

Проект «Азбука здоровья»

Тип проекта: информационно - творческий.

По числу участников: групповой.

По времени проведения: долгосрочный.

Участники проекта: Родители, дети, воспитатели.

Актуальность проекта.

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

Здоровье детей дошкольного возраста зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей, наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье и в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система физического воспитания, охрана психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать нужно в детстве, когда опыт оздоровления закладывается наиболее прочно, а стимулом является любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, его возрастная двигательная функция.

Важнейшей педагогической задачей является ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни. Знания ребенок получает из различных источников окружающего его мира. Поэтому важность данной работы состоит в том, чтобы эти знания ребенок мог применять на практике и выполнять их без принуждения и напоминания взрослых. Другими словами, основная задача данного проекта состоит в том, чтобы полученные детьми знания о здоровьесбережении перешли в умения и навыки. Стали основой самоконтроля и самовоспитания.

Проблема: поиск участниками образовательного процесса эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

Цель: сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения, воспитание у детей эмоционально положительного отношения к физической культуре, ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих,

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- обогащение общих представлений о здоровье;
- создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников, приобщению ребенка к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, ориентировки в пространстве, координации движений, быстроты, равновесия, двигательного творчества;
- привитие гигиенических навыков;
- повышение интереса родителей обучающихся к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с детьми;

- развитие умения предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и окружающих.

Предполагаемый результат:

Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор, представление о здоровье, здоровом образе жизни, о способах сохранения и укрепления здоровья;

Повысится интерес детей к физкультурным занятиям и спорту;

В сознании детей сформируются чувства: эмпатии, сопереживания, желания прийти на помощь.

Повысится компетентность родителей в вопросах сохранения здоровья и здорового образа жизни.

Этапы работы:

I этап – подготовительный

Документально-организационная работа (изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению):

Подбор литературы, иллюстративного материала по теме, загадок, аудиозаписей;

Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий (приложение 1).

Доработка картотеки игр;

Презентация предстоящего проекта родителям;

Обсуждение цели и задачи проекта с родителями и специалистами;

Подготовка памяток, рекомендаций, консультаций для родителей по теме проекта;

Анкетирование родителей.

Консультации родителей по данной теме;

II этап – практический

Работа с детьми

Проведение тематических занятий (приложение 2);

Комплекс утренней гимнастики (приложение 3);

Комплекс гимнастики после сна (приложение 4);

Комплекс физкультминутки (приложение 5);

Проведение тематических бесед, по теме проекта с использованием ИКТ

«Наши верные друзья», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»,

«На зарядку — становись!», «Зарядка и Простуда», «Чистота — залог здоровья», «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней!», «Зимние игры и забавы», «Полезные и вредные привычки» (приложение 6);

Проведение физкультурных развлечений «Экскурсия в страну Здоровья»; «Веселые старты», досуга «В гостях у сказочного героя» (приложение 7);

Просмотр мультфильмов «Как звери в футбол играли», «Как утенок-музыкант стал футболистом», «Необыкновенный матч».

Заучивание стихов, поговорок и пословиц о здоровье и спорте, отгадывание загадок (приложение 8);

Рассматривание иллюстраций, плакатов, альбомов о ЗОЖ;

Творческая деятельность: рисование «Мы со спортом крепко дружим»; «Я - спортсмен», «На зарядку становись!», коллаж «Азбука здоровья», совместного творчества «Хочу быть здоровым!», «Полезные продукты», «Я - человек»;

Подготовка выставки детских рисунков (приложение 9);

Проведение занятий с участием родителей «Магазин игрушек» (приложение 10);

Картотека подвижных игр с элементами спорта (приложение 11).

Работа с родителями

Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 12);

Оформление фотогазет «Моя спортивная семья»;

Информация на стенде: «Десять шагов на пути к здоровью», «Зарядка- это весело»;

Памятка «Растим детей здоровыми», «Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек» (приложение 13);

Выставка совместного творчества «Хочу быть здоровым!»;

Оформление альбомов «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Лекарственные растения»;

Конспект родительского собрания «Будем здоровы»;

Информационная газета для родителей «Всемирный День здоровья»;

Рекомендации самомассажа (приложение 14);

Выставка детских рисунков «Мы со спортом крепко дружим»;

Родительские фотогазеты «Моя спортивная семья»;

Информационный материал в родительские уголки: папки-передвижки «Подвижные игры - залог здоровья ваших детей», «Здоровый образ жизни».

III этап – заключительный

Подведение итогов работы над проектом:

1. Проведение спортивного праздника «» (приложение 15).
2. Оформление материалов, подготовка отчётности.
3. Анализ проекта с педагогами ДОО.

Приложение 1

Приложение 2

Занятие по теме «Насекомые»

Задачи:

1. Здоровьесберегающие:

- укреплять здоровье детей;
- закрепить навыки правильного дыхания;

2. Образовательные:

- упражнять в разновидностях ходьбы;
- закреплять навыки основных видов движения: ползание по скамейке на четвереньках, прыжки с высоты, подлезание под дугу боком;

3. Развивающие:

- развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость);
- развивать мышление, воображение, память, зрительное восприятие;

4. Воспитательные:

- воспитывать нравственные и морально-волевые качества, навыки здорового образа жизни;
- вырабатывать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр;

Образовательные области:

- Физическая культура
- Здоровье
- Коммуникация
- Социализация
- Безопасность

Игровая мотивация: «Лесная полянка»

1ч. Ходьба друг за другом в колонне по одному, парами, на носочках-руки на поясе. Легкий бег «Жуки», произнести звук «ж»(Жук летит, жужжит, жужжит и усами шевелит). Построение в два звена.

2ч. 1 Общеразвивающие упражнения:

«Бабочки машут крыльями»

И. п.-основная стойка.

1-поднять руки через стороны вверх, вдох;

2-опустить руки, выдох. Повт. 5-6 раз.

«Жуки»

И. п.-стоя, ноги узкой дорожкой, руки в стороны.

1-присесть, скрестить руки на груди, опустить голову произнести «ж-ж-ж», выдох;

2- выпрямиться, сделать вдох, руки в стороны поднять голову.

Повт. 5-6 раз.

«Жук упал, а встать не может, ждет он, кто ему поможет»

И. п.-лежа на полу на спине.

Произвольные движения рук и ног, произнося звук «ж». Повт. 5 раз.

«Наш жучок повернулся на бочок»

И. п.-лежа на спине, руки вытянуты за голову;

1-повернуться на правый бок,

2-повернуться на спину;

3-повернуться на левый бок;

4-повернуться на спину; Повт. 4-5 раз.

«Поймаем комара» (Кто-то маленький летит и тихонечко пищит)

И. п.-основная стойка

1-поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, произнести «з»;

2-вернуться в и. п.

2. Основные виды движения: «Жучки»

1. Ползание по скамейке на четвереньках;

2. Спрыгивание со скамейки;

3. Подлезание под дугу боком;

3. Подвижная игра «Медведь и пчелы»

3ч. Спокойная ходьба. Игра на внимание «Комары-жуки».

(Воспитатель произносит «Комары»-дети поднимают руки вверх, произнося звук «з», «Жуки»-дети опускают руки вниз, произнося звук «ж»).

Приложение 3

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

1. Построение в шеренгу.

- Повороты на месте;

- Ходьба обычная;

- Ходьба спиной вперед;

- Ходьба на носках;

- Ходьба на пятках;

- Бег в разном темпе

- Перестроение в колонну

по три, размыкание.

Чередование с обычной ходьбой

2. "Погреемся"- 10 раз.

И.П. - ноги врозь, руки в стороны /выдох/

1. обхватить себя руками /выдох /;

2. И.П. *темп средний.*

3. Потанцуем 4 раза каждой ногой.

И.П. - ноги вместе, руки на пояс

1. отставить правую ногу вперед;

2. поднять ногу, согнутую в колене;

3. отставить правую ногу вперед;

4. И.П. *Дыхание не задерживать, темп средний.*

4. " Спрячем руки " 5 раз в каждую сторону.

И.П. - ноги врозь, руки в стороны.

1. поворот влево, руки за спину;

2. И.П. /вдох/ *Темп средний.*

5. Поднимаем руки - 8 раз.

И.П. - ноги вместе, руки на пояс.

1. руки к плечам;

2. руки вверх /вдох/;

3. руки к плечам;

4. И.П. *Темп средний.*

6. "Пружинки" . - 8 раз.

И.П. - ноги врозь, руки на пояс.

1. полуприседание;
2. полуприседание;
3. глубоко присесть;
4. И.П. *темп средний*.

7. Достанем носочки.

И.П. - ноги врозь, руки вверху;

1. наклон вперед, коснуться руками пола /выдох/;
2. И.П. *Темп средний*.

8. Бег вокруг здания д/с;

9. Ходьба.

Организованный уход

По утрам зарядку делай,

будешь сильный,

будешь смелый!

Направо! 1-2!

В группу шагом марш!

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СО СТУЛЬЧИКАМИ

1. Ходьба друг за другом.
2. Ходьба между стульчиками.
3. Бег лёгкий между стульчиками.
4. Ходьба между стульчиками.
5. Сели на стульчики,

КОМПЛЕКС ОРУ

I. И. п. -Сидя на стульчике, прислониться к его спинке, руки на колени.

- 1 - поднять руки вверх, в стороны, смотреть на руки
2. - опустить через стороны на колени.

II. И. п. - встать, держась за спинку стульчика.

- 1.- присесть
2. - и. п. 8 раз.

III. И. п. - сидя на стульчике, руки за спину

- 1 -наклониться вперёд вниз, стараясь достать руками носков
- 2 - и.п. 8 раз.

IV. И.п. -Сидя на стульчике, руки на поясе

- 1 - руки вперёд
- 2 - и. п. 8раз.

V. И.п .-Стать около стульчика, ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на 2 ногах вокруг стульчика в ту и другую сторону в чередовании с ходьбой 20 сек.

VI. Перестроение в колонну по одному.

Организованный уход.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ / С ОБРАЗОМ /.

I. "Цапля машет крыльями" 8 раз.

и.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу;

- 1-2. руки в стороны, сделать волнообразные движения;
- 2-3. и.п. / т.м./.

II. " Цапля стоят на одной ноге" 8 раз.

и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2. развести руки в стороны, поднять правую, /левую/ ногу;

3-4. и.п. /т.ум./.

III. " Цапля достает лягушку из болота" - 8 таз.

и.п. - ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу.

1-2. наклониться, дотянуться правой рукой до носка ноги,
/колени не сгибать/;

3-4, и.п. тоже левой рукой. / т. ум./.

IV. "Цапля глотает лягушку" - 10 раз.

и.п. - стоя на коленях, руки внизу;

1. поднять руки вверх, хлопнуть над головой ;

2. и.п.

V. " Цапля прыгает"" 25 сек.

и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2. 14 прыжков попеременно меняя ноги, назад - вперед
в чередовании с обычной ходьбой.

VI.. Ходьба.

Организованный уход.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ФЛАЖКАМИ.

- построение в колонну;

- ходьба обычная;

- ходьба на носках;

- ходьба обычная;

- ходьба приставным шагом в сторону /влево, вправо/;

- ходьба с изменением темпа;

- бег друг за другом;

- ходьба обычная;

- перестроение в звенья;

- размыкание;

I. Потягивание 8 раз.

И. П. - ноги врозь, руки за спину;

1-2. руки через стороны вверх, помахать флажками /вдох/.

3-4. И. П. темп медленный.

II. Приседание 8 раз.

И. П. - ноги врозь, руки в стороны.

