Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад

 комбинированного вида №4 «Калинка»

 «Формирование здоровьесбережения дошкольников»

 (Педагогическая технология)

 Разработала – Камалиева Татьяна Алексеевна,

 Воспитатель 1 категории.

 Г.Волжск

 2012г.

 Пояснительная записка.

 В настоящее время актуальным направлением воспитания является формирование у ребёнка основ здорового образа жизни.

 Начинать приучать детей заботиться о своём здоровье необходимо с малых лет. Тогда привычка следовать определённым правилам войдёт в жизнь ребёнка естественно, и будет сопутствовать на протяжении многих лет.

 Данная технология предполагает реализацию тесного сотрудничества воспитателей, взаимодействие специалистов ДОУ и родителей на основе интегрированного подхода к здоровьесбережению детей в разных видах деятельности дошкольника.

 В приложениях представлены перспективное планирование, конспекты занятий, консультации для педагогов и родителей, речевой материал.

Автор: воспитатель ДОУ № 4 «Калинка» Камалиева Т.А. первой квалификационной категории, под руководством старшего воспитателя ДОУ № 4 «Калинка» Ковальчук Л.Н.

 « Я не боюсь ещё и ещё раз повторить

 Забота о здоровье - это важнейший труд

 Воспитателя, от жизнерадостности,

 Бодрости детей зависит их духовная жизнь,

 Мировоззрение, умственное развитие,

 Прочность знаний, вера в свои силы»

 В.А.Сухомлинский.

 Пояснительная записка.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия. Для родителей нет большей радости, чем здоровый, нормально развивающийся ребёнок. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. К сожалению, по данным медицинской статистики, более чем у 30% детей школьного возраста имеют те или иные заболевания. Растёт число заболеваемости среди дошкольников. Увеличивается число детей с врождёнными пороками.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщение его к здоровьесбережению и овладению современными здоровьесберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных.

Поэтому необходим поиск новых подходов к здоровьесбережению детей, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге здоровья ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, а так же мотивации активного отношения к своему здоровью.

*Сегодняшние дети- это наше будущее, это будущее нашей страны.*

***Цель технологии:***  формирование у дошкольников старшего возраста основ здоровьесбережения через использование специально организованных форм обучения воспитанников и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

***Основные задачи:***

* Формировать представление дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.
* Формировать устойчивую мотивацию старших дошкольников к здоровьесбережению.
* Развивать осознанное отношение к своему здоровью, навыкам личной гигиены и самоконтроля за их выполнением.
* Повышать компетентность педагогов по проблеме внедрения и использования в процессе образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий.
* Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни.

*Пути реализации:*

1. Обеспечение эмоциональной комфортности, позитивного психологического самочувствия ребёнка и социально-эмоционального благополучия дошкольника.
2. Отбор и внедрение эффективных инновационных технологий.
3. Профилактическая работа.
4. Работа с родителями.
5. Обеспечение системности в организации здоровьесберегающей деятельности.

*Методы, приёмы, средства реализации:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  С педагогами |  С родителями |  С детьми |
|  Консультации\*Открытые просмотры Семинары-практикумы |  Папки-передвижки Родительские собрания Анкетирование Буклеты КонсультацииУчастие в спортивных праздниках Оформление нагляднодемонстрационного стенда Здоровый ребенок» Индивидуальные консультационные дни «открытых дверей» |  Занятия Беседы Игры и упражнения Чтение художественной литературы Дни здоровья, развлечения Кружок «Неболейка» ИКТ |

О*собенности технологии:*

* Формирование потребности здоровьесбережения c с применением элементов современных инновационных технологий (В.Базарного, А.Сметанкина, Аветисова ).
* Системность работы через использование специально организованных форм обучения.

*Ожидаемые результаты:*

* Повышение у детей уровня сформированности мотивации к здоровьесбережению.
* Обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка.
* Формирование здоровьесбережения через создание модели развивающей педагогики оздоровления.
* Понимание данной проблемы и ответственности за выполнением рекомендаций педагогов со стороны родителей.
* Снижение простудных заболеваний на 5% за год.

*Деятельность в рамках технологии:*

1. Обсуждение проблем организации работы по здоровьесбережению на педагогических советах, родительских собраниях.
2. Выявление мониторинга здоровья.
3. Создание предметно-оздоровительной среды в группе.
4. Повышение компетентности педагогов, родителей по проблеме внедрения и использования в процессе образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий.

*Работа по данной технологии позволяет:*

1. Повысить у педагогов, родителей осознания важности здоровьесбережения дошкольников.
2. Создать позитивное отношение к соблюдению и использованию здоровьесберегающих технологий.
3. Определить механизм укрепления здоровья ребёнка.

 **Технология состоит из трёх блоков**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Воспитатель-педагог |  | Воспитатель-родитель |  | Воспитатель-дошкольник |
|  |  |  |  |  |
|  |  |
|   |  |

**1блок «Воспитатель-педагог»**

Задача: Создание педагогической модели, повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения.

Основной целью педагога является умение вырастить ребёнка здоровым, психически и социально благополучным, физически и умственно развитым.

