

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА
ДЕТСКИЙ САД «ПОДСНЕЖНИК»

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

(СЕРИЯ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Л. А. ГНЕУШЕВА



БИЧУРА

2012

Содержание.

1.	Школа здоровья	3
2.	8 советов родителям «как научить ребенка быть здоровым»	7
3.	Викторина «Путешествие в стану Здоровья»	8
4.	Азбука питания	11
5.	Витамины	12
6.	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!	13
7.	Чистота-залог здоровья!	15
8.	Режим дня	17
9.	Дыхательная гимнастика для детей	20
10.	Утренняя гимнастика	22
11.	Профилактика нарушения осанки	24
12.	Профилактика плоскостопия	26
13.	Досуг «Осторожно, микробы!»	28
14.	Спортивное мероприятие «День здоровья»	30
15.	Загадки о здоровом образе жизни	32
16.	Детская художественная литература о здоровье	33
17.	В заключении	34

Школа здоровья.

«Здоровье – дороже золота».

У. Шекспир.

Здоровье формируется с детства, поэтому в детском возрасте необходимо сформировать практические и теоретические навыки здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно – бытовой, досуговой.

Основной из задач воспитательного процесса любого ДООУ является укрепление здоровья детей и их физическое развитие.

Разработанный нами модуль «Школа здоровья» направлен на формирование у детей представлений о здоровом образе жизни и воспитании положительного отношения к своему здоровью, через системную воспитательно – образовательную работу в ДООУ.

За основу модуля была взята педагогическая технология И. Новиковой «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

Реализация факультатива осуществляется совместную деятельность педагога с детьми экспериментальной группы. Для успешного усвоения знаний одного факультатива недостаточно, поэтому мы стараемся внедрить основы ЗОЖ через различные виды деятельности (утренняя гимнастика, физические упражнения, купание в бассейне, ежедневные прогулки, и т. д).

В группе создан уголок здоровья, где дети самостоятельно и при помощи воспитателя получают необходимую информацию здоровье сберегающего характера. Здесь имеются дидактические игры, и памятки по соблюдению правил личной гигиены. Кроме этого в ходе режимных моментов формируются закаливающие и санитарно – гигиенические навыки.

Не стоит забывать, что в условиях семьи происходит закрепление и становление основ здорового образа жизни, поэтому здесь так же планируется работа с родителями по данной тематике, основной задачей, которой является формирование у родителей обогащение знаний о здоровом образе жизни и применении их на практике совместно со своими детьми.

Так же не маловажную роль в формировании представлений о ЗОЖ играет художественная литература, которая так же способствует развитию познавательного интереса в области здоровья.

Модуль состоит из ряда направлений, включающих в себя решение определенных целей по формированию здорового образа жизни (см. перспективный план).

Для успешного освоения факультативного материала детьми необходимо учитывать следующие условия:

- Интеграция в разные виды деятельности;
- Использование информационно – коммуникативных технологий (презентации, познавательные программы и т. д.);
- Создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком;
- Организация просветительской деятельности для родителей.

Перспективный план модуля «Школа здоровья»

Период	Тема	Цели	Тематика мероприятий
Сентябрь	«Здоровье и я – лучшие друзья!»	Способствовать становлению у детей основ здорового образа жизни	1. Здоровье и я лучшие друзья! 2. Азбука здоровья.
Октябрь	«Чистота – залог здоровья!»	Воспитание гигиенических навыков и умений следить за собой. Правила личной гигиены	1. Чистота – залог здоровья! 2. Осторожно, микробы!
Ноябрь	«Режим дня»	Формирование у детей представлений о режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья	1. Режим дня; 2. Мой режим дня; 3. Зачем нужен сон; 4. В игре мы развиваемся.
Декабрь	«Королевская осанка»	Закрепление знаний по воспитанию правильной осанки. Развитие умения самостоятельно следить за своей осанкой	1. Стройная спинка; 2. Палочка-выручалочка; 3. Карнавал

			животных; 4. Пора в школу.
Январь	«Наши ножки идут по дорожке»	Коррекция плоскостопия	1. Веселые туристы; 2. Прогулка по городу.
Февраль	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	Формирование у детей представлений о влиянии физических упражнений на организм человека. Формирование навыка ежедневно выполнять утреннюю гимнастику	1. Физкультура! 2. Спорт и я!
Март	«Азбука питания»	Способствовать формированию о понятии питание как о важном источнике жизнедеятельности	1. Азбука питания; 2. Витамины;
Апрель	«Органы чувств»	Способствовать формированию знаний об органах чувств их значение для организма человека	1. Как ты слышишь; 2. Как ты видишь; 3. В мире запахов; 4. В мире звуков.
Май	«Солнце, воздух и вода»	Формирование знаний о пользе закаливания и закаливающих процедур на организм человека.	1. Закаливание; 2. Осторожно лето! (правила поведения летом вне детского сада).