1-2. присесть, постучать флажками о пол. /выдох/;

3-4. И.П. темп средний.

III. Наклоны вперед 8 раз.

И. П. - сидя, руки к плечам.

1. наклон вперед /выдох/;

2. И. П. Темп средний.

IV. Махи руками 8 раз.

И. П. – ноги врозь, руки внизу

1. руки вперед;

2. руки назад. Темп средний.

V. Прыжки 25 сек.

И. П – ноги вместе, руки внизу
Прыгать на двух ногах с флажками в руках.

VI. Ходьба 50 сек.

Организованный уход.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ПАЛКОЙ

- построение в колонну;
- ходьба обычная;
- ходьба широким шагом ;
- ходьба на носках ;
- ходьба на пятках;
- бег 2х20 сек;
- ходьба: перестроение в 3 звена;

в чередовании
с обычной ходьбой

I. "Подняли палку" 8 раз.

И. П. - ноги врозь, руки опущены с палкой;
1-2. пуки вверх, посмотрели на палку;
3-4. и. п. /выдох/ т.м.

II. "Упражнения для ног" 2 р.

И. П. пуки с палкой перед грудью.
1-2. перенести ноги через палку / выдох/;
3-4. И. П. /вдох/.

III. Положи палку. 8 раз

И. П. - ноги врозь, палка на груди.
1-2. положить палку /выдох/
3. и. п.
4. наклониться, взять палку /выдох/;
5. и. п. /вдох/ т. у.

IV. "Самолеты" 8 раз .

И. П. - ноги врозь, палка вперед.
1. правая рука с палкой вверх, левая внизу;
2. левая рука вверх, правая вниз. / т. б./

V. "Повороты" – 4 раза в каждую сторону

И.П. – ноги врозь, руки с палкой вперед;
1. повернуться вправо /выдох/;
2. и. п. /вдох/;
3. повернуться влево;
4. и. п. /т. у./.

VI - "Прыжки" 2х25.

И. П. - палка на полу, ноги вместе,
прыжки через палку /вперед - назад/.

VII. "Потягивания" 8 раз,

И. П. - ноги врозь, руки опущены с палкой;
1-2. пуки вверх, посмотрели на палку;
3-4. и. п. /выдох/ т.м.

VIII. "Перестроение в 1 колонну" .

Ходьба в колонне по 1.

Организованный уход.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С КУБИКАМИ.

- построение друг за другом
- ходьба обычная
- ходьба приставным шагом вперед
- ходьба с остановкою по сигналу
- ходьба с движениями вперед, вверх, в стороны
- бег друг за другом
- ходьба обычная
- бег между предметами
- ходьба обычная
- перестановка в звенья
- размыкание

в чередовании
с обычной
ходьбой

I. Потягивание.

И.П - ноги врозь, руки внизу с кубиками;

1. руки в стороны,
2. постучим кубиками вверх /вдох/;
3. руки в стороны
4. и.п. 6 раз.

II. Постучим кубиками.

И.П. - ноги врозь, руки за спину,

1. присесть, постучать кубиками "тук-тук-тук" /выдох/
2. и.п. - 8 раз

III. Повороты в стороны

И.П. - ноги врозь, руки с кубиками к плечам;

1. повороты влево, постучать кубиками / выдох/;
2. И.П.
3. повороты вправо, постучать кубиками / выдох/;
4. И.П. 8 раз.

IV. Постучим.

И.П. - ноги врозь, руки внизу

- 1-2 – постучим кубиками впереди
- 3-4 – постучим кубиками за спиной
4. И.П. 6 раз.

V. Прыжки вокруг кубика на двух ногах.

И.П. - кубики на полу, руки на пояс, ноги вместе.

Прыгать 25 сек. в чередовании с ходьбой.

Перестроение в колонну по одному

Организованный уход.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ.

- ходьба друг за другом ;
- ходьба руки вверх, на поясе, к плечам;
- бег друг за другом, бег в рассыпную на высоких носках в чередовании с обычной ходьбой. Перестроение в 4 звена;
- сесть на гимнастическую скамейку верхом.

I. И.П, - сесть верхом, ноги согнуты, руки к плечам;

- 1- руки вверх, прогнуться /вдох/ ;

2- И. П. 8 раз.

II. И. П. - сесть верхом, ноги согнуты, руки на пояс;

1.-Ноги вперед;

2.-И.П. 8 раз.

III. И.П., сед верхом, ноги согнуты, руки в стороны;

1- поворот влево, руки на пояс;

2.-И.П

3. поворот вправо, руки на пояс;

4. И.П, 3 раза в каждую сторону,

IV. И.П., сед верхом, ноги согнуты, руки на поясе;

1- руки через стороны вверх; хлопок над головой

2.- /вдох/

3. И.П, 8 раз.

V. И.П., сидя на скамейке, ноги врозь, руки на пояс.

1-2. наклониться, коснуться руками колен.

3-4 И.П. 6 раз.

VI. Бег между скамейками в колонне по одному 20 сек.

VII. Ходьба друг за другом 30 сек.

Бег 10 сек.

Ходьба 30 сек.

VIII. Организованный переход к другим действиям.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С СУЛТАНЧИКАМИ.

1. Построение в колонну

2. Ходьба обычная.

3. Ходьба на пятках;

4. Ходьба с высоким подниманием колена.

5. Бег обычный

6. Бег на носках.

7. Ходьба обычная/берут султанчики/

Перестроение в звенья.

Размыкание.

I. Подними султанчики /8р./

И. п. - лежа на полу, руки внизу.

1-2 - поднять султанчики через стороны вверх, потянуться до нити.

3-4 - и. п. /выдох/ темп медленный

II. Спрячем султанчики /8 раз/

И. П. - лежа на спине, руки в стороны.

1-2 - согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, султанчики спрятать под колени /выдох/

3-4 - И. П. / темп средний

III. Положить султанчики / 4 раза/

И. п. - сидя на полу, руки опущены.

1 - :наклон вперед, положить султанчики /выдох\

2. - выпрямиться, руки на поясе.

3 – наклон вперед, взять султанчики / выдох\

4 - И. П. / вдох\

IV. Сигнальщики /8 раз/

в чередовании
с обычной ходьбой

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, левая отведена назад.

1-2 – смена рук

3-4 - И. П. / темп средний, дыхание произвольное

V. Повороты в стороны / по 3 раза/

И. п. – стоя на коленях, руки опущены.

1 - -:поворот влево, руки в стороны /вдох\

2. – и.п. / выдох\

3 – поворот вправо, руки в стороны /вдох\

4 - И. П. / выдох\ темп средний

VI. Прыжки "Ноги врозь-скрестно" 15 сек.

Ходьба на месте.

VII. Прыжки на двух ногах "Кто быстрее".! 15 сек.

VIII. Ходьба по кругу с упражнением на восстановление дыхания.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Приложение 4

Комплекс гимнастики после дневного сна № 1

Сентябрь, январь, май

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
I. Разминка в постели (без подушек).	6 мин.	
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 сек.	Темп средний.
2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.	4 раза.	Чередовать вдох и выдох.
3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.	2раза в каждую сторону.	Дыхание произвольное.
4. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.	2-3 раза каждой ногой.	Спина прямая.
5. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.	4-5 раз.	Носки от пола не отрывать.

II. Комплекс дыхательных упражнений 1. «Погладим носик». И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. 2. «Подыши одной ноздрей». И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой. 3. «Гуси». И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш». 4. «Часы». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону 5. «Большие и маленькие». И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие») III. Закаливающие процедуры: 1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2. Обширное умывание: • Ребёнок должен намочить правую	7 мин. 5 раз. 10 сек. каждой ноздрей. 4 раза. 4 раза. 4 раза. 2-4 мин	В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С. Профилактические дыхательные упражнения для верхних дыхательных путей. Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. При наклоне вперёд голову не опускать, смотреть вперёд Ноги не сгибать. Поднять руки вверх, потянуться за руками вверх В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка» Дорожки шьются из
---	--	---

ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.		старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).
---	--	--

Комплекс гимнастики после дневного сна № 2

Октябрь, февраль

Упражнения.	Дозировка.	Организационно – методические указания.
I. Разминка в постели: 1.«Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. 2.«Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох. 3.«Разбудим ручки». И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево. 4.«Постучим по коленочкам». И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п. 5.«Весёлая зарядка» И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.	6 мин. 10 сек. 4 раза. 10 сек. 4-5 раз. 5 раз.	Темп средний. Чередовать вдох и выдох. Дыхание произвольное. Колени не сгибать. Носки от пола не отрывать.
II. Подвижные игры (в группе). 1. «Ровным кругом». Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругом Друг за другом Мы идём за шагом шаг Стойте на месте! Сделаем вот так!» С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает	6 мин. 4-5 упражнений.	Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал.

воспитатель. 2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами. 3. «Найди, что спрятано». III. Закаливающие процедуры: 1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2.Обширное умывание: • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.	3 раза. 3 раза.	Каждый раз менять пару. В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).
--	-------------------------------	--

Комплекс гимнастики после дневного сна № 3
Ноябрь, март

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
1.Разминка в постели:	4 мин.	Темп средний.
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 сек.	Чередовать вдох и выдох.
2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.	4 раза.	Дыхание произвольное.
3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.	2 раза в каждую сторону.	Спина прямая.
4. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.	2-3 раза каждой ногой.	Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С
II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).	6-7 мин.	Руки на поясе.
1 .Ходьба на носках в чередовании с	10 м.	Дыхание

обычной ходьбой.		произвольное.
2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу.	5 раз.	Спина
Поднять носки стоп и опустить.		прямая. Темп
3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.	5 раз.	средний.
4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.	8-10 раз каждой стопой.	Палку прижимать плотно к стопе.
5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.	5 раз каждой ногой.	Выполнять произвольно.
III. Закаливающие процедуры:	2-4 мин.	В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).
1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.		
2.Обширное умывание:		
• Ребёнок должен намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.		
• Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.		

Комплекс гимнастики после дневного сна № 4 Декабрь, апрель

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
I.Разминка в постели:	2 мин.	
1. «Разбудим глазки».		
И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая	10 сек.	Темп средний.
2. «Потягушки».		
И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. выдох.	4 раза.	Чередовать вдох и выдох.
3. «Сильные ножки».		
И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.	2-3 раза каждой ногой.	Спина прямая.
II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в группе).		
«Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского	6 мин.	Групповая комната долж

1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над головой с полуприседом. 2.И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом. 3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. 4.И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам. 5.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди. 6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. 7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п. 8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и.п. То же влево. 9. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. III. Закаливающие процедуры: 1.Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2.Обширное умывание: Намочить обе ладони и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.	4 раза. 4 раза в каждую сторону. 2-4 мин.	на быть проветрена до t 19-17 С. Руки прямые. Дыхание произвольное. Спина прямая. Темп средний. Дыхание произвольное. Колени не сгибать, спина прямая. Темп средний. Носок тянуть вниз. Дыхание произвольное. Темп средний. Спина прямая. Дыхание произвольное. В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м
---	--	---

Приложение 5

Физкультминутки.

«Три медведя».

Три медведя шли домой Дети шагают на месте вперевалочку
Папа был большой-большой. Поднять руки над головой, потянуть вверх.
Мама с ним поменьше ростом, Руки на уровне груди.
А сынок — малютка просто. Присесть.

Очень маленький он был,
С погремушками ходил.
Кулаки.

*Присев, качаться по-медвежьи.
Встать, руки перед грудью сжаты в*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Дети имитируют игру с погремушками.

