Республика Саха (Якутия)

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Цветик-семицветик»**

**посёлка Беркакит Нерюнгринского района**



ПРОЕКТ

ТЕМА: «Укрепление здоровья детей в условиях Крайнего Севера».

Составители:

Воспитатель Куленкова Ю. Н.

Воспитатель Витинберг О. Л.

Воспитатель Бусыгина А. В.

2014-2015 уч.год

Актуальность проблемы здоровья детей сегодня очевидна для всех. В последнее время особенно обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей именно дошкольного возраста как наиболее массового контингента детей. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научного Центра здоровья РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 9% от контингента детей, поступающих в школу. В связи с этим одной из приоритетных задач системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья воспитанников дошкольных учреждений.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет  интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В последние годы в нашем детском саду активно внедряют здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, специалистов ДОУ и родителей.

Дети, проживающие в районах Крайнего Севера с присущими ему экстремальными климатическими условиями для проживания испытывают недостаток солнечной активности, кислородное голодание, резкие колебания температуры и атмосферного давления, дефицит витаминов и многих жизненно необходимых микроэлементов, что неизбежно приводит к нарушению функционирования организма и развитию хронических заболеваний. В силу экстремальных природно-климатических факторов, условия жизни на Севере неравноценны по комфортности с условиями жизни других регионов страны и дети, особенно дошкольного возраста, болеют в 2,5 раза чаще. Под влиянием неблагоприятных климатоэкологических факторов, происходит отставание на 2-5 лет возрастного развития иммунной системы. У каждого пятого ребенка отмечается недостаток массы тела. Наиболее чувствительны к факторам среды дети, и прежде всего младших возрастных групп. У детей Севера все чаще встречаются хронические формы сердечнососудистых заболеваний, болезней органов дыхания, пищеварения. Медицинская статистика об итогах медицинского осмотра детей за последние несколько лет, свидетельствует об увеличении количество детей с заболеваниям слуха, зрения, нарушением обмена веществ,  болезнями нервной системы, сколиозом, плоскостопием и  другими заболеваниями. Отметим также, что обеспокоенность ученых вызывает то, что девять из десяти обследованных детей-северян имеют выраженный дефицит йода, а каждый шестой школьник уже имеет эндокринную патологию, зачастую сочетающуюся с нарушением умственного и физического развития. По мнению медиков, дети мало двигаются, что в дальнейшем приводит к серьезному нарушению здоровья, обмена веществ и физического развития подрастающего поколения.

Таким образом,  негативное влияние природно-климатических условий проживания детей в районах Крайнего Севера  является неоспоримым фактором, влияющим на физическое и психическое развитие ребенка. Следовательно, «северные» дети нуждаются в методически обоснованных и специально подобранных оздоровительных мероприятиях.

**Целью проекта:** является обеспечение возможности сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей.

Вид и тип проекта: долгосрочный, образовательный, оздоровительный, групповой, блочный ( с родителями, с детьми, с сотрудниками)

Сроки проведения: 2014 – 2015 учебный год

Объект проекта: МДОУ «Цветик – семицветик»

Субъект проекта: педагоги и сотрудники МДОУ, дошкольники, родители.

**Задачи:**

* Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;
* Повышение уровня знаний среди сотрудников по сохранению и укреплению здоровья;
* Комплексное решение физкультурно-оздоровительных мероприятий коллективом ДОУ;
* Использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий;

**Ожидаемые результаты:**

• Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;

• Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону) ;

• Совершенствование навыков самостоятельности;

• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни

**Основные этапы реализации проекта**

1. **Подготовительный этап:**

* Анализ заболеваемости за 2013-2014 г.(осень); 2014-2015г (осень);
* Сбор и изучение научно – методической литературы,
* Анкетирование родителей;
* Разработка плана реализации проекта,

1. **Основной этап: практический**   
          Реализация перспективного плана:  
   **с детьми**:  
   -  проведение познавательных мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни;  
   - проведение оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.  
         **с родителями**:  
   - разработка и проведение родительских собраний; круглых столов, деловых игр.  
   -  привлечение  к активному  участию  в физкультурно-   оздоровительных мероприятиях, Днях здоровья и здорового питания, выставках.   
       **с** **педагогами:**  
   - создание  картотек: подвижных игр, само- и точечного массажа, дыхательных упражнений, пальчиковых игротренингов, психогимнастик, художественного слова;   
   -  разработка   конспектов непосредственно – образовательной деятельности в рамках образовательной области «Познание»;  
   - оснащение проекта методическими пособиями.

-участие в конкурсе «Уголок здоровья».

**III. Заключительный этап.**

**С детьми**:  
 - Интервью « Что такое здоровье?»

* Театрализованное представление «Лесная аптека».

**с родителями**:  
 - Повторное анкетирование.

**с** **педагогами:**

**-** Оформление сборника консультаций для родителей «Будьте Здоровы!»

- отчет о реализации проекта на педагогическом совете.

(презентация).

- оценка эффективности реализации проекта; ( анализ заболеваемости 2015 год; анализ групп здоровья).

