Управление образования администрации Балашовского

муниципального района Саратовской области

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида «Ивушка» города Балашова».

краткосрочный проект в логопедической группе «Ручеёк»

Ответственный за проведение воспитатель: Арбузова В.Г.

**ЦЕЛЬ:** пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей, повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для форми-рования основ здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:**

1.Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в детском саду

2.Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.

3.Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.

4.Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения по теме здоровый образ жизни.

5.Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**УЧАСТНИКИ**: Дети логопедической группы, воспитатели, учитель- логопед, физ. инструктор, родители.

**ТИП ПРОЕКТА**: Краткосрочный. **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**: 1 неделя.

**АКТУАЛЬНОСТЬ:** Сохранение здоровья дошкольника зависит от образа жизни, который он ведет, поэтому в детском саду и в семье нужно создать условия для здоро-вого образа жизни каждого ребенка. **Физическое воспитание** - один из основных ком-понентов общего воспитательного процесса, без которых невозможно гармоничное развитие ребенка. Забота о здоровье ребенка занимает во всем мире приоритетные позиции.Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Поэтому сохранение и укрепление здоровья, формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи. Низкая компетентность родителей (по данным анкетирования) в вопросах здоровья сбереже-ния не способствует сохранению и укреплению здоровья дошкольника. А добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повыше-нии их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детских садах и дома.

**Предполагаемые результаты:**

-приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни,

-полученные ребёнком знания и представления о себе,

о своём здоровье и двигательной активности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья,

-информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию,

-родители получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей.

**Итоги проекта:** 1.Дети получили знания и представления о себе, о том, как можно укреплять и беречь своё здоровье.

2. Родители получили знания об уровне физического развития своих детей.

3.Спортивный досуг «Будь здоров»

**Понедельник.**

**Утро.** Прием детей на свежем воздухе. Беседа «Что такое здоровье?» Цель: форми-рование понятий о здоровом образе жизни.

Что означает выражение «будь здоров без докторов»? Что такое здоровый образ жиз--ни? Как мы укрепляем свое здоровье? **Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоро-вье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это**, во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

**В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

**В-четвертых, культура питания.**

Утренняя гимнастика. (см. приложение 1)



**НОД. 1. Развитие речи**

**Тема:** Рассказ по картине Шишкина «Зима»

**Прогр.сод.** Учить составлять рассказ по картине, передавать в определенной последовательности ее содержание.

**2. Художественное творчество (рисование)**

**Тема:** Папин портрет

**Прогр.сод.** Учить рисовать мужской портрет, стараясь передать особенности внешнего вида конкретного человека.

****



**Прогулка.** *Подвижные игры.* «Третий  лишний». Цели: учить соблюдать правила игры; развивать ловкость и быстроту бега.«Совушка». Цели: учить ориентироваться в пространстве; развивать интерес к игре.



**2 пол. дня.** Побудка. Дыхательная гимнастика. «Тропа здоровья». Закаливающие процедуры. (см. приложение 2).



Беседа  «Зачем нужен сон?». Цель: Сформировать представления о сне; убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления здоровья; познакомить с правилами здорового сна. Рассматривание иллюстраций  на тему «Будь здоров без докторов».



**Прогулка.** Подвижные игры**«Кто самый меткий?». Цель: развивать самостоятельность, смекалку, смелость. «Чье звено скорее соберется?». Цель: учить бегать на скорость.** Индивидуальная работа **Цель: совершенствовать прыжки с продвижением вперед.**

**Вечер.** Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу». Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Воспитатель: 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 использовать художественное слово).

Никогда не унываю И улыбка на лице,  
Потому что принимаю Витамины А, Б, 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 сок морковный пьёт.

От простуды и ангины Помогают апельсины.  
И неплохо есть лимон Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: -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, 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.

Сюжетно-ролевая игра «Повара. Здоровое питание»

**Вторник**

**Утро.** Беседа «Что такое микробы и вирусы? Что мы делаем, чтобы избавиться от микробов и вирусов?» .

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах**:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**Микроб** - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином? Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб Наверное, в тебе сидит микроб!

Утренняя гимнастика. (см. приложение 1)



**НОД. 1. ФЭМП**

**Прогр.сод.** Закреплять представления о количественном составе числа 5 из единиц. Прямой и обратный счет в пределах 5.

****

**2. Логопедическая**

**Прогулка.** Подвижные игры **«Волк и козлята», «Иголка, нитка, узелок». Цели: учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил; развивать быстроту и реакцию. Индивидуальная работа Прыжки. Цель: закреплять умение прыгать на одной ноге.**

****

**2 пол. дня.** Побудка. Дыхательная гимнастика. «Тропа здоровье». Закаливающие процедуры. (см. приложение 2).



Беседа: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Цель: Познакомить детей с эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности; формировать у детей представления об ответственности человека за здоровье. Чтение худ. литературы: С. Михалков «Про мимозу» Предложить детям нарисовать рисунки на тему спорта. Выставка рисунков.