«А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

«А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

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

Руки перед грудью ставим

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

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

«А часы идут, идут».

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

«Бабочка».

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*
Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*
Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*
Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

«Бегут, бегут со двора».

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*
Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*
Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*
Утка-поплаватка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*
Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*
Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*
Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*
Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*
Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*
Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

«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.)*

«Вверх рука и вниз рука»

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

«Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями,

И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

«Ветер тихо клен качает»

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

«Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

«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.

Расстиляется ковёр.

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

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

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

«Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

«Медведь и заяц».

У медведя дом большой, *(развести руки в стороны)*

А у зайца – маленький *(руки свести вместе)*

Наш медведь пошёл домой, *(имитируют походку медведя)*

А за ним и зайчика. *(руки на поясе, прыжки).*

Мы медведя провожаем и занятие продолжаем.

Приложение 6

Наши верные друзья

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

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом.

Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

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

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

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

Второй наш друг — это **утренняя зарядка**. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки

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

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! *Теплые солнечные лучи и свежий воздух.* Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи - грязнухи. **Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?**

Верно! Не заботится!

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

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

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

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать *режим дня*. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о *движении*.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

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

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

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

Я хочу здоровым быть —
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Кто с закалкой дружит, никогда не тужит

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

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

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

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

Колыбельная

Стали звездочки ясней —
Засыпай-ка поскорей!
Может быть, тебе приснится
Яркое перо жар-птицы,
Или аленький цветок,
Иль конечек - горбунок.
В темном небе месяц светит,
Словно цветик - семицветик,
Звездный хор поет: «Бай-бай!
Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки. А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» —

стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

С добрым утром

С добрым утром, дорогая!
Просыпайся поскорей.
За окном сосульки тают,
Зачирикал воробей.
В гости к нам пришла весна,
Пробуждайся ото сна!

— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

Утренняя песенка

По утрам и вечерам
Открываю в ванной кран.
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течет водица —
Я хочу умыться!
Посильнее кран открыла
И взяла кусочек мыла,
Пышно пена поднялась —
Смыла с рук и пыль и грязь.
Пусть бежит водица —
Я хочу умыться!

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

Полотенчиком махровым,
Полотенцем чистым, новым
Вытру руки, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!

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

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!

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

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

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

Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

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

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

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

Здоровой будь!

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

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

Под душем

Утром я едва проснусь —
Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поет, журчит, звенит —
Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое — постепенность, правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

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

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

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

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

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

Какие методы закаливания нам знакомы?

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

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

Ответь на вопросы

1. Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.
2. Как помогала ей подушка вечером и утром?
3. Что Таня делала по утрам?
4. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?
5. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

Выполни задание

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

На зарядку становись

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

Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

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

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

Утренняя зарядка

— Пролетела ночь,
С добрым утром, дочка!
В доме солнечно, светло,
Иней опушил стекло —
Это Дедушка Мороз
Нам принес букеты роз.
Просыпайся, поднимайся,
Застилай свою кровать,
Вместе сделаем зарядку!
Руки вверх, руки вниз,
На носках приподнимись,
Повтори наклон раз пять,
А теперь, дружок, присядь!

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

Елена Владимировна — так зовут воспитательницу — собирает ребятишек в большом, светлом, хорошо проветренном спортивном зале, включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия.

Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 4—8 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 10—15 минут.

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

— Что за зверь такой идет? Любит он пчелиный мед.

— Медведь! — хором отвечают дети.

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

— Скок-поскок, Скок-поскок!

Домик мой — Любой кусток.

Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

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

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

— Она очень любит шишки, Узнаете шалунишку? — спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

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

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

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку?

Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные

препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!

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

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

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

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

Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с пьедестала бронзовую статую и принес ее домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник.

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

Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.

Через много веков эти игры были возобновлены и прошли сначала в Афинах, а затем в 1900 году в Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже участвовали 1330 спортсменов, в том числе и женщины из 21 страны мира. Соревнования проходили по легкой атлетике, плаванию, гребле, гимнастике, велоспорту.

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

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

Теперь поговорим о режиме дня. Что такое режим?

Режим — это определенный распорядок дня.

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

Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как?

Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня.

«Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»

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

Потом собираюсь в детский сад.

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

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

После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать.

После обеда примерно два часа спим.

После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в четыре часа дня.

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

Гуляем примерно час.

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

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

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

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

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

Зачем соблюдать режим?

Я режим не соблюдаю, Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю, То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку Я, конечно, не встаю. Нет обеда? Всухомятку Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться, После всех телепрограмм, И не может добудиться Меня мама по утрам.

«Ты , сыночек, бледный, вялый И совсем больной на вид. Ты с утра уже усталый, Может, что-нибудь болит?»

А отец сказал с досадой: «Вот твоя ошибка, сын! Соблюдать, конечно, надо В жизни правильный режим!»

Ответь на вопросы

1. Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?
2. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?
3. Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.
4. Расскажи, как относились к физическим упражнениям в древности: славяне, эскимосы, индейцы и другие народы.

5. Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?
6. Как проводились они в Древней Греции?
7. Как проходят Олимпийские игры в наше время?
8. Что такое режим дня?
9. Почему режим дня — помощник нашего здоровья?
10. Расскажи о своем режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?

Отгадай загадки

Ее мы делаем по утрам,
Она бодрость дарит нам. (*Утренняя зарядка.*)
Мы по часам гуляем, едим,
Мы каждый день соблюдаем... (*Режим.*)

Зарядка и простуда

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке!

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

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

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

— Как — нет? А куда же они делись? — удивилась Зарядка.

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

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

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

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

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

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

Как вы думаете, почему заболели дети?

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

— В чем тут дело? — недоумевала Простуда.

Как вы думаете, почему Таня не заболела?

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

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

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

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

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

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

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

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

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

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

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

Простуде ничего не оставалось, как обратиться восвояси.

А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

Ответь на вопросы

1. Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?
2. Кто стал работать в детском саду?

3. Почему дети не заболели?
4. Как Простуда обманула Зарядку?
5. Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?
6. Почему не заболела девочка Таня?
7. Кто объяснил Зарядке, что случилось?
8. Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?
9. Чем закончилась сказка?

Чистота - залог здоровья

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. **Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?**

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. **Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?**

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными. Не забывайте также мыть руки после туалета!

Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — неперемное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома.

Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.

На столе остались немывные тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи.

Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

В кухне у грязнули мухам — раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

Муха - надоеда

Муха, муха-надоеда
Прилетела к нам к обеду.
Видит муха: стол накрыт,
По тарелкам суп разлит.
Все готово, можно есть,
Только где же мухе сесть?
Села муха на окошко,
Съела муха хлеба крошку.
Тряпкой муху мы прогнали:
«В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь — астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

Рыжеусый таракан

Таракан, таракан,
Рыжеусый хулиган!
Днем ты дремлешь в уголке,
В щелочке на потолке.
Ночь придет, погаснет свет —
Никого на кухне нет,
На охоту ты идешь:
Начинается грабеж!
Шаришь ты по грязным мискам,
Из которых ела киска,
Лакомишься манной кашкой,
Сладкий кофе пьешь из чашки.
Веселишься ты всю ночь —
Уходи, разбойник, прочь!

Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок.

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом. **Зачем они это делают?**

Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль — очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию.

Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3— 5 минут сделать и сквозное проветривание.

А что такое влажная уборка? Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время.

Чистюля-енот

Жил в лесу енот-чистюля,
Чистил ложки и кастрюли,
Делал по утрам уборку —
Приводил в порядок норку.
Убирал и грязь и сор,
Подметал метлою двор,
Красил кисточкой скамейки,
Поливал цветы из лейки.
В деревянное корытце
Наливал енот водицы.
И стирал своим детишкам
Рубашонки и штанишки.
Как-то мимо шла бабуля
И заметила чистюлю:
«Ах, работник золотой,
Ты убрал бы домик мой!
В доме пол давно не мыли —
Там скопилось много пыли,
Нет ни тряпки, ни метлы,
В паутине все углы!»
Отвечал енот-чистюля:
«Помогу тебе, бабуля!
Обмету углы метлою,
Дом почищу и помою,
Рамы кисточкой покрашу —
Станет дом новей и краше!»

Ответь на вопросы

1. Как связаны здоровье и чистота?
2. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?
3. Когда нужно мыть руки?
4. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?
5. Почему нужно мыть ноги на ночь?

6. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?
7. Как с ними бороться?
8. Как следует делать уборку в доме?
9. Убираешь ли ты свой уголок, комнату? 10. Помогашь ли маме мыть посуду?

Отгадай загадки

Поясок я подвяжу,
Да по кухне запляшу.
Мусор соберу в совок
Да и спрячусь в уголок. *(Веник.)*
Если мусор на полу, Вспоминаем про... *(Метлу.)*
Он сосет и пыль и сор,
Чистит кресла и ковер.
В доме мусор соберет
И ни разу не чихнет. *(Пылесос.)*
Соберу рубашки, майки
И скажу ей: «Постирай-ка!
В барабане покрути
И всё чистым возврати!» *(Стиральная машина.)*

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: веник, совок, метелку, ведро с водой, муху, таракана.

НЕ БОИМСЯ МЫ ДОЖДЕЙ И ОСЕННИХ ХМУРЫХ ДНЕЙ!

Быстро пролетают теплые солнечные летние деньки, вот уже заморосили холодные дожди, задули порывистые ветры. Пришла в наши края осень.

Осенние дни короче летних, смеркается рано, но и осенью нужно ходить на прогулки и продолжать закаливающие процедуры. Если идет дождь, то погулять можно под зонтом.

Я гуляю под зонтом

Мама зонтик мне купила — Взрослый, настоящий,
Ярко-розовый, красивый,
С ручкою блестящей.
Если дождь пойдет опять, Под зонтом пойду гулять!

Осенью можно играть под навесом на площадке детского сада. Там сухо, а воздух после дождя становится чище, он пахнет палыми листьями, мокрыми ветками и корой.

К сожалению, осенью люди часто болеют, потому что начинаются резкие перепады температур, влажности, дуют холодные ветры. У многих болит горло, люди чихают и кашляют.

Поэтому осенью нужно продолжать закаливание прохладной водой по утрам, делать зарядку и гулять на свежем воздухе.

Осенняя песенка

Не боимся мы дождей И прохладных хмурых дней, Будем
петь и веселиться, Взявшись за руки, кружиться!
Прочитаем мы стихи Про осенние деньки.

Осенью очень полезно, придя с улицы, промыть нос прохладной водой и прополоскать горло. Это поможет вам уберечься от вирусных простудных заболеваний.

Если целый день идет проливной дождь, то поиграть можно и дома.

В какие игры играют в помещении?

Верно! В «Ручеек», в «Море волнуется раз», «Пройди и не задень», «Не намочи ног», «Шире шаг» и другие. Эти игры, хотя и не слишком подвижные, но направлены на совершенствование координации движений.

В игре «Пройди и не задень» на полу раскладываются вырезанные из цветной бумаги флажки, квадраты, кружки и другие фигурки. Играющим нужно под музыку пройти между ними, стараясь не задеть. Темп музыки постепенно ускоряется, и проходить приходится быстрее и быстрее!

Некоторые ребяташки любят в ненастные осенние дни играть в шашки, шахматы. Эти игры тренируют мышление, память, развивают ум.

Ответь на вопросы

1. Надо ли осенью продолжать закаливающие процедуры?
2. Как ты закаляешься осенью?
3. Ходишь ли гулять?
4. В какие игры играешь на свежем воздухе?