**План реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание работы** | | |
| С детьми | С родителями | С сотрудниками |
| Подготовительный  осень  (октябрь-  ноябрь) | -Интервью «Что такое здоровье?». | - Анкетирование;  - Изготовление фито подушечек;  - изготовление пособий для закаливания;  - Помощь в приобретении фито чаев, морской соли, аромамасел; | - Анализ заболеваемости  - Подбор и изучение научно – методической литературы:  М.И. Бакунина «Основы здорового образа жизни», Н.В. Бударина «Мое здоровье» и др.  - Создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;  - Изготовление картотек (прогулок, зарядки, дин. паузы, подвижных игр.); |
| Основной  зима  (декабрь-  февраль) | - Утренняя гимнастика ( в течении всего года с элементами нетрадиционных техник).  - Закаливание (в течении всего года, с игровыми комплексами на преодоление плоскостопии и сколиоза)  - Плавание и занятия физической культурой;  - Профилактика простудных заболеваний (прием фиточая, полоскание рта и зева отваром ромашки и солёной морской водой, витаминизация 3-го блюда; употребление чеснока и лука в течение всего года, использование оксолиновой мази)  - Ароматерапия (в течении всего года каждые 10 дней)  - Профилактика дефицита йода  -Введение элементов самомассажа и игрового массажа.  - Цикл бесед с детьми «Сам себе я помогу и здоровье сберегу»: «Полезное – не полезное», «Что нужно для здоровья?»  «Твои помощники», «Спорт-путь к здоровью!»  -Рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы:  -К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр»,  -С .Михалкова «Про девочку , которая плохо кушала»,  - Е.Кан стихотворения «Наша зарядка»  - Рассматривание энциклопедии: «Расти здоровым»  -Разучивание пословиц и поговорок о здоровье.  - Проведение развлечений:  «Мы защитниками растем», «Зимние забавы», «Зимняя олимпиада», «В мире народных игр».  - Посещение кружков «Здоровячок», «Шустрики»  - С/р игры :  «Поликлиника», «Аптека», «Мы-солдаты», «Ветеринарная лечебница»  **-**Подвижные игры: «Пожарные на учениях», «Ловишка», «Мы-веселые ребята», «Хитрая лиса»  «Минутки здоровья» в зимнем саду:  -аэробика  -веселые старты  -денс-терапия  -минутки шалости | Консультации  «Оздоровление и закаливание детей дошкольного возраста в домашних условиях»  «Движение- основа здоровья»  «Привлечение ребёнка к спорту и организация спортивных занятий»  - Папка - передвижка «Роль семьи в формировании здоровья детей»;  - Родительское собрание «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными».  - Спортивный праздник с родителями.  «День защитника Отечества»  - Совместные прогулки с детьми на лыжах;  -«Уголок для занятий физкультурой дома» (рекомендации инструктора по ФИЗО);  -Выставка методической литературы о физкультуре, спорте и здоровье  Обмен опытом «Вкусно, полезно, доступно» (блюда полезные для здоровья). | -проведение семинара на тему: «Влияние музыки на здоровье детей» (педагог-психолог и муз.руководитель)  - проведение круглого стола «Организация здоровьесберегаю-  щего пространства в ДОУ (инструктор по физ.воспитанию)  - предложена консультация  «Влияние утреннего приёма детей на последующее здоровье, бодрое пребывание детей в детском саду» - Подготовка к проведению родительского собрания «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»  - Спортивные и музыкальные праздники и развлечения;  - Организация работы доп. услуг по физическому и оздоровительному направлению (кружки «Здоровячок» и «Шустрики»)  -Проведение инструктажей по охране жизни и здоровья детей. |
| Весна  (март – май) | - Витаминизация (настойка элетеуроккока,  витаминизация 3-го блюда, приём поливитаминов)  - Цикл бесед: «О пользе овощей и фруктов», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Здоровью надо помогать», «Зарядка и простуда»  Чтение художественной литературы:  - В.Катаев «Цветик-семицветик»  И.Токмакова «Купите лук»  Д.Мамин-Сибиряк «Притча о Молочке, овсяной Кашке и сером котишке Мурке»  К.Чуковский «Федорино горе».  - Рассматривание энциклопедии: «Азбука здоровья».  - Чтение и разучивание потешек о здоровье.  -Развлечения: «Праздник мяча», «Веселые старты», «В здоровом теле - здоровый дух» , «Ловкие умелые», «Мои любимые игры»  - День здоровья,  - Дид. Игры: «Приготовим суп»  «Кукла заболела»  «С какого дерева упало»  «Вершки и корешки»  «Овощи и фрукты»  «Узнай на вкус»  - С/р игры :  «Магазин»  «Овощной магазин»  «Медицинский центр»  «Фитнес-клуб».  **-** Подвижные игры:  «Прятки»  «Третий лишний»  «Во саду ли в огороде»  «Дед Мазай»  «Принеси названный предмет»  «Ловишки – убежим от вируса»  «Собери витамины»  - проведение декады питания  « Я за полезное питание»(беседы, рисунки)  -Участие в Международном конкурсе рисунков «Папа, мама, я- спортивная семья».  -Музыкотерапия  -Фитогостиная  -Театрализованное представление «В гостях у Неболейки». | -Консультации  « Бережём здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»  «Наши друзья- витамины»  «Организация физического воспитания детей в семье»  -День здоровья,  - Совместные прогулки с родителями;  -Посещение бассейна и катка.  - Фотовыставка «Талисман здоровья вашей семьи».  -Участие в Международном конкурсе рисунков «Папа, мама, я- спортивная семья». | - проведение «Дня Здоровья» во всех группах.  - Конкурс «Уголки здоровья» в группах.  -Деловая игра: «Путешествие за здоровьем»  **-**Мастер-класс: «Игры с водой и в воде» |
| Лето  (июнь-август) | Оздоровительный бег  Утренняя гимнастика на свежем воздухе по принципу круговой тренировки;  «Зверобика»;  Ритмическая гимнастика на степ-платформах.  **НОД  на свежем воздухе:**   * «У солнышка в гостях» «Веселые старты!» (на основе эстафет)   «Где прячется здоровье?»   * «Игры из сундучка» (на основе русских и якутских народных игр)   **Час двигательной активности (проведение подвижных игр на прогулке):**   1. «Солнечные лучики» 2. «Солнце и тень» 3. «Горелки с платком» 4. «Эстафета по кругу» 5. «Южный и северный ветер» 6. «Ловишка с лентой» 7. «Ловля бабочек»  * «Царевна-несмеяна» * «Хитрая лиса» * «Мышеловка» * «Караси и щука» * «Бабка-ежка» * «Сказочные герои» * «Колечко» (русская народная подвижная игра) * «Пустое место» * «Мышка» * «Платок»   **Якутские игры:**  “Прейди, не затронув кочки”  “Бой быков”  “Бег лошадок”  “Вожик табуна и волк”  “Жмурки”  “Бабки”  **Развлечение:**  «Весёлые старты!»  «Иван Купала» (игры с водой)  «Праздник воздушных шаров».  **Спортивные праздники:**  «Здравствуй лето!»  Малые летние Олимпийские игры. (совместно с родителями) | Летний спортивный  праздник «Здравствуй лето!»  Малые летние Олимпийские игры  Экскурсия в лес  Проведение викторины «Спорт – это жизнь»  Участие в конкурсе рисунков «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».  Помощь в изготовлении «Тропы здоровья» на участках  Консультации на тему:  **«Отдых с ребенком летом»**  «Питание ребенка летом»  **«Игры с детьми на отдыхе в летний период»**  «Лето красное – для здоровья время прекрасное». | Изготовление «Тропы здоровья» на участках  Изготовление картотек подвижных народных игр (русских и якутских)  Деловая игра: «Безопасность и здоровье».  Выезд на природу.  Весёлые старты с командой родителей. |
| **III этап Заключи-тельный** (сентябрь 2015 г.) | Интервью « Что такое здоровье?»  Театрализованное представление «Лесная аптека». | Повторное анкетирование | Оформление сборника консультаций для родителей «Будьте Здоровы!»  - отчет о реализации проекта на педагогическом совете.  (презентация)  - оценка эффективности реализации проекта; |