Раздел предусматривает знакомство педагогов с нормативными документами научного центра здоровья РАМН, с целевой программой «Дети России», в вопросах сохранения и укрепления здоровья нации. Для решения этой задачи предусмотрено организационное методическое обеспечение:

- Приобретение методической литературы по данной теме

- Разработка системы планирования

- Консультации:

1. «Приобщение детей к здоровьесбережению через создание здоровьесберегающей среды в группе»;

2. «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста»;

- Педагогический совет:

- Разработка плана кружковой работы: «Неболейка»

Данная работа позволила повысить уровень готовности педагогов к реализации здоровьесберегающего подхода в обучении и воспитании, отметилась положительная мотивация к здоровому образу жизни, интеграции деятельности воспитателей и специалистов.

**II блок «Воспитатель-родитель»**

Задача: повышение уровня компетентности родителей в необходимости развития, сохранение и укрепление здоровьесбережения.

Одним из важнейших направлений сотрудничества ДОУ и родителей является предупреждение снижения заболеваемости детей, построения целостной системы по здоровьесбережения.

Анкетирование по данной проблеме показало, что большинство родителей плохо освещены в вопросах здоровьесбережения детей (приложение №5 анкета, в графике анализ)

*Задачи воспитателя:*

* Выявление основных затруднений родителей по здоровье сберегающему воспитанию детей-дошкольников;
* Определение более оптимальных, по мнению родителей, форм совместной работы и сотрудничества с ними.

Решение данной задачи начинается с изучения особенностей каждой семьи (анкетирование, опрос, беседы, наблюдение).

Просвещение родителей в вопросах здоровьесбережения включает в себя:

1. Консультативную работу (консультации, анкетирование родителей, рекомендации, памятки).
2. Информационно-просветительскую (оформление информационных стендов для родителей, родительские собрания, консультации специалистов).
3. Организационную работу (родительские собрания, выставки детских работ, День открытых дверей, совместные праздники, экскурсии).
4. Диагностическую работу (собеседование, анкетирование).

Можно сделать вывод, что:

* Повысилась заинтересованность родителей в укреплении здоровья детей;
* Снизились поведенческие риски, представляющие опасность для здоровья детей;
* Совершенствовалась система физического воспитания в семье и в детском саду;
* Актуализировалась проблема здоровья, питания, здорового образа жизни рациональной двигательной активности у детей-дошкольников и их родителей;
* Повысилась эффективность здоровьесберегающей педагогической системы в группе.

**III блок «Воспитатель-ребёнок»**

*Задача:* Формирование, сохранение, совершенствование и укрепление здоровья воспитанников.

*Здоровьесбережение детей осуществляется при условиях*:

- взаимосвязи с родителями, педагогами.;

- соблюдения гигиенических норм и требований к организации и объёму нагрузки на занятиях

- анализа мониторинга состояния здоровья детей;

- использования методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям воспитанников;

- введения инноваций в образовательный процесс только под контролем специалистов;

- систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем.

- развития предметно-развивающей среды в группе, оборудования физкультурного уголка.

**Все эти условия позволяют раскрыть понятие ценности здоровья и здорового образа жизни.**

Успешность этой работы позитивно влияет на формирование у ребёнка здоровьесбережения, на снижение заболеваемости. Ребёнок становится более здоровым, активно мыслящим, способным адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Здоровьесбережение дошкольников заключается в устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья.

**Итог:** Технология «Формирование здоровьесбережения дошкольников» даёт основу для решения задач по формированию, сохранению, совершенствованию и укреплению здоровья у детей.

Работа над данной технологией позволяет утверждать, что успешное решение задач возможно только при объединении усилий семьи и взаимосвязи со всеми специалистами, обеспечивающих воспитательный процесс и взаимодействие ребёнка, родителей, социума.

 **Приложения**

Консультация для воспитателей

**«Приобщение детей к здоровьесбережению через создание предметно-развивающей среды в группе».**

Подготовила и провела:

Камалиева Т.А.

В настоящее время отмечается нарастающее ухудшение здоровья детей, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, нарушениями осанки. Поэтому формирование у ребёнка умений заботиться о своём здоровье – одна из важнейших задач воспитательной работы. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Первое, с чем встречается ребёнок при попадании в группу, - это предметно-развивающая среда.

Для того, чтобы ребенок овладел самыми элементарными умениями сохранения и укрепления своего здоровья, большое внимание уделяю созданию развивающей среды, которая постоянно обновляется и пополняется.

Многофункциональная предметно-развивающая среда позволяет решать конкретные образовательные задачи, вовлекать детей в процесс познания и усвоения навыков и умений, развивать их любознательность, творчество, повышать двигательную активность детей в течение всего времени пребывания ребёнка в группе.

Свежий воздух улучшает состояние здоровья. Доказано, что комнатные растения активно удаляют из атмосферы замкнутых пространств летучие органические соединения, вредные для человека. Комнатные растения выделяют кислород и повышают влажность воздуха, что особенно важно во время отопительного сезона. Поэтому все растения в группе подбираются с учётом благотворного влияния на самочувствие и здоровье детей.

Для укрепления зрения использую зрительные ориентиры, таблицы, которые снимают утомление глаз и повышают двигательную активность. В каждое занятие необходимо включать коррекционные физкультминутки для укрепления зрения , массаж глаз. Зрительные гимнастики, массаж помогают глазам справиться со значительной зрительной нагрузкой.

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, укрепляют дыхательную мускулатуру.

Дыхательная гимнастика – это составная часть лечебной физкультуры, поэтому дыхательные упражнения просто необходимы часто болеющим простудными заболеваниями детям. Использование различных тренажеров вызывают положительные эмоции, повышают интерес ребёнка к дыхательной гимнастике, способствуют воспитанию правильного речевого дыхания, а так же развивают творческое воображение и фантазию (инновационная технология А.Сметанкина «БОС -здоровье»).