Отгадай загадки

Озорной повеса Пролетел над лесом, Крыльями взмахнул —
Листья с дерева стряхнул. (*Ветер.*)

Перед долгою зимой
Землю он польет водой. (*Дождь.*)

В эту игру играют без спешки. Есть в ней король, королева и пешки. Победу одержит в игре этой тот, Кто просчитает вперед каждый ход.

(*Шахматы.*)

ЗИМНИЕ ИГРЫ И ЗАБАВЫ

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодняшнюю нашу беседу давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима — замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе — хорошая закалилка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотро-пом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег. Три березки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

Зимушка-зима

Приехала на тройке Коней быстрых, бойких Зимушка-краса — Ледяная коса. В белой шубке до пят Стала тешить ребят!

Махнула рукавом правым — Инеем покрылись травы, Махнула
рукавом левым — Чисто поле побелело.
Ударила молоточком — Сковала реку мосточком. Взяла лыжи,
сани, Ребятишек манит: «Выходите на простор, Да с крутых
катайтесь гор!»

После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с
горы на санках.

Сани

Мчатся мои сани
Быстро с горки сами.
Ветер дует мне в лицо
И свивает снег в кольцо!

Катаясь на санях, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и
координацию движений.

Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту,
достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на
ходу!

Многие дети катаются зимой на снегокатах. Снегокат похож на сани, но тяжелее
и управляется рулем.

Я лечу на снегокате

Я люблю на снегокате
Мчаться вниз с высоких гор. Дух от радости захватит,
Я лечу во весь опор!
Вот трамплин меня подкинул,
Я ни капли не боюсь!
Снежный вихрь ударит в спину,
Птицей в воздухе взвывюсь!

Давайте вместе назовем ваши любимые зимние игры и забавы. Верно!
Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей.

Поговорим о катании на лыжах. **Есть ли у вас лыжи?**

**Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной
местности? Почему?**

Я думаю, что вы все уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные
скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно
совершать лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут
длиннее и сильнее ноги.

Отталкивайтесь посильней то правой, то левой ногой, сгибая ноги в
коленях. Палки помогут вам скользить и выработать ритмичность движений.

В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?

Например, в ручеек. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из
наклоненных палок и проехать в эти ворота, не задев палки. Это не так-то
легко! Особенно для начинающего лыжника!

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно
научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы, лучше наклонившись
вперед, а палки держать сзади.

Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то
постарайтесь падать на бок.

А как подниматься на гору? Можно елочкой или полуелочкой, а можно и боком — лесенкой.

На лыжах

Солнце ходит выше
С каждым днем.
Мы наденем лыжи — В лес пойдем.
Словно терем белый Замер бор,
Мы на лыжах смело Мчимся с гор.
Весело искрится Чистый снег. Разрумянит лица
Быстрый бег.

Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной майки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек.

После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Хорошо солнечным январским днем покататься на коньках!

Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки?

Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нужно научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения.

Но вот вы выходите на лед! Научитесь разбежаться, скользить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два-три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а потом побежите по кругу. Главное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туловище вперед!

Накатке

Вечер. Музыка играет.
На катке полно ребят.
Ель нарядная сияет,
Огоньки кругом горят!
Режем острыми коньками Серебристый гладкий лед,
И сверкает огоньками
Белых хлопьев хоровод.

Я уверена, что многим из вас по душе веселая, подвижная игра — хоккей.

Что нужно для игры в хоккей?

Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и конечно же лед.

Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача — не пропустить шайбу.

Пойдем играть в хоккей?

Головку от подушки Поднимай скорей,
Бери коньки и клюшку — Пойдем играть в хоккей!
Мороз румянит лица, Уже залит каток.
На солнце серебрится Искрящийся ледок.
Атаки отражая,
По шайбе будем бить,
А шайба, как живая, Крутиться и скользить.
В воротах встанет Саня — Испытанный вратарь.

В хоккей сыграет с нами
Сам дедушка Январь!

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

Игра «Снежная крепость»

Дети все вместе строят снежный вал (шириной примерно 50 см), на некотором расстоянии от вала лепят большого снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башни нужно водрузить флажок!

Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая флажок как эстафету. С флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по снежному тоннелю и водрузить флажок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выиграет.

Ответь на вопросы

1. Чем полезны зимние игры и забавы?
2. Какие зимние забавы ты знаешь?
3. На чем можно кататься зимой?
4. Есть ли у тебя санки, коньки, лыжи, снегокат?

Отгадай загадки (На чем катаются дети?)

Палками я оттолкнусь
И с крутой горы помчусь. *(На лыжах.)*
Быстро я лечу вперед, Серебристый режу лед. *(На коньках.)*
Управляю я рулем,
Еду я с горы на нем. *(На снегокате.)*
На них качусь я быстро,
Уверенно и споро,
И чертят серебристые
На льду они узоры. *(На коньках.)*

Выполни задание

Нарисуй: снежинку, новогоднюю елку, коньки, клюшку, шайбу, лыжи и палки, санки.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Здравствуй, ребята!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка — это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Что это за привычки?

Правильно. Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. Ату, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

Конечно плохо. **А почему?**

Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — полезная привычка!

Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, — замечательная привычка. Недаром говорят: «Точность — вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомним? Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие привычки.

Полезная привычка — соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным — замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки.

Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинает тошнить и кружится голова!

В чем же состоит вред курения?

В табачном дыме, который человек вдыхает в легкие, содержится множество вредных веществ: это и никотин, и угарный газ, и вещества, вызывающие тяжелую болезнь — рак. Эти вещества называются канцерогенами.

Курящие люди чаще болеют воспалением легких, бронхитом и бронхиальной астмой.

Курильщики губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. Человек, который провел четыре часа в накуренном помещении, отравляется также, как человек, выкуривший четыре сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называют «пассивным курением».

Если ребенок рано пристрастился к курению, он плохо растет, становится ниже ростом и слабее своих сверстников, у него часто болит голова. Курение снижает физическую силу, ухудшает координацию движений, уменьшает выносливость.

Запомните! Курение и здоровье несовместимы!

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки.

Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

Привычки

Есть у лисички Хорошие привычки:

Собираясь в гости, Холить пышный хвостик,

Причать лисяток Соблюдать порядок.

Есть у лисички Дурные привычки: В курятник
— шасть И курочку украсть.

Денис и медвежонок Денни

На берегу лесной реки в маленькой деревянной избушке жил медвежонок. Каждое утро солнечные лучи заглядывали в окно избушки, скользили по подушке и щекотали мишкин нос. Медвежонок, которого звали Денни, просыпался, вскакивал с кровати и выходил в лес.

Мишка делал зарядку: приседал, подтягивался на нижнем суку сосны, кувыркался, а потом бежал по тропинке вдоль речки. Наконец он прыгал в прохладную воду и с удовольствием плескался, нырял и плавал.

Наплававшись, Денни отправлялся в заросли малины и лакомился сочными сладкими ягодами.

Однажды в лес пришел мальчик Денис. Вчера вечером он ловко вытащил у старшего брата из кармана пару сигарет и теперь решил попробовать покурить. Денис надеялся, что здесь, в лесу, да еще в такой ранний час, его никто не заметит и не отругает за курение.

Мальчик достал из кармана сигарету, чиркнул зажигалкой и втянул в себя синеватый дым.

— Кхе, кхе, кхе! — с непривычки закашлялся он.

Денис сделал еще одну затяжку и почувствовал, что его затошнило. У него закружилась голова и потемнело в глазах. Он чуть было не свалился с пенька.

— Что же это такое? — испугался мальчик. — Вон другие курят — и ничего!

Он вспомнил, как лихо курили, прячась за школой, мальчики постарше, а Денис — худенький и невысокий — мечтал подружиться с ними и быть хоть в чем-то на них похожим!

Вдруг Денис услышал, что кто-то шуршит в зарослях малины.

«Кто бы это мог быть?» — удивился мальчик. Он встал с пенька и осторожно раздвинул ветки кустарника.

«Ах, это медвежонок! Совсем маленький, как игрушечный! Да какой славный! Мохнатый, косолапый, с умными веселыми глазками. Вот бы поймать его и принести в школьный живой уголок!» — подумал Денис и стал осторожно подкрадываться к малышу.

Но медвежонок вдруг опрокинулся на спинку и весело захохотал:

— Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!

Денис замер от неожиданности: впервые в жизни он видел хохочущего медвежонка!

Нахохотавшись вволю, Денни встал на задние лапки и вежливо представился:

— Привет! Меня зовут Денни! А тебя как зовут?

— А меня — Денис! — ответил потрясенный мальчик.

— Ты, наверное, дрессированный медвежонок из цирка? — спросил он.

— Вовсе нет! — ответил Денни. — Я волшебный медвежонок из сказки.

— Ах, вот оно что! — протянул Денис.

— Скажи, над кем ты смеялся? Надо мной? — спросил медвежонка мальчик.

— Конечно над тобой! Над кем же еще! — ответил Денни.

— А почему? — не унимался Денис.

— Уж больно растерянный у тебя был вид, когда ты чуть не свалился с пеньки. Позволь спросить тебя, что ты делал на пеньке? В руках у тебя была какая-то тоненькая белая палочка, из нее шел синеватый дым.

— Ах, это! — небрежно бросил Денис. — Это обыкновенная сигарета. Все их курят, а мне почему-то стало очень плохо!

— Ничего удивительного! — заметил Денни. — Я слышал, что сигареты очень ядовиты, от них можно даже заболеть!

— Заболеть? — удивился Денис. — Но я знаю множество людей, которые курят сигареты, и ничего с ними не случается!

— Но это только в начале! А потом они болеют, кашляют, и, представь, даже умирают.

— Нет, нет! — испуганно воскликнул мальчик. — Я так не хочу!

— Вот и прекрасно! — ответил Денни. — Кстати, не хочешь ли угоститься малинкой? — спросил он, протягивая Денису горсть ягод.

— С удовольствием, — ответил тот, отправляя малину в рот.

— Слушай, Денис, хочешь, я расскажу тебе историю, которую слышал от своей бабушки? Эта история как раз касается курения.

— Что ж, расскажи!

И Денни начал рассказывать.

— «Жил-был один Мальчик. Он частенько приходил в лес, садился на пенек и покуривал сигарету. Научившись этому от взрослых, он думал, что становится умнее и взрослее.

Моя бабушка в те времена была шаловливым молоденьким медвежонком. Она выглядывала из-за кустов и дразнила Мальчика: «Ау! Курильщик, ну догони-ка меня!» И быстро убегала по лесной тропинке.

Но Мальчик никогда не мог ее догнать! Он тяжело дышал, задыхался и, в конце концов, безнадежно отставал.

Шло время. Друзья этого мальчугана, его одноклассники, быстро росли, становились все выше и сильнее. Многие из них приезжали летом на дачу и делали зарубки на стенке старого шкафа, отмечая свой рост. И радовались, когда видели, что каждый год становятся на несколько сантиметров выше.

Мальчик же, о котором рассказывала бабушка, не мог радоваться вместе со всеми. Он заметил, что друзья давно обогнали его и в силе, и в росте, и это не давало ему покоя. Он все чаще уходил в лес, долго грустил, а потом закуривал сигарету и молча пускал дым. Он больше не важничал, что похож на взрослых, — ведь все смеялись над ним, и никто не брал его с собой играть!

Такая вот грустная история! — закончил Денни. — Надеюсь, что с тобой этого не случится, — заметил он. — Хочешь, дорогой Денис, я научу тебя хорошо плавать, быстро бегать, высоко прыгать, стать сильным, веселым и счастливым?

— Конечно, хочу! — обрадовался Денис.