Для выявления уровня усвоения факультативного материала используется диагностическая программа, которая очень хорошо представлена в педагогической технологии И. М. Новиковой, на основе которой проводится данный факультатив.

Диагностическая программа состоит из трех блоков: первый направлен на исследование представлений детей о здоровом образе жизни; второй блок – на исследование педагогических условий формирования представлений детей о ЗОЖ в дошкольном образовательном учреждении; третий блок – на исследование социально-педагогических условий формирования представлений детей о ЗОЖ в семье.

Как было уже выше сказано, формирование основ здорового жизни протекает на системном уровне и к концу учебного года у детей должны выработаться следующие навыки:

- Положительное отношение к закаливающим процедурам и физическим упражнениям, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;
- Начальные навыки по охране своего здоровья (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, культура поведения в обществе и дома).



8 советов родителям **«Как научить ребенка быть здоровым»**

Совет 1:

Старайтесь не только рассказывать, о том, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывать полезность для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренней гимнастики, закаливания и т.д.

Совет 2:

Научите ребенка соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, одежды, жилища.

Совет 3:

Необходимо научить ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых, предусматривая в его режиме дня прогулки, подвижные игры, занятия физическими упражнениями и спортом.

Совет 4:

Организируйте своему ребенку правильное питание. Он должен знать какие продукты полезны, а какие нет.

Совет 5:

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Воспитывайте у ребенка привычку к закаливанию организма.

Совет 6:

Занимайтесь вместе спортом, физическими упражнениями, больше гуляйте и играйте на воздухе. Здоровый образ жизни – залог здоровья ребенка.

Совет 7:

Воспитывайте в своем ребенке привычку соблюдать правильную во время всех видах деятельности.

Совет 8:

Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице и научите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Викторина «Путешествие в страну Здоровья»

Ход мероприятия

Воспитатель: Здравствуйте дорогие ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по стране Здоровья. А поедем мы на поезде, который будет останавливаться на каждой станции, где встречать нас будут сказочные герои. Итак, вы готовы? Тогда занимайте места в наших вагончиках и вперед! *(дети становятся за воспитателем «паровозиком» и начинают двигаться).*

Воспитатель: Ребята, мы приближаемся к первой станции *(музыкальный зал)*, которая называется «**Блеск и чистота**».
(детей встречает Гигиена)

Гигиена: Здравствуйте! Меня зовут Гигиена! Вы знаете кто я такая?
(ответы детей).

Дорогие ребята, у меня есть друзья, которых вы очень хорошо знаете, и сейчас я про них загадаю загадки:

У меня помощник есть
Пользы от него не счесть:
Всех микробов убивает
И болезни прогоняет,
В руки я его возьму,
Хорошенечко потру,
Сполосну водой и вот –
Грязь опасная уйдет *(мыло)*

И в жару и в гололед
Захочу, и дождь пойдет,
Зашумит над головой,
Дождь придет ко мне домой *(душ)*

В руки все меня берут
И усердно тело трут,
Как приятно растереться
Я ребята....*(полотенце)*

Хвостик из кости,
А на спинке щетинка *(расческа)*

Работает с пылью
Уверенно, четко
Ни грязи, ни пыли
Не вытерпит...*(щетка)*

Молодцы ребята! Вы отгадали мои загадки, и я надеюсь, что мои друзья и помощники станут и вашими лучшими друзьями! До свидания!

2-я станция «Неболейка»: *(медицинский кабинет)* детей встречает Доктор Айболит.

Айболит: Здравствуйте ребята, я Доктор Айболит. Ставлю детям уколы, даю горькие микстуры. Может из вас кто – то болен? А вы любите болеть? А почему? Скажите откуда берутся болезни? Какие признаки заболеваний вы знаете?

Дорогие ребята, я вижу, что вы очень многое знаете, но я хочу вам вот что сказать, а вы запомните:

Только врач может правильно поставить диагноз, объяснить, чем вы больны. Врачу нужно помогать, когда он вас осматривает. Некоторые дети е любят лечиться, и говорят, что у них ничего не болит. Это не правильно, если лечение будет начато не вовремя. То оно может затянуться надолго. Я думаю что вы запомнили мои слова. До свидания и доброго вам здоровья.