Давно установлено, что упражнения для развития мелкой моторики рук благотворно влияют не только на развитие речи ребёнка, но и способствуют укреплению и сохранению его здоровья. Целесообразно в группе использовать уголок «Умелые пальчики». В нем находится множество игр, пособий, игрушек по развитию мелкой моторики, вызывающих у детей интерес и желание играть с ними. Кроме традиционных застежек, шнуровок, конструкторов и мозаик в уголке необходимо использовать и нетрадиционный материал:

- капроновые веревки для завязывания узлов и плетения;

-кистевые эспандеры – для развития мышечной силы кисти;

-прищепки бельевые – для развития координации движений пальцев рук;

- щетки для волос, мыльницы типа «травка» - для массажа и самомассажа;

- мозаики из пробок от пластиковых бутылок и коробок от сока; клавиатура от компьютера, кнопочные телефоны – для развития дифференцированных движений пальцев рук;

- «сухие бассейны» - емкости, наполненные горохом и фасолью, игрушками из «киндер-сюрпризов» - для самомассажа кистей;

- моталки, веревки с ручками на концах – для выработки координации вращательных движений.

Огромное влияние на укрепление здоровья детей имеет музыка, музыкотерапия. Музыка действует особенно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. В группе рекомендовано иметь фонотеку с разнообразными произведениями классической, народной и детской музыки. Используются мелодии на занятиях, перед сном и во время сна, игровой деятельности. Колыбельные мелодии помогают успокоиться, расслабиться детям, они затихают и быстро засыпают. Звуки природы «шелеста листьев», «шум моря», «птичий щебет», «журчание ручейка» помогают снять у детей мышечное и эмоциональное напряжение. Под влиянием музыки дети быстро развиваются, лучше занимаются, становятся более спокойными и исцеляются от болезней.

Большой оздоровительный эффект имеет «Ароматерапия» - процесс дыхания ароматов. Вместе с родителями можно создать в группе «Фито бар», в который собрать различный природный материал: травы, плоды, веточки и кору различных деревьев. Оздоровительные запахи природы активизируют биологические процессы в организме ребенка. Запахи ели и сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах березы – улучшает работу сердечнососудистой и дыхательной системы. Запах крапивы уничтожает бациллы. Букетики из веток берёзы, сосны, можжевельника, в сухом виде очищают воздух) .

Во время экскурсий и прогулок необходимо знакомить детей с лекарственными растениями родного края, как они помогают людям во время болезни, как ими лечатся животные и птицы.

В группе необходимо создать уголок здоровьесбережения, в котором находится оборудование для самостоятельных занятий спортом: самодельные тренажеры для коррекции зрения и развития дыхания, «дорожки здоровья», нетрадиционное физкультурное оборудование, игры по закреплению знаний о строении человеческого тела и ОБЖ.

Любые знания ребенка с легкостью усваиваются в игре, так как игра является основным видом деятельности в дошкольном возрасте. Перечисленные ниже дидактические игры помогают закреплять у детей знания о здоровом образе жизни, формировать правила безопасного поведения на дорогах, при пожаре и опасных ситуациях. Дидактические игры:

«У нас порядок»; «Спортивное лото» ;«Наши помощники»; «Моё тело»; «Дорожные знаки»; «Тревожные сигналы»; «Огонь друг или враг» и другие.

Все эти игры учат контролировать себя и свое поведение, настроение, закрепят культурно-гигиенические навыки и заставят задуматься о своем здоровье.

Известно, что хороших результатов в воспитании детей можно добиться только при тесном контакте педагогов и родителей. Поэтому, всю работу по формированию у детей здорового образа жизни необходимо вести в тесном сотрудничестве с родителями. Используют широкий аспект средств и способов взаимодействия с родителями. Благодаря активной помощи мам и пап, бабушек и дедушек создаются разнообразные интерьеры развивающей среды, рубрика «Уроки Айболита», в которой выставляется литература, брошюры, консультации, картотеки различных гимнастик и упражнений для занятий дома с детьми, папки-передвижки. Приглашаются родители на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок.

Все это является органичной составной частью предметно-развивающей среды, которая способствует здоровому развитию детей. При правильно подобранной и оформленной развивающей среде у ребенка появляется желание заботиться о своем здоровье, он сам «открывает» для себя разного рода знания и правила укрепления и сохранения жизни, выполняет физические упражнения.

Литература:

Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко Школа здорового человека. Москва 2006г.

Исаева С. А. Уроки здоровья. – Мурманск, 1996.

Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. – М., 2007.

Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М., 2008.

Савельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону. 2005

**Анкета для родителей «О здоровье всерьёз!».**

1. Каково состояние Вашего здоровья?

а) очень хорошее; б) хорошее; в) нормальное; г) плохое.

 2. Каково состояние здоровья Вашего ребёнка?

 а) хорошее; б) нормальное; в) плохое.

 3. Когда в последний раз Вы проверяли состояние своего здоровья?

 а) в этом месяце; б) в этом полугодии; в) в этом году; г) более года назад; д) не помню.

 4. Когда в последний раз проверяли здоровье ребёнка?

 а) в этом месяце; б) в этом полугодии; в) в этом году.

 5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

 а) постоянно; б) часто; в) очень редко; г) не занимаюсь.

 6. Посещает ли Ваш ребёнок спортивную секцию?