— Тогда забудь о курении! Выброси сигареты подальше в кусты и начинай тренировки. Каждое утро прибегай на эту полянку. Мы будем вместе играть в футбол, плескаться в реке, подтягиваться, бегать и прыгать. Ты и не заметишь, как подрастешь, станешь сильным и здоровым.

— Спасибо, Денни! — ответил мальчик и забросил сигареты подальше в кусты. — Больше я не буду курить, а спортом займусь непременно!

Ответ на вопросы

1. Расскажи о своих полезных привычках.
2. Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?
3. Почему полезные привычки помогают здоровью?
4. Полезная ли привычка мыть руки с мылом? Убирать свою комнату? Следить за опрятностью?
5. Полезная или вредная привычка разбрасывать книги, вещи, одежду?
6. Почему курение — очень вредная привычка?
7. Как ты думаешь, грызть ногти — полезная или вредная привычка? Почему?

Отгадай, какие привычки полезные, а какие вредные

Разбросал я книги, вещи
И искал их целый вечер. (*Вредная.*)
Мою грязную посуду,
Пол помыть я не забуду. (*Полезная.*)
Пылесосом убираю,
Пыли я не оставляю. (*Полезная.*)
Ногти очень грызть люблю, Всех микробов я ловлю.
(*Вредная.*)
Чисто с мылом я умоюсь,
У меня опрятный вид. (*Полезная.*)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: одежную щетку, полку с аккуратно расставленными книгами, чистую тарелку, ложку, чашку, вилку, ножик, кусок мыла, губку.

Приложение 7

Развлечение по физкультуре в средней группе.

«Экскурсия в страну Здоровья»

Задачи:

Формировать навык здорового образа жизни.

Закреплять навык ходьбы "змейкой" между предметами.

Упражнять в умении ползать по "пластунски".

Развивать выносливость при выполнении прыжков с продвижением с преодолением препятствий.

Способствовать развитию чувства дружбы, доброжелательного отношения друг к другу.

Поддерживать положительный настрой при выполнении упражнений.

Оборудование: 8 конусов, 8 гим. палок, 2 дуги, бубен, шапочка цапли, витамины по количеству детей, макет солнышка.

Ход:

1. Вводная часть

Воспитатель: Ребята, к нам в гости кто-то спешит. Я вам загадаю загадку, а вы догадайтесь кто же это.

Любит прыгать, и играть.

Не грустит и не скучает!

Он с хвостом и полосат,

И знаком он с физкультурой!

На зарядку с нами он

ходит постоянно.

Конечно же это Тигрушка.

Приходит Тигрушка.

Здоровается с ребятами и приглашает детей в страну Здоровья.

- А чтобы быстрее добраться сядем на машину и поедem.

Построение в колонну по одному.

Игровое упражнение "На машине": ходьба "змейкой", бег "змейкой" между расставленными мягкими модулями.

Игровое упражнение "Подтянись и присядь" - быстрое реагирование на словесный сигнал.

Ходьба парами.

Часть 2.

Знакомство с поляной Ревит.

Тигрушка: Вот мы добрались. Страна Здоровья начинается с поляны Ревит.

Это не простая полянка - это полянка выполнения упражнений.

Выполнение упражнений в парах.

1)Поднимание рук над головой

И. п: О. с, дети держаться за руки

1-подняли руки.

2-вернуться в и. п.

2)Наклоны туловища в стороны.

И. п. : Дети стоят на коленях, напротив друг друга,руки на плечах товарища.

1- одновременный наклон влево

2- вернуться в и. п.

3-наклон вправо

4-вернуться в и. п.

3) Приседание

И. п: о. с., дети держаться за руки.

4) "Бокс"

И. п. : стойка боксера

Имитировать боксирование.

5) Повторение первого упражнения.

Чтобы оправиться дальше пересядем на тележки.

Игровое упражнение "На тележках":в парах- девочки "тележки" идут на руках, мальчики держат девочек за ноги.

Часть 3.

Знакомство с поляной "Спортландия".

а)Прыжки "зайчиков" с преодолением препятствий.

б)бег "лисичками" между предметами.

в)ходьба "по медвежьей" с подлезанием.

г) ползание по "пластунски"

Часть 4

А это маленькое болото и живут в нем лягушата. Они весело прыгают, квакают и веселятся. Игровое задание "Лягушки"

Но лягушат может поймать цапля. И чтобы не попасть ей на обед лягушата должны быть быстрыми, ловкими. Подвижная игра "Цапля и лягушки"

Заключительная часть.

Игра малой подвижности "Где спряталась лягушка".

Тигрушка: Вот мы и побывали в стране Здоровья. Ребята, вам понравилось путешествовать по этой замечательной стране?

А хотите побывать еще здесь?

А что надо делать, чтобы быть здоровым и не болеть?

А что не стоит делать?

Анализ и итог занятия.

Угощение детей витаминами.

Приложение 8

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)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ...(Гантели)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... **(Лыжи)**

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? **(Коньки)**

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой. **(Клюшка)**

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)**

На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.(Шахматы)
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.

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.

Трус не играет в хоккей Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки
Точней отдай на клюшку пас сильнее ударь
И всё в порядке если только на площадке
Великолепная пятерка и вратарь
Суровый бой ведет ледовая дружина
Мы верим мужеству отчаянных парней
В хоккей играют настоящие мужчины
Трус не играет в хоккей
Трус не играет в хоккей
Пусть за воротами противника все чаще
Победной молнией пульсирует фонарь
Но если надо защищается блестяще
Великолепная пятерка и вратарь
Суровый бой ведет ледовая дружина
Мы верим мужеству отчаянных парней
В хоккей играют настоящие мужчины
Трус не играет в хоккей
Трус не играет в хоккей
Красивых матчей будет сыграно немало
И не забудем не забудем мы как встарь
В сраженьях золото и кубки добывала
Великолепная пятерка и вратарь
Суровый бой ведет ледовая дружина
Мы верим мужеству отчаянных парней
В хоккей играют настоящие мужчины
Трус не играет в хоккей
Трус не играет в хоккей

До встречи, Футбол!

Как птица в сетях запутался мяч,
Забытый лежит на траве до утра.
Пустые трибуны сквозь сон неудач
Пытались напомнить: «ведь это игра».
Удар по воротам и эхом в сердцах
Откликнулась боль от быстрого гола
Триумф вперемешку со стонами ах...
Как скоро забудет болельщик футбола?

Но ждет стадион, ждет команда, газон
И вновь соберется на матче торсида
Кто предан, забудет как утренний сон
Вчерашний провал, и голы, и обиду.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

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

Приложение 10

Конспект совместного интегрированного физкультурного занятия для детей
средней группы с родителями.

«Магазин игрушек»

Цель: внедрение игр в повседневный быт семьи.

Задачи:

- Обогащать опыт детей и родителей совместными двигательными действиями.
- Помочь родителям установить эмоциональный контакт с ребенком.
- Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместных игр.

Оборудование: конусы, игрушки, мячи.

Ход занятия

№	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	ОМУ
В В О Д Н А Я	Дети с родителями заходят в зал. Стоят свободно по кругу. Воспитатель: Дети, вы любите играть игрушками? Мы сегодня с вами пойдем в магазин, в котором продаются яркие, веселые, задорные игрушки.	30 сек	Построение детей в группе. Проверка формы.
Ч А С Т	Возле двух лесных дорог Прямо на опушке, Есть волшебный городок, Где живут игрушки. Дружно весело живут И танцуют, и поют.		Ответы детей

Б	- А вместе с нами пойдут наши любимые мамы и папы. Дружно за руки беритесь, Друг за другом становитесь. Родители с детьми встают парами друг за другом. Друг за другом по дорожке Шагают наши ножки По ровненькой дорожке Шагают наши ножки • <u>(Ходьба парами по кругу)</u> Широко шагают ноги По большущей по дороге. • <u>(Ходьба широким шагом)</u> Топают тихонько ножки Да по маленькой дорожке • <u>(Ходьба маленькими шажками)</u> Вот уж близко магазин До него мы добежим. • <u>(Бег парами)</u> • <u>(Бег змейкой)</u> Прежде чем в него зайдем Мы немножко отдохнем Вдох и выдох. Отдохнем. И опять шагать начнем (Дыхательное упражнение) Зашагали ножки снова по дорожке (Ходьба парами) Воспитатель: Посмотрите в магазине Все игрушки на витрине: Все на полочках сидят С нами поиграть хотят. Давайте посмотрим, какие игрушки в нашем магазине.		Родители обнимают детей. Звучит музыка, и отправляются в магазин игрушек. Дети и родители встают в круг друг за другом и «Паровоз». Следить за правильным выполнением заданий. Дети с родителями стоят по кругу.
О С Н О В Н А Я	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> <u>«Барабан»</u> И.п.: Ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Дети стоят лицом к родителям ударяют им по ладошкам. Ладошки родителей – барабан, а детей ладошки – палочки.	4-5 раз	Бум-бум! Тра-та-та! Барабан гремит с утра- Зайчики играют, Лапкой ударяют. Бум-бум! Тара-ра-ра! (каждое упражнение сопровождается показом игрушки)
Ч А С Т Ь	<u>«Мартышки»</u> И.п.: Дети стоят спиной к родителям родители держат их за талию. Выполняют вместе наклоны в правую - левую стороны.	4-5 раз	Вот забавные мартышки Обезьянки – шалунишки Раз – наклон, два – наклон Хочет поиграть с хвостом.
	<u>«Медвежонок»</u> И.п.: То же, выполняют повороты вправо – влево.	4-5 раз	Медвежонок взял гармошку Поиграть решил

	<u>«Ванька - встанька»</u> И.п.: То же, выполняют совместные приседания. <u>«Зайчик»</u> И.п.: Дети стоят лицом к родителям, держаться за руки, ноги вместе. Выполняют прыжки на двух ногах. Воспитатель: Хоть красиво в магазине Всем игрушкам на витрине Стало скучно им стоять, Захотелось поиграть. А с какой игрушкой будем мы играть Мамам нужно отгадать. <u>ОВД</u> <u>Игровые упражнения</u> • Кружение в обе стороны. <u>Игра «Волчок»</u> • <u>Игра «Самолеты»</u> Самолет построим сами, Дети, крылья проверили (руки в стороны), Завели мотор (вращение кистей) Понесемся над лесами, Понесемся над лесами, (Бегают врассыпную по залу) А потом вернемся к маме. • <u>Игра «Мой веселый звонкий мяч».</u> Мой веселый звонкий мяч Ты куда помчался вскачь. Красный, желтый, голубой Не угнаться за тобой.	5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	немножко Раз, два! Поворот... Он танцует и поет. У-у-у. Ванька – встанька, Ванька- встанька Приседай–ка, приседай– ка, Непослушный ты какой Не управится с тобой! Вот какой веселый зайчик Так и скачет, так и скачет. Мне б скорей его поймать, Чтобы вместе поиграть. Восстановить дыхание Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Через стороны поднимают руки вверх, и взрослый приподнимает ребенка. Построение в шеренги. 1. Быстро - быстро завожусь, Но не еду, а кружусь. (волчок) <i>Сначала медленно, потом быстро.</i> Что за птица? Песен не поет, Гнезда не вьет, Людей и груз везет. (самолет) Упадет - подскочет, ударить - не плачет, Ростом мал, да удал, от меня ускакал. (мяч) Дети – мячики (руки на поясе) стоят лицом к родителям и
--	--	--	---

	• <u>Игра «Наездники».</u> Как стройна и как красива, У нее густая грива, Жаль нельзя на ней промчатся Можно только покататься. (лошадка)	2-3 раза	подпрыгивают на двух ногах на месте, родители «отбивают» «мячики» ладошкой. По окончании слов дети убегают, а родители их догоняют. Родители – лошадки, дети – наездники.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Массаж «Паровоз». Родители с детьми сидят в кругу, ребенок перед родителем. Паровоз кричит «Ду-Ду» Я иду, иду, иду. (Родитель стучит кулачками по спине ребенка) А вагончики стучат, А вагоны говорят: (Стучат ладошками по спине) Так-так-так, Так- так- так. (Стучат пальчиками по спине) Едет, едет паровоз, Он вагончики повез. (Гладят спинку ребенка) Воспитатель: Посмотрите, мы со всеми игрушками поиграли, и магазин игрушек нам дарит подарки. Можно возвращаться в детский сад. Бом-бом! Бим-бим! Закрываем магазин! Все мы весело играли И немножечко устали Посмотрели на часы В группу нам пора идти. Дети с родителями уходят в группу.		Мчится, мчится Железный конек, Пар клубится, Несется дымок. (паровоз) При повторе массажа родители и дети меняются местами.

