круговые движения подушечками пальцев по щекам.</i></p> <p><i>Сделать щелочку большим и указательным пальцами и провести ими по контуру губ.</i></p> <p><i>Щипкообразные движения пальцами обеих рук.</i></p>
---	---

«Раз, два»

Ладони лежат на столе

<p>Раз, два, раз, два, Очень медленно сперва. А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом.</p>	<p><i>Ударять по столу поочередно правой и левой руками;</i></p> <p><i>одно слово – один удар;</i></p> <p><i>количество ударов равно количеству слогов в слове.</i></p>
--	---

« Сколько обуви у нас? »

<p>Посчитаем в первый раз, Сколько обуви у нас. Туфли, тапочки, сапожки Для Наташки и Сережки, Да еще ботинки Для нашей Валентинки, А вот эти валенки Для малышки Галеньки.</p>	<p><i>Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу. На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого.</i></p>
---	--

«Зимняя прогулка»

<p>Очень холодно зимой, Но мы пойдем гулять с тобой. Я надену шубку, Я надену шапку, Я надену шарфик И еще платок. А крошки-рукавички На ручки натяну.</p>	<p><i>Загните мизинец левой руки указательным пальцем правой. Загните безымянный палец. Загните средний палец. Загните указательный палец. Загните большой палец.</i></p>
--	---

«Игрушки»

<p>На большом диване в ряд Куклы Танины сидят: Два медведя, Буратино, И веселый Чипполино, И котенок, и слоненок. Раз, два, три, четыре, пять. Помогаем нашей Тане Мы игрушки сосчитать.</p>	<p><i>Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками. Загибают поочередно все пальчики. Разгибают поочередно пальчики. Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.</i></p>
--	---

«Осенние листья»

<p>Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать. Листья березы, Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем.</p>	<p><i>Загибают пальчики, начиная с большого. Сжимают и разжимают кулачки. Загибают пальчики, начиная с большого. «Шагают» по столу пальчиками.</i></p>
---	---

Упражнения для дыхательной гимнастики

<p>«Косим траву»</p> <p>Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.</p> <p>Зу-зу, зу-зу, косим мы траву. Зу-зу, зу-зу, и налево взмахну. Зу-зу, зу-зу, вместе быстро, очень быстро Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу. Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.</p>	<p>«Часики»</p> <p>Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так».</p> <p>Повторить 6-7 раз.</p>
<p>«Каша кипит»</p> <p>Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф).</p> <p>Повторить 4 раза.</p>	<p>«Паровозик»</p> <p>Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух».</p> <p>Продолжительность 20 сек.</p>
<p>«Дудочка»</p> <p>Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф).</p> <p>Повторить 4 раза.</p>	<p>«Петушок»</p> <p>Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох).</p> <p>Повторить 4 раза.</p>
<p>«Аист»</p> <p>Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш".</p> <p>Повторите с ребенком 6-7 раз.</p>	<p>«Дровосек»</p> <p>Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах".</p> <p>Повторите с ребенком 6-8 раз.</p>

<p>«Шагом марш!»</p> <p>Встать прямо. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».</p> <p>Повторять в течение 1,5 мин.</p>	<p>«Гуси летят»</p> <p>Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».</p>
<p>«Мельница»</p> <p>Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче.</p> <p>Повторите с ребенком 7-8 раз.</p>	<p>«Сердитый ежик»</p> <p>Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.</p> <p>Повторите с ребенком 3-5 раз.</p>
<p>«Конькобежец»</p> <p>Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р".</p> <p>Повторите с ребенком 5-6 раз.</p>	<p>«Регулировщик»</p> <p>Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».</p> <p>Повторить 5–6 раз.</p>
<p>«Лягушонок»</p> <p>Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните".</p> <p>Повторите 3-4 раза.</p>	<p>«В лесу»</p> <p>Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.</p> <p>Повторите с ребенком 5-6 раз.</p>
<p>«Вырасти большой»</p> <p>Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.</p>	<p>«Семафор»</p> <p>Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.</p>