 а) да; б) нет.

 7. Если посещает, то какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 8. Если не посещает, то хотели бы Вы, чтобы Ваш ребёнок посещал секцию? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 9. Есть ли в Вашем доме спортивные снаряды? а) да; б) нет.

 Если есть, то какие? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Делаете ли Вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?

а) да, регулярно; б) нерегулярно; в) нет.

1. Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным?

а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.

 12. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?

 а) да; б) нет.

 13. Соблюдает ли Ваш ребёнок правила личной гигиены?

 а) да; б) нет; в) не всегда.

 14.Как Ваши дети проводят досуг?

 а) гуляют на улице; б) смотрят телевизор; в) общаются с друзьями; г) читают книги.

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

 а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

 16. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

 а) из специальных книг; б) из средств информации; в) из беседы с врачом; г) другое.

 17. Вы ведёте здоровый образ жизни?

 а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.

 18. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

 а) да; б) затрудняюсь ответить.

 Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Вывод: Родители (20 опрошенных) следят за своим здоровьем и здоровьем своих детей, большинство посещают с детьми различные секции и кружки(13чел.), 6 семей имеют спортивные снаряды, о здоровом образе знают из жизни группы, других источников, стараются прививать своим детям.

Буклет для родителей

**1. *«Формула здоровья: сон – движение – отдых - питание».***

 Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

 Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Главным строительным материалом для растущего организма является *белок.*

*Источники белка:* мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукт.

*Жировой компонент* питания состоит: из сливочного масла, сметаны, растительных жиров (подсолнечное, кукурузное масло).

Растущему организму необходимы и *углеводы*. Богаты углеводами: сахар, варенье, кондитерские изделия. Основными *источниками углеводов* должны быть: хлеб, макаронные изделия, овощи и фрукты. Овощи фрукты особенно желательны ребёнку, так как содержат витамины, минеральные соли, пектины, клетчатку, эфирные масла, усиливающих выработку пищеварительных соков, возбуждающих аппетит.

***2. Семь великих и обязательных «Не».***

*1. Не принуждать ребёнка к еде.*

Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.

*2. Не навязывать.* Уговоры и убеждения – насилие в мягкой форме.

*3. Не ублажать.* Еда – не средство добиться послушания и не наслаждения, она средство жить.

*4. Не торопись.* Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное, спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

*5. Не отвлекать.* Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

*6. Не потакать.* Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве ( например, неограниченные дозы варенья, конфет и мороженого).

*7. Не тревожиться,* поел ли ребёнок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.

***3. Витамины.***

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, 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.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

*Витамин Д* – делает наши ноги и руки крепкими.

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 сьесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Л. Зильберг.

***4. Рекомендации.***

Приборы на стол ставят по числу обедающих. Сидеть за столом нужно прямо, но не слишком далеко, во время еды следует чуть наклоняться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол.

 Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками.

Нельзя размазывать еду по тарелке, катить хлебные шарики, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы.

Не стоит тянуться за едой через весь стол.

Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом.

Доедая суп, нужно наклонить тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не доедать.

***Правила хорошего питания.***

1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести инфекцию.
2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.
3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
4. Хорошо пережёвывать – значит ощущать вкус пищи, это помогает лучшему перевариванию.
5. Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приёмами пищи проходило несколько часов.
6. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.
7. После еды нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.
8. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.

Составила:

Камалиева Татьяна Алексеевна – воспитатель первой категории.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детского сада комбинированного вида №4 «Калинка».

**Витамины,**

**полезные продукты и здоровый организм.**

Волжск.

2012год.

**Родительское собрание**.

**Тема: "Роль совместного отдыха детей и родителей"**

 Цель: выявить необходимость совместного отдыха родителей и их

 и их детей.

 Задачи:

- проанализировать возможные формы отдыха родителей и их детей;

- способствовать формированию осознания необходимости совместного

- отдыха родителей и их детей; продумать формы совместного отдыха.

Ход мероприятия

 По мнению Льва Николаевича Толстого, в течение первых трёх лет жизни человек приобретает больше, за всю последующую жизнь.

Огромные изменения происходят в течение всего дошкольного возраста, но

к 6-7годам он становится совершенно другим человеком.

 Шестилетний ребёнок может вынести двухлетнего малыша из загоревшегося помещения. Отказаться от незаслуженной награды. Пожертвовать развлечением, чтобы помочь матери. За эти годы дошкольного детства в психике детей возникает целый ряд таких черт и особенностей, которые раньше отсутствовали. Эти изменения внешне менее радикальны и выразительны, чем появление ходьбы и речи, но имеют не меньшее значение.

 Уже с первых дней своей жизни ребёнок начинает активно осваивать окружающий мир с его законами и правилами. Ему необходимо добыть, переработать и запомнить огромное количество информации, освоить правила взаимодействия людей друг с другом и т.п.

 Антон Семёнович Макаренко подчёркивал, что зачастую происходит обременение детской памяти всевозможными правилами, которые часто ребёнок не запоминает, а поэтому тут же забывает или пытается их очень неудачно соблюдать.

 Если родители хотят, чтобы дети выполняли хорошо какое-либо действие,

действие, выполненное до этого неверно, нужно ласковыми словами и уговорами постараться заставить переделать это несколько раз, пока действие не будет выполнено в совершенстве. "Если дети будут многократно проделывать одно и то же действие до тех пор, пока оно не станет для них привычным, выполнение уже не будет зависеть от памяти и размышления, а станет чем-то естественным( у ребёнка выработается привычка). Если вы, таким образом, излечили вашего ребёнка от какого-либо недостатка, вы его

излечили навсегда; и таким же способом вы можете искоренять в детях один за другим все недостатки и привить им какие угодно привычки".