Приложение 11

Приложение 12

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?
 - а) совсем не болеет
 - б) редко болеет
 - в) часто болеет
2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?
 - а) да
 - б) нет
 - в) частично
3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад **обращать особое внимание**, заботясь о **здоровье** и физической культуре ребёнка?
 - а) соблюдение режима
 - б) полноценный сон
 - в) достаточное пребывание на свежем воздухе
 - г) **здоровая гигиеническая среда**
 - д) благоприятная психологическая атмосфера
 - е) физические занятия
 - ж) закаливающие мероприятия.
4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?
 - а) облегчённая форма одежды на прогулке
 - б) облегчённая одежда в группе
 - в) обливание ног водой контрастной температуры
 - г) хождение босиком
 - д) прогулка в любую погоду
 - е) полоскание горла водой комнатной температуры
5. Знаете ли Вы, как укреплять **здоровье ребёнка**?
 - а) да
 - б) частично
 - в) нет
6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимается
7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь ответить
8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?
 - а) на море
 - б) дома

в) в санатории

г) в деревне

д) другое ____

9. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

10. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с ____

г) в детском саду

11. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

12. Если прививаете, то каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

13. Нужна ли Вам помощь детского сада?

а) да

б) частично

в) нет

Спасибо!

Приложение 13

Памятка для родителей

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Современный мир полон удивительных, порой самых мрачных парадоксов. Вот один из них. Чем выше уровень развития человечества, чем сложнее и тонченнее цивилизация, тем активнее и чаще стремление к самоуничтожению. Пожалуй, одним из самых губительных факторов, явлений, прямо скажем, самоубийственных, является все большее и большее распространение, особенно среди молодежи, курения, пьянства и наркомании. Их мягко и деликатно называют вредными привычками. Но они хуже инфекции. Они ежегодно отравляют, разрушают здоровье и уносят жизни тысяч людей. И все это на добровольных началах, человек сам отравляет, разрушает и убивает себя. Ученые подсчитали, что нормальная продолжительность жизни человека должна быть 120 лет! Но немногие люди на протяжении всей истории человечества доживали до такого возраста.

Основные причины коренятся в отношении самого человека к своему здоровью. Об этом писал знаменитый русский ученый-физиолог И.П. Павлов: «Человек может прожить более ста лет. Мы сами своей

невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности. Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу. Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Это могут быть очень полезные привычки: соблюдение правил гигиены труда и отдыха, соблюдение режима дня, умеренное и рациональное питание, занятия физкультурой и спортом и т.д. Чем раньше человек сформирует в себе стремление следовать этим привычкам — тем больше у него шансов дожить до преклонных лет, оставаясь здоровым, бодрым и счастливым. Но это могут быть и очень вредные привычки, переходящие в заболевания, среди которых наиболее опасными являются курение, потребление алкоголя, приобщение к токсичным и наркотическим веществам. Чем раньше человек приобретает такую привычку, тем более он увеличивает свои шансы не только на преждевременную смерть, но и на резкое снижение качества своей весьма короткой жизни.

Вредные привычки – это различные виды отклонения от здорового образа жизни. Их последствия для каждой отдельной личности и для общества в целом весьма печальны. **Курение** ведет к никотиномании, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме, что превращается в дестабилизирующий фактор для всего организма.

Пьянство ведет к алкоголизму. Этиловый спирт постоянно присутствует в организме человека, он образуется в процессе обмена веществ. Поступающий же через пищеварительный тракт алкоголь распадается до ядовитого ацетальдегида и оказывает на клетки и органы разрушительное воздействие. Наиболее тяжелыми социальными последствиями алкогольной зависимости можно считать деградацию личности пьяницы, разрушение семейных отношений, появление детей с различными формами отклонений от нормы.

Наркомания – это зависимость организма на физиологическом уровне от тонизирующих, успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ. Социальные последствия наркомании – это не только потеря физического и психического здоровья отдельной личности, но и зависимость наркомана от продавца наркотиков, добывание денег не трудовым, а иногда и вовсе преступным путем.

Вредные привычки. Алкоголизм и пьянство.

Приведем одну неутешительную цифру из криминальной статистики: 70 % преступлений против личности совершается людьми в состоянии алкогольного опьянения. Язык не поворачивается назвать алкоголизм и пьянство деликатным термином «вредная привычка». Это порок, это бич, это, как сказал древний философ, «добровольное сумасшествие».

По-разному сказывается влияние алкоголя на людях. Одни быстро спиваются и становятся алкоголиками, у них развивается болезненная зависимость от спиртного в виде запоев и похмельного синдрома. Другие остаются, как их называют, бытовыми пьяницами. Медики объясняют, что все дело в наследственных факторах, передаваемых от родителей детям через гены, которые обуславливают процессы обмена веществ в организме человека и, соответственно, склонность к употреблению алкоголя. Однако, алкоголиком теоретически может стать любой человек. Тревогу надо бить уже тогда, когда появляется желание выпить по поводу и без, особенно ежедневно, т.е. наступает алкогольная зависимость. Это становится злой потребностью, привычным состоянием, при этом любитель спиртного не замечает, что характер его меняется к худшему: он делается забывчивым, обидчивым, агрессивным, а иногда просто деградирует, глупеет.

Алкоголизм – это заболевание, наступающее в результате употребления спиртных напитков и болезненного пристрастия к ним. Алкоголь уничтожает клетки печени, а ведь в ней происходит образование АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) – основного источника энергии в организме, детоксикация (обезвреживание) ядов, депонирование крови, выработка ферментов (катализаторов химических процессов в организме) и многое другое.

По уровню потребления алкоголя медики делят людей на три группы: I-я группа – лица, употребляющие алкоголь редко (в праздники, торжества, не чаще 1 раза в месяц) в небольшом количестве (2-3 рюмки вина или крепких напитков). II-я группа – употребляющие алкоголь умеренно (1-3 раза в месяц, но не чаще 1 раза в неделю). Повод – праздники, семейные торжества, встречи с друзьями. Количество напитков 200 г крепких или 400-500 г легких (с учетом возраста, пола и физического развития). Лица, «знающие свою меру», не допускающие конфликтных ситуаций. III-я группа – злоупотребляющая алкоголем: а) без признаков алкоголизма, т.е. пьющие несколько раз в неделю более 0,5 л вина или 200 г крепких напитков; мотив «за компанию», «хочу и пью». Это асоциальные лица, конфликтные в семье и на работе, постоянные клиенты медвытрезвителей и милиции. У них уже проявляется алкозависимость; б) с признаками алкоголизма – утрата контроля, психическая зависимость от алкоголя. что примерно соответствует III стадии алкоголизма как болезни; в) с выраженными признаками алкоголизма – физическая зависимость от алкоголя, абстинентный синдром (похмелье).

Стадии алкоголизма. Выделяются три основные стадии развития алкоголизма как болезни.

1 стадия. Нарушается работа внутренних органов. Появляются различные отклонения со стороны нервной системы, снижается умственная работоспособность, ухудшается память, внимание, расстраивается сон, возникают головные боли, раздражительность. Иначе говоря, просматриваются функциональные изменения органов и систем, утрата контроля, зависимость. Эта стадия носит название начальной – неврастенической.

2 стадия. Характеризуется более выраженными нарушениями интеллектуальной и эмоционально-личностной сферы. Возникают алкогольные психозы, дозы спиртного увеличиваются до максимальных. Это средняя, наркоманическая стадия, которая выражается нарушением психики и постоянным пьянством.

3 стадия. Ослабление всего организма, утрата эмоций и этических норм. Типичные изменения во внутренних органах. Вспомогательные процессы периферических нервов. Эта стадия проявляется в запойном пьянстве, с выраженным проявлением психоза, бреда ревности, утратой потенции.

Мотивы, побуждающие к употреблению алкоголя:

- самоутверждение (а что я, хуже других),
- символическое участие, не отставать от других, друзей,
- снятие психодинамического напряжения (смелость, развязность).

Мотивация воздержания от алкоголя:

- мотивы культурного порядка – 53 % (вредно, совет врача);
- препятствие (запрет родителей) – 28,8 %;
- вкусовые (не вкусно, противно) – 16,8 %;
- мотивы здоровья (тошнота, недомогание) – 8,8 %;
- прочие мотивы – 8 %.

Люди, злоупотребляющие алкоголем, думают и даже хвалятся, что здоровье у них железное и потеряют они его очень не скоро, поэтому не отказывают себе в удовольствии принять новую дозу спиртного. Но деградация личности все равно происходит: у кого-то раньше, у кого-то позже. Алкоголь особенно вреден для молодого растущего организма. Так называемые взрослые дозы для юношей могут быть смертельными. Алкогольное отравление у них наступает быстрее. А при поражении головного мозга могут произойти необратимые изменения, способные привести к инвалидности и смерти. Губительное действие оказывает алкоголь на половую сферу. Нарушается работа половых желез, нарушается сексуальная жизнь. Развивается половая слабость – импотенция, которой страдает около 60 % мужчин, злоупотребляющих алкоголем, остальные 40 % даже при сохранении полового влечения не способны к полноценной половой жизни.

Дети, родившиеся у алкоголиков, при рождении имеют вес ниже нормы, у них врожденные пороки сердца, деформация черепа и лица, плохо оформлены ушные раковины и глазные впадины. Они чаще болевают, дольше болеют, болезни протекают тяжело. Недоношенность, недоразвитость, врожденное истощение младенца – признаки употребления алкоголя матерью. Известно, что дети алкоголиков в 4 раза чаще болевают алкоголизмом и наркоманией.

Среди причин смертности и болезней алкоголизм занимает третье место, уступая только сердечнососудистым заболеваниям и злокачественным образованиям. Средняя продолжительность жизни при злоупотреблении алкоголем уменьшается примерно на 20 лет. Алкоголь – причина преступлений, травматизма, несчастных случаев в быту и на производстве. Самой важной особенностью алкоголизма является то, что больной человек

не может прийти к выводу, что ему нужно совсем прекратить употреблять алкоголь и не возвращаться к этому никогда.

При отравлении алкоголем следует напоить пострадавшего водой (чаем или соком, не содержащими газировку), вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). При отравлении, например, средством от кашля, инсектицидом или французской водкой необходимо дать 2-3 таблетки активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Обязательно следует вызвать скорую помощь. В случае нарушения дыхания или сердечной деятельности у пострадавшего необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации.