Упражнения для зрительной гимнастики

Анютины глазки

Слова	Действия
Анютины глазки, зажмурили глазки.	<i>Зажмурить глазки.</i>
Анютины Глазки открылись, как в сказке.	<i>Широко открыть глаза.</i>

Радуга

Слова	Действия
В небе гром, гроза.	<i>Движение глаз вправо-влево.</i>
Закрывай глаза!	<i>Закрывать глаза (30 секунд).</i>
Дождь прошел,	<i>Широко открыть глаза.</i>
Трава блестит,	<i>Взгляд вниз.</i>
В небе радуга стоит.	<i>Рисовать рукой дугу и прослеживать движение взглядом.</i>

Пчела

Слова	Действия
Эй, пчела! Где ты была?	<i>Дети смотрят на свой пальчик.</i>
Тут и там.	<i>Дети медленно переводят взгляд влево вправо за пчелой, не поворачивая головы.</i>
Где летала? - по лугам.	<i>Смотрят вверх, а потом вниз.</i>
Что ребятам принесла? Мёд! – ответила пчела.	<i>Массируют веки, надавливая слегка пальцами.</i>

Маленькая птичка

Слова	Действия
Птичка вправо полетела,	<i>Отвести палец вправо, следить за ним глазами.</i>
Птичка влево полетела,	<i>Отвести палец влево, следить за ним глазами.</i>
К нам на нос она присела. Посидела, посидела	<i>Подвести палец к носу.</i>
И куда-то полетела.	<i>Отвести палец на вытянутую руку.</i>

Кит

Слова	Действия
Кит плывет, как большой пароход.	<i>Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.</i>
Влево плывет, вправо плывет.	<i>Движения глазами влево-вправо.</i>
А потом как нырнёт!	<i>Закрыть глаза и зажмурить их.</i>

Лиса

Слова	Действия
Ходит рыжая лиса Щурит хитрые глаза.	<i>Крепко зажмурить и открыть глаза</i>
Смотрит хитрая лисица, Ищет, чем бы поживиться.	<i>Вытянуть вперёд руку, поднять большой палец. Водить вправо, влево, следя глазами.</i>
Пошла лиска на базар, Посмотрела весь товар.	<i>Руку вверх, вниз, следить глазами.</i>
Себе купила сайка Лисятам балалайку.	<i>Описать рукой круг по часовой и против часовой стрелки, следя глазами.</i>

Слон

Слова	Действия
Динь-дон, динь-дон.	<i>Движения глаз вправо-влево.</i>
В переулке ходит слон. Старый, серый, сонный слон.	<i>Моргать глазами.</i>
Динь-дон, динь-дон.	<i>Движения глаз вправо-влево.</i>
Стало в комнате темно:	<i>Растереть и согреть ладони.</i>
Заслоняет слон окно.	<i>Прикрыть глаза ладонями.</i>
Или это снится сон?	<i>Развести руки в стороны.</i>
Динь-дон, динь-дон.	<i>Движение глаз вправо-влево.</i>

Заяц белый

Слова	Действия
Заяц белый, заяц белый, Ты куда за лыком бегал?	<i>Быстро моргать глазами</i>
Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал»	<i>Наклон головы вперёд с закрытыми глазами</i>
Заяц белый, заяц белый, Ну а где же ты обедал?	<i>Быстро сжимать и разжимать глаза</i>
Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал»	<i>Наклон головы вправо, влево. Закрыть глаза ладонями.</i>

Физкультминутки**«Вместе по лесу идём»**

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево. *(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули. *(потягивания — руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. *(дети садятся.)*

«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.)*

«Девочки и мальчики»

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,

Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.

Ножками топчут: топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха, ха, ха!