 Исследования показывают, что на развитие ребёнка влияют:

 -15%- наследственность,

 -57%- родители,

 -25%- окружающая среда,

 -3% - образовательное учреждение.

 "Мы сильно заблуждаемся, если думаем, что жизнь ребёнка в дошкольном и школьном возрасте вся принадлежит детскому саду и школе.

 Оказывается, образовательное учреждение( детский сад, школа) имеет только весьма небольшую долю в том естественном развитии дитяти, на которое гораздо больше влияния оказывают время, природа и семейная жизнь"(К.Д.Ушинский).

 Поэтому основная роль в привитии детям хороших привычек отводится родителям. И именно под наблюдением и руководством родителей должно происходить многократное повторение одного и того же действия до тех пор, пока дети не привыкнут делать это хорошо. Пользуясь этим методом, можно увидеть, соответствуют ли требования, предъявляемые к ребёнку, его способностям, и подходит ли ваш приём к природным данным ребёнка.

Кому если не родителям известны все тонкости характера ребёнка? Только

родители могут решить, как лучше использовать то, что дала ребёнку природа, а также и предупредить те недостаткам, к которым есть предрасположенность. Надо стремится создавать все условия для ребёнка, чтобы он смог хорошо сделать то, что может, и то, что хочет. А что может ребёнок и что хочет ребёнок, можно узнать и понять в обстановке доброжелательности, доверия и взаимопонимания. Такая обстановка в первую очередь создаётся взрослыми. Такую обстановку лучше создать во время отдыха, когда взрослые и дети могут быть поставлены в равные условия. "Отдых- перерыв в работе, свободное от работы время для восстановления сил. Отдыхать- восстанавливать силы, проводить свой отдых где-нибудь"

 (Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка)

 - Возможен ли совместный отдых родителей и детей?

 - Нужен ли такой отдых?

 - В чём необходимость такого отдыха?

 Каждый из вас может по-разному ответить на эти вопросы.

 Но наверняка каждый из присутствующих здесь родителей организует совместный отдых со своими детьми.

 Проведение теста" Я и мой ребёнок"

 Сделайте соответствующие выводы о характере взаимоотношений между вами и вашими детьми.

 Роль родителей в воспитании ребёнка невозможно переоценить. Вы- главные "проектировщики, конструкторы и строители" детской личности. Тест дополнит ваше представление о себе как о родителях, поможет сделать определённые выводы относительно проблем воспитания.

 Современный ритм жизни не позволяет вам много времени свободно общаться с вашим ребёнком. Каждая свободная минута заполнена разговорами, заботами и хлопотами. И всё-таки необходимо находить время для доступных форм проведения совместного отдыха с детьми.

Как отдыхает семья каждого из вас? Чем занимаетесь, собравшись вместе?

 ( высказывания родителей)

 Если такие моменты в жизни вашей семьи возникают редко и поэтому не было возможности обдумать, как организовать совместный отдых, можно использовать следующие ФОРМЫ СОВМЕСТНОГО ОТДЫХА РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ:

 1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок.

 2. Совместная творческая деятельность: ребёнок и родители вместе придумывают и создают какой-либо творческий проект- оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ.

 3. Совместная трудовая деятельность: уборка квартиры, посадка и уход за

 комнатными растениями, благоустройство территории вокруг своего дома,

 выполнение работ на приусадебном участке, уход за домашними животными.

 4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажёрного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьёй, лыжные семейные прогулки.

 5. Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.

Игры- прекрасный источник информации о личности ребёнка. В процессе игры нужно внимательно наблюдать за поведением ребёнка. В игре можно увидеть, как ребёнок от начало до конца игры последовательно идёт к цели,

боится или не боится трудностей, может ли справиться с постигшей его неудачей, как справляется с проигравшим в игре.

 Совместная деятельность родителей и их детей может осуществляться с помощью игры-труда, подвижных игр-состязаний, игр-театрализаций, которые позволяют увидеть возможности ребёнка для развития творчества, найти творческие решения поставленной игровой задачи. Родителям при организации игр- театрализаций лучше брать хорошо известные детям сказки. Перед игрой желательно сказку ещё раз перечитать, распределить роли между всеми членами семьи, продумать костюмы, отвести время на подготовку, пригласить зрителей. Взрослым следует продумать пути устранения возникающих сложных моментов. Любые замечания нужно строить в форме совета, начиная его с похвалы. Главная задача взрослых в этой игре- поддерживать оригинальность детей, вовремя похвалить за что-то интересное.

 Если всё же возникает конфликтная ситуация, требующая наказания, то

 родителям нужно помнить:

 - наказание не должно быть постоянной практикой - это незамедлительная

 реакция на недопустимый поступок;

 - наказание должно быть коротким;

 - нужно быть последовательным: нельзя в одном случае наказать, а в

 другом- тот же самый поступок не заметить;

 - нельзя в качестве наказания прекращать разговаривать с ребёнком;

 - ни одно наказание не должно нести своей целью унижение ребёнка;

 "Ребёнок- это цветок, который нуждается в одобрении со стороны своих близких. Без похвал он чахнет и рискует не расцвести никогда".

**Тест для родителей: «Я и мой ребёнок"**

 Можете ли вы:

 1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребёнком?