3-я станция «Спортивная»: *(физкультурный зал)* детей встречает инструктор по физвоспитанию и загадывает загадку:

Утром рано поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья для порядка
Людам всем нужна ...*(зарядка)*

Инструктор: Ребята, а вы выполняете зарядку? Тогда давайте выполним ее вместе! *(дети выполняют ранее изученный комплекс утренней гимнастики)*. Очень хорошо! Скажите, пожалуйста, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым? *(ответы детей)*.

Правильно! Еще необходимо заниматься спортом. Какие виды спорта вы знаете? *(ответы детей)*.

Мне кажется, что вы очень любите играть? Тогда давайте поиграем *(подвижная игра «Ловишки с ленточками»)*

Ребята, вы молодцы! Мой вам совет: занимайтесь физкультурой и спортом, каждый день выполняйте утреннюю гимнастику, больше гуляйте на свежем воздухе и играйте в игры! До свидания!

4-я станция «Витаминная»: *(пищеблок)* детей встречает Повар. Раздает детям карточки с изображением продуктов питания, предлагает выбрать «полезные» и «вредные» продукты. Так же спрашивает, что можно приготовить из «полезных» продуктов.

5-я станция «Клуб закаливания»: *(бассейн)* детей встречает Здоровячек.

Здоровячек: Добрый день ребята! Сейчас я вам расскажу стихотворение, а вы скажите, о чем оно.

Жили-были два моржа,
Жили-были не спеша.
Плывать в проруби любили.
От мороза не дрожа.

Первый морж не для красоты
Носит ласты и усы.
У второго только ласты
И для плавания трусы.
Им завидует народ –
Их простуда не берет,
Лютый холод им не страшен,
А совсем наоборот.
Но советую я вам
Не завидовать моржам,
А самим водой холодной
обливаться по утрам!

О чем же это стихотворение? *(ответы детей)*. Правильно о закаливании. Ребята, расскажите мне, какие виды закаливания вы знаете? *(обливание, моржевание, обтирание, воздушные и солнечные ванны, купание)*. Молодцы ребята, я вижу, что вы очень многое знаете и думаю, следить за своим здоровьем!

Воспитатель: ну вот и подошло к концу наше путешествие по стране Здоровья и нам пора возвращаться домой. *(дети становятся друг за другом и «паровозиком» возвращаются в свою группу)*

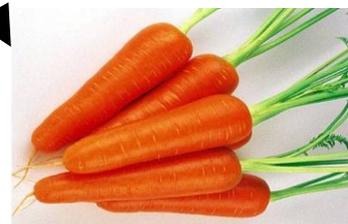


Азбука питания

Если азбука питания
Привлечет твое внимание
Будешь весел и здоров
Проживешь без докторов.



ПОЛЕЗНАЯ ЕДА



ВРЕДНАЯ ЕДА



Витамины

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Витамин А нужен для зрения

Помни истину простую –
Лучше видит тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин В помогает работе сердца

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

ВИТАМИНЫ

Витамин D делает наши ноги и руки сильными

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить,
Он спасёт от всех болезней,
Без болезней лучше жить.

Витамин С укрепляет весь организм

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Правила поведения за столом

- Перед едой обязательно мой руки с мылом;
- Во время еды не разговаривай;
- Ешь аккуратно, не спеша;
- Рот вытирай салфеткой, а не рукой;
- Пищу клади в рот не большими кусочками, хорошо пережевывай;
- Не ешь на ходу;
- Не передай.

«Солнце, воздух и вода наши верные друзья!» **(презентация к беседе)**

1 слайд: Одним из способов укрепления здоровья является закаливание. Закаливание - это одно из самых лучших средств укрепления своего здоровья. И сейчас мы с вами узнаем, какими способами можно закаляться.

2 слайд: «Воздушные ванны». Этот вид закаливания доступен каждому человеку, в любое время года. Воздух воздействует на наше тело и лучше всего воздушные ванны применять в сочетании с физическими упражнениями: ходьбой, бегом, подвижными играми на воздухе.

3 слайд: «Солнечные ванны». Их следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут принести вред: перегрев организма, ожоги, солнечный удар. Солнечные ванны необходимо сочетать с водными процедурами (купание, душ). Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.

4 слайд: «Обтирание». Для обтирания необходима губка или полотенце, смоченные в воде. Обтирание начинают с рук (в направлении от пальцев к плечам) (показ), затем массируют шею, грудь, живот, спину и ноги. После этого тело растирают сухим полотенцем до появления тепла.

5 слайд: «Обливание». Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой. Для этого берут ведро холодной воды и выливают ее на тело. Но стоит помнить, что в данном виде закаливания необходимо соблюдать правило постепенности, т. е. сначала обливаются теплой водой, а затем постепенно снижают ее температуру.