Глазками моргают *(ритмичное зажмуривание глаз),*

После отдыхают (*приседают, руки свободные*)

«Нам сегодня не до скуки»

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

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

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (*приседания, хлопки в ладоши над головой.*)

Крутим-вертим головой,

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

«Кошка»

Вот окошко распахнулось (*руки в стороны*)

Вышла кошка на карниз. (*имитация мягкой, грациозной походки кошки*)

Посмотрела кошка наверх, (*запрокинуть голову, посмотреть вверх*)

Посмотрела кошка вниз. (*опустить голову, посмотреть вниз*)

Вот налево повернулась, (*повернуть голову налево*)

Проводила взглядом мух. (*повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху*)

Потянулась, улыбнулась (*соответствующие движения и мимика*)

И уселась на карниз.

«Буратино»

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся два – нагнулся,

Руки в стороны развёл, ключик, видно, не нашёл.

Чтоб ключик нам достать, нужно на носочки встать.

(*дети декламируют стихотворение, выполняя движение.*)

«Я нашла жука»

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках –

Пусть лежит в кармашке (*дети показывают*).

Ой, упал, упал мой жук,

Нос испачкал пылью. (*нагибаются*)

Улетел зелёный жук,

Улетел на крыльях (*дети машут руками*).

Гимнастика после сна

(лежа в постели)

Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение. Проснувшись, улыбнуться. Затем, лежа на спине, дети растирают ладони, поглаживают руки от кистей вверх, ладонями растирают ушные раковины, круговыми движениями по часовой стрелке поглаживают живот. Потом дети отбрасывают одеяло и закрываются одеялом (элемент оздоровительного закаливания). Убирается из-под головы подушка, одеяло откидывается, и выполняется упражнения, лежа на спине, темп медленный или средний.

Комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
Спокойно сделать глубокий вдох-выдох.
(Количество произвольное).
2. И.п. : лежа на спине, руки вдоль туловища.
Потянуться, руки вверх - 2 раза.
3. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
Прогнуться, руки вверх – 2 раза.
4. И.п.: лежа на спине.
Повернуться на правый бок, затем на левый.
Руки вверх – 2 раза.
5. И.п.: лежа на спине, руки под голову.
Потянуть правую ногу пяткой вперед, носок на себя- 4 раза каждой ногой.
6. И.п.: то же.
Упражнение 5 выполнить двумя ногами одновременно – 4 раза.
7. И.п.: лежа на спине, руки вверх.
Опустить руки вдоль туловища, вернуться в исходное положение – 5 раз.
8. И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища.
Обхватить руками согнутые в коленях ноги.
Вернуться в исходное положение. То же с другой ногой – 3 раза каждой ногой.

9. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
Спокойно сделать вдох-выдох.

Массаж рук

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, утренней радости.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смыывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «встряхивают воду».

Массаж головы

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

Массаж лица

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой. «Лепка» красивого лица.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.
2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.



Рис. 5

5.

Массаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

И. п. — сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).
4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

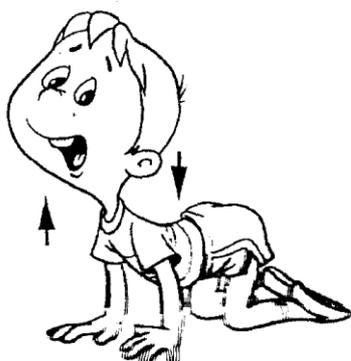
Упражнения для формирования и коррекции правильной осанки

Перед каждым занятием необходимо выполнить несколько подготовительных общеразвивающих упражнений.

Перед

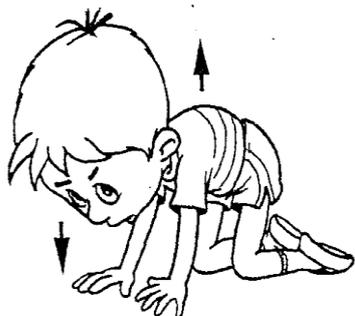
«Кошечка»

«Кошечка ласковая»



И.п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!» - «кошечка ласковая», вернуться в и. п. Повторить 2-4 раза.