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 2. Посоветоваться с ребёнком, невзирая на его возраст?

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 3. Признаться ребёнку в ошибке, совершённой по отношению

 к нему?

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 4. Извиниться перед ребёнком в случае своей неправоты

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребёнка

 вывел вас из себя?

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 6. Поставить себя на место ребёнка?

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 7. Поверить, хотя бы на минуту, что вы добрая фея

 (прекрасный принц)?

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 8. Рассказать ребёнку поучительный случай из детства,

 представляющий вас в невыгодном свете?

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 9. Воздерживаться от употребления слов и выражений,

 которые могут ранить ребёнка?

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 10. Пообещать ребёнку исполнить его желание за хорошее

 поведение?

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 11. Выделить ребёнку один день, когда он может делать,

 что желает, вести себя, как хочет?

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

 12. Устоять против детских просьб и слёз, если уверены,

 что это каприз, мнимая прихоть;

 а) могу и всегда так поступаю;

 б) могу, но не всегда так поступаю;

 в) не могу.

Вывод: Можно сказать, что многие родители идут на поводу у своих детей, не всегда могут владеть сложной ситуацией, сохранить самообладание, спокойствие.

 **Беседа с детьми на тему: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».**

**Цель:** научить ребенка заботиться о своем здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. ЕЕ дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

**Нужно есть больше овощей и фруктов.** В них много витаминов: А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

**Витамин А** – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

**Витамин В -** мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

**Витамин С** – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

**Витамин Д** – солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания используется художественное слово.

*Никогда не унываю*

*И улыбка на лице,*

*Потому что принимаю*

*Витамины А, В, С.*

*Очень важно спозаранку*

*Есть за завтраком овсянку.*

*Черный хлеб полезен нам*

*И не только по утрам.*

*Помни истину простую:*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жует морковь сырую,*

*Или пьет морковный сок.*

*От простуды и ангины*

 *Помогают апельсины.*

*Ну, а лучше съесть лимон,*

*Хоть и очень кислый он.*

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

*1*. *Ешь побольше апельсинов,*

 *Пей морковный вкусный сок.*

 *И тогда ты точно будешь*

 *Очень строен и высок.*

*2. Если хочешь стройным быть,*

 *Надо сладкое любить.*

 *Ешь конфеты, жуй ирис,*

 *Строен стань, как кипарис.*

*3. Чтобы правильно питаться,*

 *Вы запомните совет:*

 *Ешьте фрукты, кашу с маслом,*

 *Рыбу, мед и виноград.*

*4. Нет полезнее продуктов –*

 *Вкусных овощей и фруктов.*

 *И Сереже и Ирине –*

 *Всем полезны витамины.*

*5. Наша Люба булки ела*

 *И ужасно растолстела.*

 *Хочет в гости к нам прийти,*

 *Да в дверь не может проползти.*

*6. Если хочешь быть здоровым,*

 *Правильно питайся:*

 *Ешь побольше витаминов,*

 *С болезнями не знайся.*

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья». Давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

**Используемая литература:**

1. А.Т.Шарыгина. Беседы о правилах безопасности. Москва, 2011г.

2. Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко. Школа здорового человека. Москва, 2006г.

**Сценарий развлечения в средней группе, тема: «Веселый мяч»**

**Цель:**

Познакомить родителей с умениями детей в играх с мячом.
Дать знания родителям о том, что должны уметь дети в работе с мячом по программе.
Развивать у детей и родителей эмоции от игр с мячом, совместной деятельности.
Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, укреплении своего здоровья, активным играм с мячом.

**Материал:**

Мячи.

**Ход:**

**Первая часть**

- Он в лесу у нас живёт, Лечит весь лесной народ. Всем на помощь он спешит - Добрый ... (Ответ: доктор Айболит) Доктор (Д): Здравствуйте, друзья, все узнали вы меня! Заходите ко мне в гости! Добрый доктор Айболит! Он под деревом сидит. Приходи к нему лечиться И корова, и волчица, И жучок, и червячок, И медведица! Всех излечит, исцелит Добрый доктор Айболит! - Ой, а это кто такой? Он коварнейший злодей, Им пугают всех детей. Живет он жаркой Африке, Носит оружие за пазухой. Нет разбойника страшней. Кто же это? - ... (Ответ: Бармалей (Б)) Б: Узнаёте? Боитесь? Да, что меня бояться! Нынче я обленился! Теперь люблю поесть и поспать, а не детей ловить и обижать! Д: Бармалей, ты ведь ленью заболел, слабым стал и растолстел! Б: Да, я сам не ожидал! Как поправиться, кто б знал! Ох-Ох! Д: Надо лечиться, здоровье беречь и укреплять, а не охать и страдать! Б: Я не люблю докторов и боюсь лечиться: горькие таблетки, невкусные лекарства, градусники и уколы! Д: А у меня есть прекрасная сладкая «таблетка»! В сумочке! (достаёт мяч) Б: Что это за «таблетка», ребята? Как же она принимается! Д: С ней занимаются! Б: Не умею, не хочу! Д: Нет, слова не хочу, есть слово надо! Сейчас всё покажу и научу! А вы ребята мне помогите, Бармалея от лени спасите! Найдите пару (родителя) и вперёд, здоровье нас давно уж ждёт!