**Прогулка.** Индивидуальная  работа **Развитие движений.** **Цель: улучшать технику бега (естественность, легкость, энергичные отталкивания).** **Прыжки на двух ногах до флажка и обратно.**

Подвижные игры **«Кто самый меткий?».** **Цель: развивать самостоятельность, смекалку, смелость. «Чье звено скорее соберется?». Цель: учить бегать на скорость.**

**Вечер.** . Просмотр анимационного фильма «Микрополис» (Россия,2007г), мультипликационного фильма «Митя и микробы». Беседа по содержанию. Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делайте **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

**-**Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки?

**Среда**

**Утро.** Беседа на тему «Полезные и вредные продукты». Цель: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер. систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах.

Утренняя гимнастика. (см. приложение 1).



**НОД. 1. ФЦКМ**

**Тема:** Военные профессии.

**Прогр.сод.** Расширять знания детей о российской армии, уточнить представления детей о родах войск.

**2. Художественное творчество (рисование)**

**Тема:** Пограничник с собакой.

**Прогр.сод.** Упражнять в изображении человека и животного, в передаче характерных особенностей (поза, одежда).

**Прогулка.** Подвижные игры **«Добеги и прыгни», «Попрыгунчики». Цель: развивать двигательную активность, умение пры­гать в длину.**

Индивидуальная работа **Развитие движений.** **Цель: совершенствовать прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся, на).**

**2 пол. дня.** Побудка. Дыхательная гимнастика. «Тропа здоровье». Закаливающие процедуры. (см. приложение 2).



Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

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.

**Прогулка.** Подвижные игры **«Лиса в курятнике», «Самолеты».** **Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу воспитателя, спрыгивать со скамейки.**

Индивидуальная работа **Элементы хоккея.** **Цель: учить прокатывать шайбу в заданном направлении, закатывать в ворота.**

**Вечер**. Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля. Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах. Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу. Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах. Мяч в левом нижнем углу.

**Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

Чтение художественной литературы. "Вовкина победа" А. Кутафин.



**Четверг**

**Утро.** Беседа на тему «Будем спортом заниматься». Цель: закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке. Дидактические игры «Мяч на поле»,«Мяч в ворота» (на дыхание).

Утренняя гимнастика. (см. приложение 1)



**НОД. 1. Логопедическая**

**2. Познание (мир природы)**

**Тема:** Заочная экскурсия «Приметы зимы»

**Прогр.сод.** Отметить характерные признаки зимы в природе. Учить видеть красоту зимней природы.

**Прогулка.** Подвижные игры **«Встречные перебежки», «Попади в обруч».** **Цели:** **—      повышать двигательную активность детей на прогулке;** **—      развивать меткость, ловкость, выносливость.**

Индивидуальная работа **Прыжки через скакалку.** **Цель: развивать двигательную активность.**

****

**2 пол. дня.** Побудка. Дыхательная гимнастика. «Тропа здоровье». Закаливающие процедуры. (см. приложение 2).



Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая». Беседа по содержанию.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах**:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**Микроб** - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

**Прогулка.** Подвижные игры (по желанию детей). Цель: закрепление правил ранее изученных игр; обеспечить двигательную активность детей; создать хорошее настроение; воспитывать дружеские чувства, интерес к подвижным играм.

**Вечер**. Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая». Дид. игра «Правила гигиены». Цель: .Предложить детям наклеить аппликацию «Предмет личной гигиены для девочки чумазой».

**Пятница**

**Утро.** Беседа на тему: «Врачи – наши помощники». Цель: закрепить знания о том, что при серьёзной травме нужно вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03» (поупражнять в вызове врача). Дид. игра «Как избежать неприятностей». Цель:

Утренняя гимнастика. (см. приложение 1).



**НОД. 1. Развитие речи (обучение грамоте )**

**Прогр.сод.** Продолжать учить проводить звуковой анализ слова, закреплять знание о словоразличительной роли звука, обучать звуковому анализу слова.

**2. Художественное творчество ( аппликация)**

**Тема:** Галстук для папы

**Прогр.сод.** Вызвать у детей интерес к поготовке подарков и сувениров. Показать способы изготовления галстука из цветной бумаги.