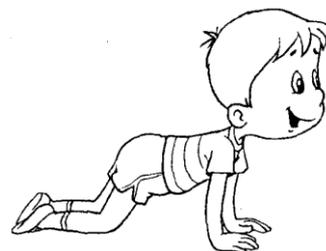
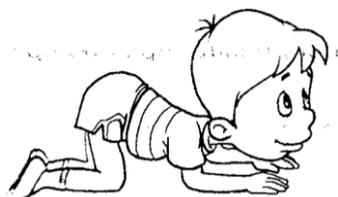
«Кошечка сердитая»



И.п. - стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр!» - «кошечка сердитая», вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

«Кошечка гибкая»

И. п. - стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперёд; выпрямляя руки, вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.



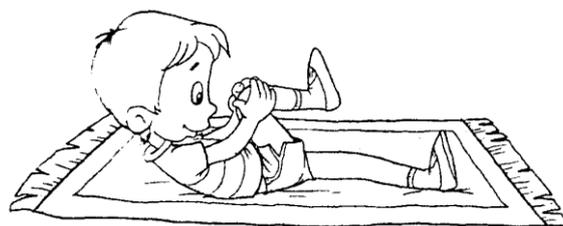
«Посмотри на стопы»



И. п. лёжа на спине. Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счёт 1-2-3, вернуться в и. п., расслабиться на счёт 1-2-3. Повторить 2-4 раза.

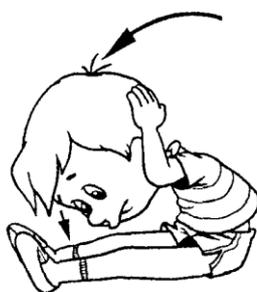
«Достань колено»

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки ног на себя, согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками, коснуться лбом колена, вернуться в и. п. То же - другой ногой. Повторить 2-4 раза.



«Руки на затылок»

И. п. - лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на затылок, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться коленей; выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2-4 раза.



**Загадки, стихи, пословицы и поговорки
про спорт и различные виды спорта**

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...
(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...
(Мяч)

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?
(Коньки)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...
(Хоккей)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(Велосипед)

Стихи про спорт и здоровый образ жизни

Зарядка

Агния Барто

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.
Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,
Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.
По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!
И без всякого сомненья
Есть хорошее решение -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!
Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребята
Будем делать мы зарядку.
Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.
В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше.
Чтобы прыгать научиться
Нам скакалка пригодится
Будем прыгать высоко
Как кузнечики – легко.
Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.
Вот отличная картинка
Мы как гибкая пружинка
Пусть не сразу все дается
Поработать нам придется!
Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!

Мне в субботу утром мама
Поиграть велела гаммы,
Но ко мне дружок зашел,
И увел играть в футбол.
До темна мы с ним играли,
мяч друг другу пасовали,
Бегали, разинув рот,
От ворот и до ворот.
В воскресенье утром мама
снова вспомнила о гаммах.
Но ко мне друзья зашли,
и с собою увели.
Бегали с мячом мы всюду,
пролетал за часом час...
Ну а гаммы и этюды
я сыграю в другой раз.

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Пешком ходить — долго жить.
Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
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.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
Смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Список рекомендуемой художественной литературы:

- Т.А.Шорыгина «Осторожные сказки»
- Г.К. Зайцев « Уроки Мойдодыра»
- Н.С.Орлова «Ребятишкам про глаза»
- К.Чуковский « Мойдодыр»
- Е.А.Алябьева « Поучительные сказки»
- А.Барто «Девочка-чумахая», «Зарядка»
- Г.Лагздынь «Зарядка», «Ладушки, ладушки...»
- Э.Мошковская «Уши»
- О.Чусовитина «Я сам чищу зубы»
- К.Авдеенко «Квакушины уши»
- А.Кардашова «Наш доктор»
- М.Ефремова «Тело человека»
- Г.Сапгир «Аппетит»