**Общеразвивающие упражнения (с родителями)**

Д: Взять ребята вам нужно «волшебные таблетки»- «Мячи». Когда встаём все мы с утра- радуемся солнцу! И. П. – стоя взявшись за мяч (родитель и ребёнок), лицом друг к другу, ноги на ширине плеч. 1, 3- поднять вместе руки вверх с мячом; 2, 4 – И. П. Б: А если холодно, ветер наклоняет деревья! И. П. –стоя лицом друг к другу (родитель и ребёнок), ноги на ширине плеч, мяч в поднятых руках. 1, 3 –наклониться вправо ( влево); 2, 4 – И. П. Д: С утра должно быть всегда хорошее настроение, и мы дарим друг другу цветы! И. П. – взрослый и ребёнок сидят на полу, спиной друг к другу, взрослый держит в руках мяч. 1-2 –одновременно повернуться друг к другу лицом, взрослый передаёт мяч ребёнку, 3-4 – И, П. Б: А мне грустно осенью, ветер поднимает с земли сухие ветки! И. П, - сидя на полу лицом друг к другу, придерживая мяч ногами, упор на руки. 1, 3 – одновременно поднимать ноги, 2, 4 – И. П. Д: Вспомните, как мы летом загораем на солнышке! И. П. – лёжа на животе лицом друг к другу, держа мяч в прямых руках. 1, 3- поднять руки и ноги; 2, 4 – И. П. Б: А сейчас много на земле листьев и только смотри не наступи на корни деревьев И. П. – стоя напротив друг друга и держа руками мяч перед собой. 1, 3 – присесть, 2, 4 – вернуться в И. П. Д: С каким удовольствием мы на отдыхе, когда жарко, «прыгаем в речку» И. П. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребёнок стоит, ноги врозь, взяв руки родителя. 1, 3- взрослый разводит ноги врозь, ребёнок выполняет прыжок, ноги вместе. 2, 4 – взрослый соединяет ноги, ребёнок выполняет прыжок ноги врозь. Мяч отдыхает.

**Основные движения (без родителей)**

Б: Ой, мне стало веселей, двигаться хочу быстрей! Пусть родители отдохнут, а нам дальше в путь! Смотри Айболит в речку мяч не урони. Ребёнок прокатывает по гимнастической скамейке мяч, не уронив его, одной рукой. Д: А ты, Бармалеюшка, иди, внимательно смотри, в дерево лбом не попади! Ребёнок, прокатывая по полу мяч, проходит между препятствий. Б: Кочки спасаю нас на пути, мячик отбей здесь и дальше иди! Ребёнок подходит к обручу, в нём отбивает мяч об пол, ловя его двумя руками не сгибаясь! Д: Впереди, осторожно, колючие кусты, мяч сквозь них прокати, а сам обойди! Ребёнок прокатывает мяч двумя руками в ворота, прицелившись глазами и руками. Сам обходит ворота, ловя мяч. Б: Ура, на поляну мы пришли! Лети мяч вверх, а ты его лови! Ребёнок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к телу. (с родителями) Д: На полянке места много, каждый встанет на цветок! Пригласи-ка маму, папу, дождик скоренько пойдёт! (поставить на кружочки мячи)

**Игра «Дождик и палатка»**

Настало время, отдохнутm! А если пойдёт дождь? Спрячемся в палатке! Вы должны её вместе придумать и над мячиком построить! По полянке ходят, между цветов (мячей) : медведь, заяц, волк, бабочка, птица, гусеница и т. д. Все имитируют их повадки. По сигналу «Дождь» родители и дети образуют палатку из разных положений: стоя, сидя, на коленях и т. д. (взять детям свои мячи) Б: На полянке есть овражек, перекинь друг другу мячик! Ребёнок и взрослый встают по разные стороны зала и перебрасывают, ловят мяч двумя руками. Д: На поляне есть гора, по ней льётся сверху холодная вода! Это бежит звонкий ручеёк!

**Игра «Ручеёк с мячом»**

Родители и дети выстраиваются колонной и передают один мяч по верху, вытянутыми руками. Последний переходит вперёд. Игра повторяется, пока первый не вернётся в начало. Ручеёк бежит наш вниз, ноги шире, берегись!

**Вариант 1**

Родители и дети выстраиваются колонной и передают мяч между ног из рук в руки. Последний бежит вперёд и передаёт снова. Игра повторяется, пока первый не вернётся в начало. Б: На полянке погуляем, в народную игру с мягким мячом поиграем!

**Игра «Штандар»**

Все встают в круг. Выбирают ведущего, для него подбрасывают мяч и разбегаются врассыпную. Его задача поймать мяч, крикнуть "Штандар". По этой команде все замирают на месте (Шевелиться нельзя). А ведущий пытается мячом выбить кого-то. Если попал, тот становится ведущим - бежит за мячом и как только мяч попал в руки, снова кричит "Штандар" и все повторяется снова...

**Вариант 2**

**Игра « Ловишки с мячом»**

Стрелочкой выбирается ловишка, который берёт мяч и бегает с детьми по кругу. На сигнал «Лови» начинает ловить, задевая мячом. Кого поймают, бежит дальше. После сигнала стоп, поднимают руки те, кого задели.

**Заключительная часть**

Д: Очень весело и интересно на поляне порезвились, не пора ли отдохнуть. Массажные мячики тут как тут. Дети и родители проводят массаж рук, ног, тела себе и друг другу. Б: Что со мной, я похудел, повеселел! Буду ещё заниматься, играть и здоровье своё укреплять! Д: Приходи ко мне! Я жду! Всех зову и призываю физкультуру полюбить, а с мячом друзьями быть, и здоровье своё хранить.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №4»Калинка» г.Волжск

Сценарий проведения дня здоровья

для детей средней группы

Воспитатель:

Камалиева Т.А.