6 слайд: «Купание». Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытом водоеме (речка, озеро, пруд и т. д.). Во время купания на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. Но перед тем как идти купаться необходимо, вспомнить правила поведения на открытой воде.

7 слайд: «Хожение босиком». С давних времен хождение босиком использовалось в лечебных и оздоровительных целях. В первую очередь для профилактики плоскостопия.

8 слайд: «Моржевание или купание в ледяной воде». Люди, которые купаются в ледяной воде, называют «моржами». Однако подготовка к моржеванию требует специальной тренировки. Ни в коем случае нельзя с первого раза купаться в ледяной воде.

9 слайд:

Крепким стать нельзя мгновенно,
Надо закаляться постепенно.
Утром бег и душ бодрящий!

Как для взрослых – настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет.
Кто так не делает – болеет.
Еще полезно вам всем знать,
Что летом нужно загорать,
Солнце лучами кожу ласкает,
Кожа от солнца у вас загорает,
И под влиянием солнца лучей
Д – витамин образуется в ней.



«Чистота – залог здоровья!»

«Да здравствует мыло душистое
и полотенце пушистое».

К. Чуковский.

Ход работы	Слайды
<p>В гости к детям приходят Гигиена и Грязь.</p> <p>Гигиена: Добрый день! Я – чистота! С вами быть хочу всегда Сначала познакомлюсь с вами, Чтобы стали мы друзьями. Я – Гигиена. Я пришла вас научить, Как здоровье сохранить. Много грязи вокруг нас И она в недобрый час Принесет вам вред, болезни, Но я дам совет полезный. Мой совет совсем не сложный: С грязью будьте осторожны!</p> <p>Грязь: Вы про грязь, и я у вас!</p> <p>Гигиена: Ты ко мне не приближайся И ко мне не прикасайся!</p> <p>Грязь: Ах! Ах! Ах! Какое платье! Да ведь не на что смотреть! Я б такое не надела, У меня другое дело! От борща пятно большое, Вот сметана, вот жаркое, Вот мороженое ела, Это-в луже посидела. Это-клей, а вот чернила, Согласитесь – очень мило. Я наряд свой обожаю. На другой не променяю. Я открою вам секрет: Лучше платья просто нет! Чистоту я не люблю. Ненавижу тряпки, щетки, Я друзья боюсь щекотки, Забираюсь в уголки, Там, где пыль и пауки.</p>	
<p>Воспитатель: -Ребята, а каких героев из сказок вы знаете, похожих на Грязь? (Федора из сказки «Федорино</p>	<p>Фрагменты сказок К. Чуковского «Федорино горе», «Мойдодыр».</p>

<p>Горе», мальчик из «Мойдодыра»).</p>	
<p>-Ребята, вам нравится болеть? -Как вы думаете, откуда берутся болезни? -Что такое микробы? (мельчайшие организмы, видимые только под микроскопом: бактерии, вирусы). -откуда берутся микробы?</p>	<p>Изображение микробов, вирусов.</p>
<p>-Посмотрите на этого мальчика. Хотели бы вы так выглядеть? Почему нет, ведь вы так же играете и пачкаете руки? -Так как же защитить себя от болезней? (соблюдать личную гигиену). -Что такое личная гигиена? -Какие правила личной гигиены вы знаете? -Давайте поможем герою нашей иллюстрации выбрать необходимые средства гигиены. Групповая работа: перед детьми лежат: зубная щетка, зубная паста, расчёска, крем для обуви, щетка, мыло, гель для душа, шампунь, мочалка, полотенце, ручка для письма, зеркальце. -Ребята из данных предметов выберите те, которые необходимы нам: 1. - для поддержания чистоты тела; 2. – для ухода за волосами; 3. – для ухода за одеждой и обувью; 4. –для ухода за полостью рта. Назовите их, и расскажите для чего их используют.</p>	<p>Изображение чумазого ребенка.</p>
<p>Итог. - Что полезного вы сегодня узнали? - Какие правила личной гигиены нужно соблюдать, чтобы не болеть и быть здоровым? Гигиена: Ну, теперь ты убедилась? Что сегодня зря явилась. Умываются ребята, умываются зверята. И зайчата, и бельчата, и волчата, и ежата. И зарядкой заниматься постоянно им не лень. И с хорошим настроением начинают каждый день. Грязь: Плохи совсем мои дела и здесь друзей я не нашла.</p>	<p>Изображение умывающихся животных.</p>

(автор Гармаева Н. Н. г. Улан-Удэ)

Режим дня.
(конспект беседы)

Цель: формирование у детей представлений о режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Воспитатель:

Умный пес по кличке Стет
Мне открыл один секрет –
Чтобы в жизни преуспеть,
Чтобы многое успеть,
Погулять и почитать,
И в игрушки поиграть
И с друзьями песню спеть,
И мультфильмы посмотреть,
Как вещам твоим порядок,
Дню положен РАСПОРЯДОК!
День распишешь по часам –
И везде успеешь сам!