**Прогулка.** Подвижные игры **«Затейники», «Пожарные на ученье».** **Цель: закреплять умение бегать, увертываться от ловушки, пролезать под препятствием.**

Индивидуальная работа **Развитие движений. Цель: учить метать снежки вдаль**

**2 пол. дня.** Побудка. Дыхательная гимнастика. «Тропа здоровье». Закаливающие процедуры. (см. приложение 2). Работа в книжном уголке: Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте. Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр». Беседа по содержанию.



**Прогулка.** Дидактическая игра: «Малыши- крепыши». Цель: Учить детей вести здоровый образ жизни – заниматься физкультурой, закаляться, правильно и вовремя питаться, формировать хорошую осанку и соблюдать режим дня. Подвижная игра **«Мы — веселые ребята».** **Цели:** **—     учить внимательно слушать команду воспитателя;**  **развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.**

Индивидуальная работа **«Не сбей флажок».** **Цель: учить ходить змейкой между предметами, не сбивая их.**

**Вечер**. Беседа. «Если ты заболел». Цель: Формировать сознательное отношение к выполнению гигиенических навыков; приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком. Дидактическая игра: «Письмо заболевшему товарищу». Цель: Воспитывать у детей внимательность, доброжелательность, готовность доставлять радость своим товарищам; учить детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки. Сюжетно –ролевая игра «Поликлиника».



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Спал цветок и вдруг проснулся. | И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. |
|  | Больше спать не захотел. | Наклон головы вправо, влево, вперёд, назад |
|  | Шевельнулся, встрепенулся, | Хлопок руками над головой и по бёдрам. |
|  | Взвился вверх и улетел. |  |
|  |  |  |
| 2. | К речке быстро мы спустились, | И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. |
|  | Наклонились и умылись. | Наклоны туловища вперёд прогнувшись и назад. |
|  | А потом поплыли дружно, | Движения руками, имитируя "брасс". |
|  | Делать так руками нужно. |  |
|  | Вместе раз – это брасс. |  |
| 3. | Диво дивное паук – восемь ног | И.П. – сед, упор сзади. |
|  | И восемь рук. | Поворачиваться по кругу то в одну, то в другую |
|  | Если надо наутёк, | сторону |
|  | Выручают восемь ног. |  |
|  | Сеть плести за кругом круг – |  |
|  | Выручают восемь рук. |  |
| 4. | Если злится почему-то, | И.П. – упор стоя на коленях. |
|  | Словно все кругом враги, | Выгибать и прогибать спину |
|  | Спину горбит, смотрит люто – |  |
|  | Значит, встал с другой ноги. |  |
| 5. | Еду, еду, еду, еду | И.П. – лёжа на спине, согнув ноги, руки под |
|  | Я от дома до реки. | голову. |
|  | Моему велосипеду | Имитация движений педалей велосипеда |
|  | Все дороги коротки. |  |
| 6. | Лесорубами мы стали, | И.П. – ноги шире плеч, руки вверху в замок. |
|  | Топоры мы в руки взяли, | Наклоняясь, опускать руки между ног, затем вы- |
|  | И руками сделав взмах, | прямиться |
|  | По полену сильно бах! |  |
| 7. | Раз, два, три, четыре – | И.П. – основная стойка. |
|  | Руки на пол, ноги шире. | Упор присев, упор лёжа, упор присев, встать. |
|  | Сели – раз, и встали – два. |  |
|  | Ноги, руки, голова. |  |
| 8. | Раз, два, три, четыре, пять,  Начал заинька скакать.  Прыгать заинька горазд  Он подпрыгнул 10 раз. | И.П. – стоя на одной ноге, согнув назад другую.  По 2 прыжка на каждой ноге поочерёдно. |
|  |
|  |  |
|  |  |
| 9. | Мы закончили зарядку –  Вдох и выдох. Все в порядке! | И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.  Предлагается любая подвижная игра по желанию  детей |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