Приложение 14

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет
Всех утят с собою,

Поглаживать шею ладонями сверху
вниз.

А за ними кот идет,
Словно к водопою.

Указательными пальцами растирать
крылья носа.

У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!

Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.

Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!

Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки,
Постучим и тут, и там,
Встали и потеряли руки,
И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.

*Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.*

Щеки заскучили тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.

*Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.*

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

**Летели утки
Над лесной опушкой,**

Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз

**Задели ели
Самую макушку,**

Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз

**И долго елка
Ветками качала...**

Указательными пальцами
массировать крылья носа
по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

**Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!**

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.

**Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.
Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.
Вот!**

Поочередно массируют
каждый палец.

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу
Вытягивают ладошки вперед.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (*4 раза*); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (*4 раза*);

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (*Способствует улучшению самочувствия всего организма*)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. *(Полезно при закаливании горла и полости рта)*

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. *(Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)*

5. Растирание ушей ладонями.

« Кто пасется на лугу »

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко

Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.

На лугу пасутся
рисовать че-

Загнуть большой палец на правой руке и

тыр-мя остальными пальцами змейку

вдоль позвоноч-

ника впереди стоящего.

Ко...

Покачать плечами вперед-назад.

-Козы?

Наклонить голову вперед

Нет, не козы!

Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко

Повернуться на 180 и повторить движения

1 куплета

На лугу пасутся

Ко...Кони? Нет, не кони!

Далеко, далеко

Опять повернуться на 180 и повторить те

же движения

На лугу пасутся

Повернуться на 90, покачать головой, руки

Ко...Коровы?

на поясе

Правильно, коровы!

Постепенно присесть. На последний слог

Пейте, дети, молоко,

быстро встать

Будете здоровы!

и поднять руки вверх.

« Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,
сверху донизу

Сидя, поглаживать ноги

Следом за папой мама идет,

За мамой следом детишки идут,

Вслед за ними малышки бредут

Юбочки с точками черненькими.

На солнышко они похожи,

скрестить кисти,

Встречают дружно новый день.

А если будет жарко им,

ладонями и спрятать

То спрячутся все вместе в тень.

Разминать ноги

Похлопывать ладошками

Поколачивать кулачками

Постукивать пальцами

Поднять руки вверх и

широко раздвинув пальцы

Поглаживать ноги

Руки за спину.

« Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха
пощипывание

И кусала всех со страха

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Дети выполняют легкое

пальцами рук груди, ног.

Черепаха Рура!

ладонями,

В озеро нырнула,

движения и

С вечера нырнула

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

Дети поглаживают себя

выполняя круговые

приговаривают.

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.

средние пальцы рук

Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку,

провести паль-

Псу, зайчонку, петуху.

на кожу, от

внешнему.

Рады, рады все гостинцам!

движения зрачками

Это видим мы по лицам.

Все захлопали в ладошки,

Побежали в гости к кошке.

пальцев друг о

Потереть друг о друга

Прикрыть неплотно глаза и

цами, не надавливая сильно

внутреннего края глаза к

Совершать круговые

глаз вправо и влево

Хлопки в ладоши

Постучать подушечками

друга.

« Наши глазки »

Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);
- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасают-ся к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, погла-живание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;
- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует

нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

« Пироги »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями
ладонью

плечу.

Ходит мишка с пирогами

Здравствуй, Мишенька-другок,

Сколько стоит пирожок?

Пирожок-то стоит три,

А готовить будешь ты!
вниз

Напекли мы пирогов,
последовательное погла-

К празднику наш стол готов!
ног

Выполнять хлопки правой

по левой руке от кисти к

То же по правой руке

Хлопки по груди

Хлопки по бокам

Хлопки по пояснице

Хлопки по ногам сверху

Выполнять

живание рук, корпуса,

« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.

Потереть ладони друг о друга

Де – де – де – есть сединки в бороде.
затылка до

Руками провести по шее от
яремной ямки.

Ду – ду – ду – расчеши бороду.
провести по

Большими пальцами мягко
шею от подбородка вниз

Да – да – да – надоела борода.
возвышениями боль-

крылья носа

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.
всей плоскостью

поглаживать лоб.

Ды – ды – ды – больше нет бороды.
средний пальцы,

Сжав руки в кулаки,
ших пальцев быстро растереть

Положить три пальца на лоб
и, мягко надавливая,

Раздвинув указательный и
положить их перед и за ушами и с
силой
растирать кожу

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,

Растереть ладошки.

Плечики и локоточки,
пальцами по плечам,

Постукивать

Пальчики и ноготочки,
затылку, вис-

локоткам, кистям,

Мой затылочек, височки,
щекам.

кам, подбородку,

Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки,
колени,

Растереть ладонями

Щеточкой трем хорошенечко
ног.

ступни и пальцы

Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем мальчика!

Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник
от середины
Сел на облака.

Провести пальцами по лбу
к вискам.

Из мешка посыпалась
по вискам
Белая мука.

Легко постучать пальцами

Радуются дети,
возвышениями
Лепят колобки.
растереть

Сжав руки в кулаки,
больших пальцев быстро
крылья носа.

Заплясали санки,
средний
Лыжи и коньки.
перед собой

Раздвинув указательный и
пальцы, массировать точки
и за ушными раковинами.

« Лиса »

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса,
глаза
Щурит хитрые глаза.

Крепко зажмурить и открыть

Смотрит хитрая лисица,
руку, на кото-
Ищет, где бы поживиться.
указательного,
вправо-влево

Вытянуть вперед правую
рой все пальцы, кроме
сжаты в кулак. Вести рукой
и следить за движением

указательного

поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар,
прослеживая
Посмотрела на товар.**

**Себе купила сайку,
часовой стрелке и
Лисятам балалайку.**

пальца глазами, не

Поднять руку и опустить,

взглядом.

Описать рукой круг по

против нее.

« Солнышко » Гимнастика для глаз

**Солнышко, солнышко, в небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои,
головой**

**Нас покружи, оторви от земли.
вверх**

**Солнечный лучик быстро скакал,
руку, медленно**

**И на плечо он к ребятам упал.
пальцем к**

глазами.

**Весело лучик песенку пел,
левой рукой**

Каждый себе на плечо посмотрел.

**Солнечный лучик быстро скакал,
коснуться паль-**

**И на маленький носик к ребятам попал.
Проследить глазами.**

Весело лучик песенку пел,

Каждый на носик себе посмотрел.

Хлопают радостно наши ладошки,

Быстро шагают резвые ножки.

**Солнышко скрылось, ушло на покой,
руки под щеку**

Потянуться руками вверх

Похлопать в ладоши над

Покружиться, подняв руки

Вытянуть вперед правую

прикоснуться указательным

правому плечу. Проследить

Повторить то же самое с

Вытянуть руку вперед и

цем кончика носа.

Похлопать в ладоши.

Ходьба на месте.

Заккрыть глаза и положить

Мы же на место сядем с тобой.

Сесть на стульчики

« Дедушка Егор »

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор
носки от пола,
Едет дедушка Егор.
пятки.

Ходьба на месте, не отрывая
стараясь поднимать выше

Сам на лошадке,
спиной

Ходьба на пятках, руки за

Жена на коровке,
головой

Ходьба на носках, руки за

Дети на телятках,
носок, руки

Ходьба с перекатом с пятки на
на поясе.

Внуки на козлятках.
подниманием ног, сог-

Ходьба с высоким

стороны
Гоп, гоп, гоп!
опускаться

нутых в колене, руки в

Приподниматься на носки и
на всю ступню.

Приехали!

Присесть

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись
Белые снежинки.

«Фонарики»

Вверх взлетели белой стаей
посмотреть

Поднять руки вверх и

Легкие пушинки.	на них
Чуть затихла злая вьюга- руки и просле- Улеглись повсюду.	Медленно опустить дить за ними взглядом
Заблестали, словно жемчуг,- руки в стороны Все дивятся чуду.	Развести поочередно и проследить за ними взглядом
Заискрились, засверкали движение «нож- Белые подружки.	Выполнить руками ницы»
Заспешили на прогулку Дети и старушки.	Шаг на месте

« Бабочка »

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленими пол.

« Наши ножки »

Массаж рефлексорных зон ног

- 1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.**
- 2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.**
- 3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**
(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

« Самолет »

Гимнастика для глаз

**Пролетает самолет,
провести пальцем
С ним собрался я в полет.
самолетом**

**Посмотреть вверх и
за «пролетающим»**

**Правое крыло отвел, посмотрел.
и проследить
Левое крыло отвел, поглядел.**

**Отвести руки попеременно
взглядом**

**Я мотор завожу
движения перед
И внимательно гляжу.**

**Делать вращательные
грудью**

**Поднимаюсь ввысь, лечу,
бежать по кругу
Возвращаться не хочу.**

Встать на носочки и легко

« Наши глазки »

Гимнастика для глаз (по методике йогов).

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы па-лец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смот-реть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в те-чение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить гла-за. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;**
- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С вы-дохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;**
- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на облас-ти межбровья;**
- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – про-тив. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до мак-симально быстрого;**
- Закрыть глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.**

« Снегопад »

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух	Медленно опускать
сверху вниз сначала	
Плавно и спокойно	правую руку, потом
левую.	
Над деревьями кружит	
И над колокольной.	
Каждый дом и каждый куст	Поочередно вытягивать
руки вправо,	
Греет, одевает	влево.
Снеговая шубка и	Вытянуть руку вперед и
коснуться	
Шапка снеговая.	ее лба.
Белых хлопьев белый пух	Поднимать и опускать
руку от уровня	
С неба валит валом,	груди до пояса.
Укрывая белый свет	
Белым одеялом.	
Чтобы слева, впереди,	Указательным пальцем
коснуться левого плеча,	
Позади и справа	ее, вытянуть руку вперед,
коснуться левого.	
Сладко спали до весны	Закрывать глаза ладонями.
Дерева и травы.	
Это сколько ж наметет	Развести руки в стороны,
глаза широко	
Снега за ночь-то!	
Это как же полетят	
С горки саночки!	

« Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет,	Массаж носа (по
китайской медицине),	
Он нас лапкою зовет.	укрепляющий иммунитет
к заболеваниям	
Бедный зайчик чихает,	верхних
дыхательных путей:	
Как поправиться – не знает.	Потерять указательные

пальцы и мас-

**Лекарство для тебя найдем:
сверху вниз и
Мы носик лапкою потрем.**

сировать ими ноздри

снизу вверх 10 – 20 раз.

**В руках у нас морковка.
морковку, выполняя
Продолжаем тренировку.
вправо-влево,**

прослеживая за

Дети держат в руке

ею медленные движения

вверх-вниз, по кругу и

ней взглядом.

**Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.**

« Медведь » Гимнастика для глаз

**Медведь по лесу бродит,
слегка согнув-
От дуба к дубу ходит.
согнутыми руками**

Ходьба вперевалочку,
шись, загребая чуть

**Находит в дуплах мед
достает и ест мед
И в рот себе кладет.**

Изображать, как он

**Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.**

«Отмахиваться от пчел»

**А пчелы жалят мишку:
поочередно
Не ешь наш мед, воришка!
прослеживая дви-**

Отвести руку вперед и

касаться носа, щек,

жение глазами, не

поворачивая головы

**Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу.**

Ходьба вперевалочку

Ложится, засыпает

Прилечь, руки под щеку

« Заяц белый »

**Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)
(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)**

**Заяц белый, заяц белый,
Ты куда за лыком бегал?**

Быстро моргают глазами.