Дорогие ребята, сегодня мы поговорим о режиме дня. Что же это такое?

Режим дня – это распорядок всех дел и действий, которые вам нужно совершить в течение дня, чередуя работу с отдыхом.

Организм человека обладает способностью привыкать к соблюдению внутреннего расписания и не любит, когда его нарушают. Ребята, у вас наверное иногда бывало такое – пора вставать, а глаза не открываются. Наступило время обеда, а аппетита нет. Пора ложиться спать, а сон куда-то убежал. Это может означать только одно – вы все делали, когда придется, и организм взбунтовался. Режим дня - один из серьезных помощников в сохранении вашего здоровья.

Особенно важно научиться соблюдать правильный режим дня будущим школьникам. Если вы привыкните ложиться спать, вставать утром, гулять, читать, готовить уроки в одно и то же время, вашему организму будет легко работать, и вы всегда будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

Ребята, а сейчас мы с вами рассмотрим примерный режим дня для дошкольника, главное чтобы вы вставали и ложились спать в одно и тоже время, ели не менее четырех раз в день, чередовали занятия с отдыхом и как можно больше проводили времени на свежем воздухе.

Мой режим дня.

7.00 - 8.00 подъем (утренняя гимнастика, водные процедуры, путь к детскому саду);

8.00 -8.30 подготовка к завтраку, завтрак;

8.30-9.00 игры, подготовка к занятиям;

9.00-10.50 организованная образовательная деятельность;

10.50-12.00 игры, подготовка к прогулке, прогулка;

12.00-12.15 возвращение с прогулки;

12.15-12.45 подготовка к обеду, обед;

12.45-15.00 подготовка ко сну, дневной сон;

15.00-15.25 постепенный подъем, воздушные и водные процедуры;

15.25-15.50 подготовка к полднику, полдник;

15.50-16.15 игры;

16.15-16,30 чтение художественной литературы;

16.30-17.10 подготовка к прогулке, прогулка, путь домой;

17.10-19.00 прогулка, игры, помощь старшим;

19.00-19.30 подготовка к ужину, ужин;

19.30-21.00 спокойные игры, чтение художественной литературы;

21.00-21.30 подготовка ко сну;

21.30-7.00 ночной сон.

Дидактическая игра «Мой день»

Оборудование: 3-4 комплекта с изображением режимных моментов.

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

Варианты игр.

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

Вариант 2. «Продолжи ряд». Выкладывать последовательность, а ребенок продолжает.

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



Дыхательная гимнастика для детей

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т. д., то есть, выполняя определенные дыхательные упражнения.

Практика показывает: дыхательные упражнения способствуют не только основным, но и сопутствующим заболеваниям: ОРЗ, астмы, аллергии, снижению иммунитета.

Дыхательные упражнения оказывают общее оздоровительное действие, активизируют защитные силы организма, предотвращают ряд осложнений. Под воздействием дыхательных и физических упражнений кровь обогащается кислородом, и нормализуются обменные процессы в органах и тканях всего организма.

Заниматься дыхательной гимнастикой можно с двух лет, меняя с возрастом комплексы упражнений, усложняя их и постепенно увеличивая нагрузку.

Упражнения для тренировки различных типов выдоха.

1. Сдуть со стола мелко нарезанные цветные бумажки, вату, пушинки;
2. Дуть на лежащие, на столе палочки, карандаши, стараясь сдвинуть их с места;
3. Дуть на пластмассовые игрушки, плавающие в тазу;
4. Задуть пламя свечи;
5. Надувать шарик;
6. Дуть в дудочку, свистульку;
7. Пускать мыльные пузыри;
8. Дуть на бабочку, вырезанную из бумаги и привязанную на нитку.

Игры для развития дыхания

«Считалка»

Цель: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха.

«Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать!

Отдыхать умеем тоже –
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше
И легко, легко подышим!»

«Самолетик – самолет»

Цель: формирование правильного дыхания, укрепление мышц рук и грудной клетки, развитие координации движений.

Самолетик – самолет (ребенок разводит руки в стороны, ладонями вверх)

Отправляется в полет.