Конспект проведения закаливающих мероприятий после сна

Цель: Оздоровление детей  дошкольного возраста по средствам  закаливания  контрастными температурами воздуха  
**Задачи:**   
1. Учить выполнять гимнастические упражнения из положения лежа, дыхательные упражнения,  выполнять действия по словесной инструкции  
2. Развивать двигательную активность, бодрость  
3. Воспитывать интерес к гимнастике и закаливающим процедурам, желание находиться в коллективе  
I Вводная часть  
Подьем детей под фонограмму спокойного характера  
В.: Солнышко ласково светит в окошко.  
Мы в тихий час отдохнули немножко.  
Снова готовы в игрушки играть,  
Книжки читать, на прогулке гулять!  
Чтобы было все в порядке дружно сделаем зарядку  
(выполняется гимнастика в кроватях)  
Котик маленький проснулся,  
Лег на спинку, потянулся.  
- вытянули ручки вверх – потянулись вверх  
На живот перевернулся,  
Н лапки встал (встать на четвереньки)  
Головкой повертел (повороты головы)  
Вставать захотел.  
На животик легли, руки в стороны, ноги вместе- мы с вами птички  
Птички летят –   
Хвостики, крылья, голова вверх глядят (руки развести в стороны, голову и ноги приподнять, медленно двигаем руками  
- Встаем с кроваток, проходим в группу друг за другом на носках (на пятках)   
(Дети идут в колонне по одному, на носках, затем на пятках, затем по «дорожкам здоровья»)  
II Основная часть  
В.: Мы пешком,босиком  
      По дорожке пройдем  
(Дети под фонограмму бодрого характера проходят по «тропе здоровья»)   
В.: В спальне спрятался щенок-   
      Голосочок как звонок  
      Погладим его, а потом   
      Еще по дорожке пройдем  
      вернемся и погладим щенка   
(Дети вовращаются в спальню на 2-5 секунды – водушное закаливание)  
III Заключительная часть  
В.: Крылья пестрые мелькают  
      В поле бабочки летают  
- крылышки расправим и полетим,    
  на носочках к стульчикам побежим  
руками медленно взмахиваем, опускаем  
- Бабочки, остановились – устали –   
  в круг встали- подышали  
Бабочка крыльями машет (И.п. стоя руки в стороны-вверх- вдох, вниз - выдох  
- Надуем шарики  
«Надуем шарик», лопнул шар (Ш-Ш-Ш)  
В.: Проходим на стульчики, присядем, обуемся  
      Чтобы ноги наши не запутались,   
      По дорожкам шагали дружно,  
      Мне секрет раскрыли сандали   
      Надевать их правильно нужно  
- Ребята, пройдем умываться  
(Дети одевают сандали, проходят умываться)  
В.: Льется струйкою водичка -  
      Мы умоем свое личико   
- Умываемся, ребята, мы вот так (показ),  воду в ладошки набираем  
(После умывания дети проходят одеваться

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ  “Весёлая неделька”

 — Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

— В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

— В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

— По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

— В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

— В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

— Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

*Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

КОМПЛЕКС ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ *«ГДЕ ОБЕДАЛ ВОРОБЕЙ?»*

- Где обедал, воробей?                  (Дети машут ладошками.)

- В зоопарке у зверей.                   (Ладошками изображают                                                                 раскрывающуюся пасть.)

Пообедал я сперва          (На каждое название животного решеткою у льва.                                 загибают по одному пальчику

Подкрепился у лисицы,                                          поочередно  на левой,

У моржа попил водицы.                                        затем на правой руке.)

 Ел морковку у слона.

С журавлем поел пшена.

Погостил у носорога,

Отрубей поел немного.

Побывал я на пиру

У хвостатых кенгуру.

Был на праздничном обеде

У мохнатого медведя.

А зубастый крокодил

Чуть меня не проглотил.       (Опять изображают                                                         раскрывающуюся пасть животного.)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5.**

ФИЗМИНУТКА «КАК ЖИВЕШЬ?»  
Как живёшь? Вот так! (Показывать.)   
Как идёшь? Вот так!   
А бежишь? Вот так!   
Ночью спишь? Вот так!   
Как молчишь? Вот так!   
А грозишь? Вот так!

Вдаль глядишь? – Вот так!

Ждешь обед? – Вот так!

Машешь вслед? – Вот так!

Утром спишь? – Вот так!

А шалишь? – Вот так!

# ФИЗМИНУТКА «ХОМА, ХОМА, ХОМЯЧОК»

# Хома, хома, хомячок, полосатенький бочок (трук бока руками) Хома раненько встает, (потягиваются) Щечки моет, (тереть щеки руками) Лапки трет. (движения мытья рук) Подметает Хома хатку (метут воображаемыми метлами) И выходит на зарядку: (маршируют) Раз (руки вперед) Два (руки вверх) Три (руки в стороны) Четыре, пять (трясут кистями рук) Хомка хочет сильным стать! (руки согнуты к плечам, кисти сжаты в кулаки, мускулы рук напряжены, как у силачей).

ФИЗМИНУТКА «РАЗМИНКА»

Все движения разминки

повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе — хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!