2011г

Программное содержание:

Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее.

Укреплять физическое здоровье детей.

Развивать любознательность, ловкость, координацию движений.

Осуществлять взаимосвязь по физическому и экологическому воспитанию между детским садом и семьей.

Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

**Утро:**

 Детей встречают клоуны Здоровейка и Болейка.

Наблюдение за настроением пришедших. Цель: учить детей обращать внимание на грустное настроение других и пытаться помочь, развеселить, улыбнуться. Объяснить взаимосвязь между хорошим настроением и здоровьем.

Клоуны здороваются со всеми. Дети учат Болейку делать это правильно.

Психогимнастика «Поделись улыбкою своей».

 Рано утром детский сад всех ребят встречает,

 Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

 Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

 С тем, кто хмурится -своей радостью поделись!

 И в ладоши мы звонко хлопаем – раз, два, три,

 Мыльные, разноцветные пускаем мы пузыри.

Дети вместе с клоунами пускают мыльные пузыри.

Индивидуальная работа с детьми по развитию связной речи. Предложить детям рассказать о том, когда им бывает грустно (весело) и почему.

Утренняя гимнастика. Комплекс с маленькими мячами.

1

Ходьба друг за другом на носочках, обычная ходьба, ходьба со сменой направления (меняется 3 раза). Построение в звенья.

1. «Мячи вместе» - и. п.: о. с., мячи в руках внизу. 1 – мячи вверх вместе, стукнуть один раз, посмотреть на них; 2 – вернуться в и. п.

Движения рук через стороны. (6 р.)

2. «Обхват мячами» - и. п.: то же, руки с мячами в стороны. 1 – обхватить руками грудь, не уронив мячей; 2 – в и. п. (6 р.)

3. «За коленями» - и. п.: ноги вместе, руки с мячами в стороны. 1-2 – наклон вперед, коснуться мячами за коленями – выдох; 3-4 – в и. п. (5-6 р.)

4. «Мячики вместе» - и. п.: то же. Повороты туловища вправо, мячи вместе, то же влево. (6 р.)

5. «Под коленом» - и. п.: то же, руки с мячами на плечах. 1 – приподнять согнутую в колене правую ногу, стукнуть под коленом мячами; 2 – в и. п.; 3-4 – то же под левой ногой. (6 р.)

6. «Подскоки» - и. п.: то же, руки с мячами внизу. 10 подскоков, меняя положение ног врозь-вместе. Ходьба с постукиванием мячами на месте. (3 р.)

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег друг за другом, мячи за спиной. Обычная ходьба. Упражнение на дыхание.

Беседа о пользе для здоровья фруктов и овощей. Цель: объяснить детям необходимость употреблять в пищу фрукты и овощи.

Дидактическая игра «Узнай по вкусу». Цель: учить детей различать знакомые фрукты о овощи на вкус (яблоко, морковь, апельсин, капуста).

Настольно-печатная игра «Во саду ли, в огороде». Цель: закрепить знания о фруктах и овощах.

Подвижные игры:

«Поймай хвостик» (бег, развитие ловкости).

«Поймай комара» (прыжки в высоту, координация движений).

«Прятки» (ориентирование в пространстве).

2

**Занятие и прогулка:**

 « Веселый поход в парк» (совместно с родителями)

 (Конспект смотри в приложении)

**Вторая половина дня:**

Гимнастика пробуждения «Бабочка»

 Утром бабочка проснулась.

 Потянулась, улыбнулась.

 Раз – росой она умылась.

 Два – изящно поклонилась.

 Три – взмахнула крыльями.

 Четыре – спинку выгнула.

 Пять – на ножки прыгнула. (Повторяется 3 р.)

Закаливание на массажных ковриках.

Физкультурное развлечение «Физкульт – ура!»

( По плану инструктора по физической культуре)

Клоуны Здоровейка и Болейка угощают детей фиточаем и рассказывают о его целебных свойствах.

Наблюдение за цветками ромашки лекарственной. Цель: познакомить детей с этим лекарственным растением. Предложить ощутить запах.

Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для здоровья».

Клоуны задают вопросы, а дети отвечают либо «вредно», либо «полезно».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.

2. Кушать чипсы и пить газировку.

3

3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Гулять без шапки под дождем.

6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.

7. Делать по утрам зарядку.

8. Закаляться.

9. Поздно ложиться спать.

10. Кушать овощи и фрукты.

Подвижные игры-эстафеты:

- «Перевези лекарства» (бег, координация движений),

- «Займи место в обруче» (прыжки, развитие ловкости),

- «Сбор апельсинов» (метание в цель, развитие глазомера)

Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Предложить детям для обыгрывания сюжет «Прививочный день», побуждать детей активнее использовать в ходе игры речь.

Индивидуальная работа по рисованию на тему «Нарисуй, что тебе сегодня понравилось». Цель: учить детей воплощать в рисунке замысел, закрепить изобразительные умения и навыки.

Работа с родителями. В уголке для родителей разместить информацию «Подвижные игры с детьми дома». Предложить родителям на дом тестирование «Я и мой ребенок». (Смотри в приложении)

Интернет – ресурсы:vospitatel.com.ua/zaniatia/fizkultura/den-zdorovya2.html.