Жу, жу, жу. Жу, жу, жу. (поворот вправо)

Постою и отдохну (встать прямо и опустить руки)

Я налево полечу (поднять голову – вдох)

Жу, жу, жу. Жу, жу, жу. (поворот влево)

Постою и отдохну (встать прямо и опустить руки).

Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день.

Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастики приобретает в том случае, если она проводится систематически.

Систематическое проведение утренней гимнастики позволяет укрепить костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, воспитывается навык правильной осанки, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов.

Закаливающее воздействие утренней гимнастики усиливается, если после физических упражнений ребенок будет обтираться холодной водой.

Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально и вызывать у ребенка хорошее, жизнерадостное настроение. С этой целью используются имитационные упражнения и целые комплексы упражнений, объединенных одним сюжетом.

Комплекс утренней гимнастики для детей 6-7 лет.

«Цирк».

«Дрессированные медвежата». И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в и. п. повторить тоже движение левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой.

«Смешные обезьянки». И. п. стоя, руки за спиной. Отвести правую ногу назад. Вернуться в и. п. повторить тоже движение левой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой.

«Ловкие лисички». И. п. сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в и. п. повторить 6 раз.

«Сильные волчата». И. п. лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. повторить 5 раз.

«Звери рады детворе». И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Дыхательное упражнение: «Подул ветерок». На 1,2 вдох через нос, на 1,2, 3,4 выдох через рот. Повторить 3 раза.



Профилактика нарушений осанки

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах – вперед, в грудном и крестцовом – назад.

Различают несколько видов осанки: правильную физиологическую и патологическую (лордическую, кифотическую, сутуловатую и выпрямленную)

Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение – она способствует нормальной деятельности внутренних органов, т. к. отклонения в осанке отражаются на их функциях. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе – беге, прыжках и др.

Сутуловатая осанка характеризуется уплощенной грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой и плечами. При лордической осанке шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры. Кифотическая осанка характеризуется увеличением как шейного, так и поясничного изгибов. Нередко встречаются асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковое искривление позвоночника.

Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз.

В школьном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на осанку в период бурного роста.

Обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако они очень часто перенимают от других привычки неправильно сидеть, стоять и ходить. Так же перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Самое действенное средство устранения дефектов осанки – физические упражнения.

Памятка профилактических мероприятий при воспитании правильной осанки.

- Необходимо ежедневно заниматься оздоровительной или специальной гимнастикой;
- Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать более 45 мин;
- Мебель должна соответствовать возрастным особенностям растущего организма;
- Необходимо приучить себя сидеть в правильной рабочей позе при чтении и письме.
- Приходя из школы, необходимо лечь и отдохнуть 1-1,5 часа для того, чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник.
- Необходимо правильно организовать свое рабочее место (по крайней мере, в домашних условиях); освещение должно быть рассеянным и достаточным.



Профилактика плоскостопия.

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке человека. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия становится боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость связочно-мышечного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Борьба с плоскостопием должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуется массаж ног с последующей гимнастикой и обтиранием стоп. Необходимо регулярно проводить утреннюю гимнастику и подвижные игры. Полезны занятия плаванием и ходьба на лыжах. Очень полезно побегать ребенку босиком или без обуви в носках дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для ног. Хорошее воздействие оказывают прохладные ванны, массирующие коврики.

Так же профилактика плоскостопия включает в себя ношение правильной по размеру ноги ребенка обуви.

**Примерный комплекс упражнений,
направленный на укрепление стопы и голени.**

«Веселый зоосад».

1. «Танцующий верблюд»

И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать);

2. «Забавный медвежонок»

И. п. – стоя на наружных краях стопы, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стопы. То же с продвижением вперед-назад. То же, кружась на месте.

3. «Тигренок потягивается»

И. п. – сидя на пятках, руки в упоре вперед.

1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 – и.п.

4. «Смеющийся сурок»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

5. «Резвые зайчата»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 – подскоки на носках (пятки вместе).

После выполнения физических упражнений рекомендуется проводить релаксацию (упражнения на расслабления), лежа под звуки природы (шум моря, пение птиц ит. д.) или проговаривая стихи:

Хватит спинку качать, надо лечь и отдыхать.

Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу.

Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая.

Сценарий досуга

«Осторожно, микробы!»

Цель: закреплять представления детей о значении для здоровья санитарно-гигиенических мероприятий, формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах.

Ход мероприятия

Дети получают письмо от Тимоши: «Дорогие ребята! Мне нужна ваша помощь. Выручайте!