**Заяц белый отвечал:
голову вперед,
«Я не бегал, я скакал».**

Наклонять и выпрямлять
закрыв глаза

**Заяц белый, заяц белый,
разжимать веки
Ну а где же ты обедал?**

Опять быстро сжимать и

**Заяц белый отвечал:
влево
«Я сегодня голодал».
расслабив глаза**

Наклоны головы вправо-
Закрыть глаза ладонями,

« Медведюшка »

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

**Покажи-ка нам, медведюшка,
стопы
Как сбирались красны девушки
За брусникой, за малиной
Да за ягодой калиной,
Как с корзинками шли по лесу,
пятки на носок
Набирали ягод доверху,**

Ходьба на внешнем своде

Ходьба с перекатом с

**Отдохнуть они садились,
Ко пенечку прислонились.
Покажи-ка нам, медведюшка,
разводя руки
Как зевали красны девушки,
стопу.
Как накрылись платочком
сзади
Да уснули под кусточком.
выпрямлять**

**Как вскочили, потянулись,
Меж собой переглянулись,
Звонко песню запевали,
Хороводы затевали.**

Вставать на носки, делая вдох и
в стороны, и опускаться на всю

Сесть на пол, руки-упор

Попеременно вытягивать и

носки ног
Встать, потянуться
Повороты в стороны
Ходьба топающим шагом

« Часовой »

Дети выполняют массаж ушей

**На дальней границе
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.**

Загнуть руками уши вперед

**На дальней границе
ушей в стороны,
И ночью, и днем
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.**

Потянуть руками мочки
вверх, вниз, опустить.

**И если лазутчик
помассировать
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!**

Указательным пальцем
слуховые отвороты.

« Дождь »

Гимнастика для глаз

Приплыли тучи дождевые:
руками,
Лей, дождь, лей!

Покачать поднятыми вверх
посмотреть на них.

Дождинки пляшут, как живые:
перебирая паль-
Пей, рожь, пей!
движения взглядом.

Опустить плавно руки,
цами, прослеживая

И рожь, склоняясь к земле зеленой,
пружинящие
Пьет, пьет, пьет.
посмотреть вниз

Наклониться, делая мягкие,
движения руками,

А теплый дождь неугомонный
пальцем движе-
Льет, льет, льет.
взглядом.

Показать указательным
ние сверху вниз и проследить

« По таинственной дороге » Гимнастика для стоп

По таинственной дороге
хорошую осанку
Шли таинственные ноги.
По большой дороге
носки от пола
Зашагали наши ноги.

Ходьба на носках, сохраняя

Ходьба на месте, не отрывая

По пыльной дорожке
на месте
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки
подниманием ног,
Бежали по дорожке.

Перекаты с носка на пятку, стоя

Быстрая ходьба с высоким
согнутых в коленях

На узенькой дорожке
ног

Ходьба со сведенными носками

Устали наши ножки.

Усталые ножки

носок, держа

Шли по дорожке.

Ходьба с перекатом с пятки на

туловище прямо и глядя вперед

На камушек мы сели,

опускать носки

Сели, посидели.

Сидя на стуле, поднимать и

ног, не отрывая пяток от пола

Ножки отдыхают,

Погладить мышцы ног и ступни

Мышцы расслабляют.

« Подарок маме »

Массаж пальцев

Маме подарок я сделать решила.

ладонью о ладонь

Скользящие движения

Коробку с катушками тихо открыла.

пальцы левой руки,

Поочередно растирать

Нитки и пальцы достала я с полки,

палец

как бы надевая на каждый

Вдела зеленую нитку в иголку.

правой руки

«Колечко» из сжатых пальцев

Мамин наперсток - на дочкином пальце.

Белую ткань я надела на пальцы.

Иголкой веду за стежочком стежочек.

правой руки

Поочередно растирать пальцы

Я вышиваю чудный цветочек:

Сначала – зеленые стебельки,

После – веселые лепестки,

В центре кружка – ярко-желтый кружок.

Я закрепляю последний стежок.

Я разминаю уставшие пальцы.

Потереть ладони друг о друга

Я убираю старинные пальцы.

Сжимать и разжимать пальцы

Нитку с иголкой в шкатулку кладу.

и сделать

Переплести пальцы обеих рук

В мамину комнату тихо иду.

«качельку»

Встану на низкую табуретку

Встают на ноги

И на комод постелю я салфетку.

Протягивают руки вперед

В комнату мама войдет, удивится:

Покачать головой, поставив

руки на пояс

- Дочка, какая же ты мастерица.

« Колобок »

Упражнение для профилактики плоскостопия

Тише, тише, Колобок!
подниманием ног,
Вдруг услышит серый волк.

Тихо ножками пойдем,
сохраняя хорошую
Незаметно прошмыгнем.

Но румяный Колобок
и опускаться
Прыгнул прямо в огород,

Через грядки вдоль забора
пятку.
Скачет, словно от Федоры.

Ходьба с высоким
согнутых в коленях.

Ходьба на носках,
осанку

Приподниматься на носки
на всю стопу

Перекаты с носка на

« Липы »

Гимнастика для глаз

(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)

Вот полянка, а вокруг
руки в стороны
Липы выстроились в круг.
над головой
Липы кронами шумят,
стороны в
Ветры в их листве гудят.

Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.
туловищем из

После дождика и гроз
Липы льют потоки слез.
перебирая пальцами

Каждый листик по слезинке
кистями
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап –

Широким жестом развести

Скругленные руки сцепить

Руки вверх, покачать ими из
сторону

Наклониться вперед
Наклонившись, покачать

стороны в сторону
Выпрямиться, руки поднять
Плавное опустить руки,

Руки вниз, встряхивать

Хлопать в ладоши, описывая

руками круг	
Капли, капли, капли – кап!	сначала в одну, потом в
другую сторону	
До чего же листик слаб!	«Уронить руки»
Он умоется дождем,	Погладить сначала одну, потом
другую руку	
Будет крепнуть с каждым днем.	Сжать кулаки

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали,	Движения соответствуют
тексту	
Ладонками по спинке застучали.	Выполнять в течение 40 -
50 секунд	
Хлопаем по лопаточкам,	
Спинка радуется.	
Дети спинку подставляют,	
Со спинками играют,	
Здоровья спинкам добавляют.	

« Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок,	Поглаживать левую руку от плеча к
кисти 4 раза	
Остро наточил рубанок,	Поглаживать правую руку
Доски гладко отстругал,	Разминать левую руку
Взял сверло, шурупы взял,	Разминать правую руку
Доски ловко просверлил,	Круговые движения пальцами
правой руки от	

**Их шурупами свинтил,
Поработал долотом,
Сколотил все молотком.
Получилась рама –
правой руки, прой-**

**Загляденье прямо!
Прекрасный тот работник
Зовется просто: плотник.**

плеча к левой кисти
То же левой рукой
Поколачивание по левой руке
Поколачивание по правой руке
Быстро перебирая пальцами

ти ими по левой от плеча до локтя
То же левой рукой
Погладить левую руку
Погладить правую руку

« Наши глазки »

**Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике
йогов)**

- Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листочек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты.

- Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется ана-логично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точ-ной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благо-даря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну)

- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрыть глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслаб-ляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.

« Мы устали »

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

-Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на ру-ки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.

- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тя-нуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.

- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

« Петух »

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок!

головой в горизон-

На макушке – гребешок,
влево.

Клевательные движения

тальной плоскости вправо –

А под клювом-то борода.

головой вперед-на-

параллельно полу

Очень гордая походка:

руками и поднимая

Лапы кверху поднимает,

Важно головой кивает.

Клевательные движения

зад, подбородок движется

Идти по кругу, делая махи

голову – вдох, а опуская - выдох

Раньше всех петух встает,

Громко на заре поет:

Наклоны головы вправо-влево

- Кукареку! Хватит спать!

крыльями, поднимая

Помахать руками, как

Всем давно пора вставать!

опуская голову

« Цветочек и бабочка »

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

**Набухай скорей бутон,
Распусти цветок – пион.**

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

**Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,
Посмотрим глазками, как она летает.**

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз. (Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.

(Закрывают глаза на 30 секунд)

« Паровоз »

**Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом
и положив друг другу на плечи ладони**

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
спине ладонями**

Похлопывание по

Стоять на месте не хочу!

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
поколачивание ку-**

Поворот на 180,

Стоять на месте не хочу!

лачками

Колесами стучу, стучу,

Поворот на 180,

постукивание паль-
Колесами стучу, стучу,

цами

Колесами стучу, стучу,
поглаживание ладо-
Садись скорее, прокачу!

Поворот на 180,
нями

Чу, чу, чу!
пальцами

Легкое поглаживание

« Лес зеленый »

Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

Теплый ветер гладит лица,
слишком
Лес шумит густой листвой.
подбородка и

Двумя ладонями провести, не
надавливая, от бровей до
обратно 4 раза

Дуб нам хочет поклониться,
большим пальцем
Клен кивает головой.
проводя пальцем
волос – 4 раза

От точки между бровями
левой руки массировать лоб,
до середины лба у основания

А кудрявая березка
большими пальцами
Провожает всех ребят.
вращательные

Массаж висковых впадин
правой и левой рук, совершая
движения – 8 раз

До свидания, лес зеленый,
сверху вниз -
Мы уходим в детский сад!

Поглаживание лица ладонями
4 раза.

« Жук »

Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед)

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук вверх полетел и на потолок присел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,

Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»

« Ладшки »

Самомассаж

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,

Хлопки в ладоши

Хлоп, другая!

**Правой, правою ладошкой
плеча к кисти**

Шлепки по левой руке от

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой

Шлепки по правой руке

Ты хлопки погромче делай.

**А потом, потом, потом
щекам**

Легкое похлопывание по

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

Хлопки над головой

По коленкам – шлеп, шлеп!

Хлопки по коленям

По плечам теперь похлопай!

Шлепки по плечам

По бокам себя пошлепай!

Шлепки по бокам

Можем хлопнуть за спиной!

Шлепки по спине

Хлопаем перед собой!

Шлепки по груди

Справа – можем! Слева – можем!

Поколачивание по груди

справа, слева

И крест-накрест руки сложим!

**И погладим мы себя.
груди, бокам,
Вот какая красота!**

Поглаживание по рукам,
спине, ногам.

**« Наши ножки »
Самомассаж стоп**

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.

**« Дождик »
Гимнастика для глаз**

Капля первая упала – кап!
траекторию

И вторая прибежала – кап!
прослеживают ее взглядом

**Мы на небо посмотрели,
Капельки кап-кап запели,
перебирают**

**Намочились лица,
Мы их вытирали.**

Сверху пальцем показывают

движения капель и

Смотрят вверх
Подняв руки вверх, быстро

пальцами
Вытирают лицо руками

**Туфли – посмотрите –
смотрят на обувь
Мокрыми стали.**

Показывают руками вниз и

**Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.**

Движения плечами

**От дождя убежим,
Под кусточком посидим.**

Приседают

**« Прогулка »
Упражнение для профилактики плоскостопия**

**Дружно за руки возьмемся,
В лес зеленый мы пойдем,
По полянке мы пройдемся,
Песню весело споем.**

Ходьба с перекатом с пятки на носок

**Нагибайся, погляди-ка,
Что краснеет по кустом?
Ты не прячься, земляника,
Все равно тебя найдем!**

Ходьба боком по толстому шнуру

**Комары звенят над нами,
толстом шнуре
Комары кусают в лоб.**

Перекаты с носка на пятку, стоя на

**Мы воюем с комарами,
выполнять хлопки в
Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!
справа, слева,**

Одновременно с перекатами
ладоши перед собой, над головой,
внизу.