Дети отправляются в гости к Тимоше (в физкультурный зал).

Тимоша. Здравствуйте, ребята! Спасибо, что пришли на помощь.

Воспитатель. Здравствуй Тимоша! Мы получили твое письмо и всегда рады помочь. Что случилось?

Тимоша. Сегодня мне звонил по телефону Мойдодыр. Он хочет меня навестить.

Воспитатель. Тимоша, Мойдодыр с тобой о чем-то говорил по телефону?

Тимоша. Да. Он спрашивал, когда я умывался и мыл руки. Я ответил, что не помню, по-моему, он рассердился.

Воспитатель. Да, ребята, придется нам Тимошу выручать. Давайте поиграем с ним. Топните, если я назову то, что полезно для здоровья. (*Умываться, драться, делать утром зарядку, мыть руки, ходить в грязной одежде, пылесосить*).

Хлопните, если я назову предметы, которые помогают людям ухаживать за собой и поддерживать чистоту в доме. (*мыло, мусор, шампунь, полотенце, грязь, веник, зубная щетка, лужа, ключ, ножницы, карандаш, расческа, швабра*) в ходе игры Тимоша ошибается.

Тимоша. Давайте по-другому поиграем. Я буду называть слова, а вы показывать действия, которые они обозначают. Чистить зубы, мыть руки, стирать, вытираться полотенцем, полоскать белье, причесываться. (*дети демонстрируют действия*)

Воспитатель. Молодцы, ребята! Видишь Тимоша, никто не ошибся.

Тимоша. Попробуйте выполнить задание потруднее.

Игра не ошибись.

В трех корзинах лежат разные предметы (зубные щетки, расчески, тюбики из под зубной пасты, мыло и другие разные предметы). Пока звучит музыка, дети с завязанными глазами должны достать предметы личной гигиены.

Воспитатель. Посмотри, Тимоша, по-моему и это задание ребята выполнили.

Тимоша. Спасибо, ребята, сам бы я не справился.

Воспитатель. А сейчас проведем эстафету и узнаем, кто из ребят ловкий и быстрый.

Дети делятся на две команды. Им предлагают перенести предметы личной гигиены с одного столика на другой свободный. *Звучит музыка, дети выполняют задание.*

Тимоша. А теперь, я хочу посмотреть, смогут ли дети развешать выстиранное белье?

Детям предлагают развесить и закрепить на веревке с помощью прищепок платочки. Так же можно продолжить конкурс – предложить детям снять прищепки и белье, сложить их обратно в таз.

Тимоша. Ребята, объясните, зачем же надо мыть руки, стирать и гладить белье, убирать в комнате? Может быть, можно обойтись и без этого?

Дети. Нет! Вокруг могут быть микробы. Они боятся воды и мыла.

Тимоша. Может быть, можно подружиться с микробами? И все будет в порядке?

Воспитатель. Что ты, Тимоша, микробы очень коварные. По-моему один из них приближается к нам.

Появляется микроб. В руках у него двухлитровая пластмассовая бутылка и полиэтиленовый пакет.

Микроб. Здравствуйте, ребяташки! Я принес вам водички. Кто хочет пить?

Микроб отворачивается от детей и громко сообщает, что воду он набрал в луже около дороги. Наливает воду в стакан и предлагает детям.

Дети отказываются от воды. Тогда микроб достает из пакета, банан с потемневшей кожурой, надкусанную шоколадку и т. д. Дети отказываются от угощения. Все прогоняют Микроба.

Тимоша. Микроб хотел обмануть вас. Почему вы ему не поверили? Вы уже знакомы с ним?

Дети отвечают, что микробы находятся там, где грязь.

Воспитатель. Тимоша, микробы бывают разные. Одни появляются на грязных руках, другие могут находиться в слюне больных людей и животных. Детям предлагаются проблемные ситуации «Яблоко из магазина», «Ехал в транспорте больной». Дети находят выход из предложенных ситуаций и предлагают свое решение.

Тимоша благодарит детей за помощь и вручает каждому ребенку подарок – фигурное мыло.



Спортивное мероприятие «День здоровья».

Цель мероприятия:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- Привлечение родителей к занятиям физической культурой и спортом;
- Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, меткости).

Оборудование и инвентарь: мячи большого размера (волейбольные, футбольные) – 3 шт; стойки -3шт; ложки деревянные – 3 шт; мячи малые - 3шт; мешки -3 шт, обручи – 6 шт, мешочки с песком по количеству детей.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас! Сегодня у нас большой спортивный праздник «День здоровья!». На этом спортивном стадионе мы будем соревноваться в силе, быстроте, ловкости и меткости. А сейчас я попрошу наши команды построиться у стартовой линии. И первое наше соревнование называется **«Переноска мячей»**. *Команды стоят у стартовой линии и первых номеров мячи большого размера. По сигналу им необходимо донести мячи до стойки и вернуться назад, передав мяч вторым игрокам и т.д.*

Ведущий: А сейчас мы приглашаем наших родителей, и второе испытание называется **«Преодолей поле»**. *Команды выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. Родители стоят впереди команд. По сигналу они берут за руку первого ребенка и бегут с ним до следующей стойки, возвращаются обратно, берут за руку второго ребенка и то же самое перебегают до стойки и т. д.*

Ведущий: Ребята, вы видели какие у нас быстрые родители а вы такие же. Это мы сейчас проверим. И следующее наше состязание называется **«Донеси не урони»**. *Команды стоят в колонне по – одному у первых номеров деревянная ложка с малым мячом необходимо в ложке донести мяч и не уронить, передав их вторым номерам.*

Ведущий: Молодцы наши команды, а сейчас пришла очередь соревноваться родителям, им необходимо пропрыгать в мешках всю дистанцию. (Спортивный конкурс для родителей **«Прыжки в мешках»**)

Ведущий: Ребята, а вы так умеете? Хотите попробовать? (Дети пробуют прыгать в мешках).

Ведущий: А сейчас, ребята мы узнаем, какая же команда самая меткая, и наш спортивный конкурс так и называется

«Самая меткая команда». *Первым игрокам в колоннах необходимо взять мешочек с песком и добежать до стойки, там закинуть мешочек в обруч. Выигрывает та команда, которая забросит больше мешочков.*

Ведущий: Ребята, ну вот и подошли к концу наши соревнования, я надеюсь, что вам понравилось соревноваться? И сейчас настал самый ответственный момент, момент награждения. И третье место в наших соревнованиях заняла дружная команда _____, второе место _____, и первое место присуждается команде _____. Давайте поздравим команду – победительницу! (дети награждаются грамотами и сладкими призами)

Ведущий; и в заключение нашего спортивного праздника мы проведем **кросс «Здоровья»** (детям вместе с воспитателями и родителями необходимо пробежать в медленном темпе вокруг детского сада)



Загадки о здоровье.

В новой стене, в круглом окне
Днем стекло разбито,
На ночь вставлено (прорубь).

Я под мышкой сижу
И что делать укажу;
Или уложу в кровать,
Или разрешу гулять (градусник).

В овощах и фруктах есть
Детям нужно много есть.
Есть еще таблетки
Вкусом как конфетки
Принимают для здоровья
Их холодную порою
Для Сашули и Полины
Что полезно (витамины).

Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня (полотенце).

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было
Что это, ребята (мыло).

Стать здоровым ты решил
Значит, соблюдай (режим).

Вот какой забавный случай
Поселилась в ванной туча,
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока!
До чего ж приятно это-
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж
Все ребята любят (душ)

По утрам и вечерам
Чистит зубы пастой нам (зубная щетка)

Лег в карман и караулит
Реву плаксу и грязную.

Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос (носовой платок)

**Детская художественная литература
по теме «Здоровый образ жизни»**

О физическом воспитании:

Е. Кан «Наша зарядка»;
В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

О закаливании:

М. Витковская «О том как мальчуган здоровье закалял»;
О. Высотская «Волны»;
В. Лебедев-Кумач «Закаляйся»;

О питании:

З. Александров «Большая ложка»;
А. Кардашова «За ужином»;
С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в саду».

О сне:

П. Воронько «Спать пора»;
Н. Лоткин «Тихий час»;
С. Маршак «Дремота и зевота».

О санитарно-гигиенических навыках:

А. Кузнецова «Кто умеет»;
Н. Найденова «Наши полотенца»;
М. Яснов «Я мою руки»;
К. Чуковский «Мойдодыр».

О прогулке:

А. Барто «Прогулка»;
И.Беляков «На санках»;
Е. Благинина «Прогулка»;
И Залетаева «Скакалочка»;
В. Донников «На катке»;
А. Кузнецова «Качели», «Зимой»;
Г. Ладонщиков «Золотистая гора», «В морозный день»;
С. Михалков «Прогулка».

О болезнях их лечении и профилактики:

Р. Кудашева «Петушок»;
С Михалков «Прививка».

В заключении.

Я желаю вам ребята, быть здоровыми всегда,
Но добиться результатов невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам,
И, конечно закаляйтесь – это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите по возможности всегда
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы. И легко вам будет жить.