Список литературы:

1. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
2. Шебеко В.Н. Занятия по физической культуре в детском саду: Обучение и творчество: Ст. дошк. Возраст. – Мн.: Университетское, 2001 г.
3. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника.- М.: Просвещение, 2001 г.
4. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012 г.
5. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012 г.
6. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007 г.
7. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001 г.
8. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4- 7 лет.- М.: ВАКО, 2007 г.
9. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004 г.
10. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004 г.
11. Аксенова З.Ф. спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
12. «Инструктор по физкультуре», журнал №2/2009
13. «Инструктор по физкультуре», журнал №4/2011
14. «Инструктор по физкультуре», журнал №8/2011
15. «Инструктор по физкультуре», журнал №4/2012
16. «Инструктор по физкультуре», журнал №5/2012
17. «Инструктор по физкультуре», журнал №6/2012
18. «Инструктор по физкультуре», журнал №7/2012
19. «Инструктор по физкультуре», журнал №2/2013
20. «Инструктор по физкультуре», журнал №3/2013
21. Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2012 г.

**Работа с детьми.**

Интервью « Что такое здоровье?»

Цель: изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?

2. Как, по-твоему, быть здоровым — это хорошо или плохо? Почему?

3.А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?

4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?

5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?

6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?

7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?

8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?

9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?

10.Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?

11.Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

**Самомассаж**

Есть много различных способов профилактики и лечения ОРЗ, но один из самых простых, эффективных и безвредных – это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов.  
 Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.  
 Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.



**Точка 1** связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

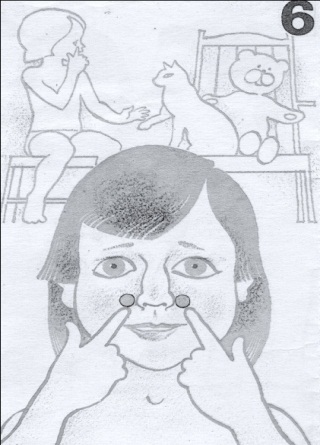


**Точка 2** регулирует иммунные функции организм, повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

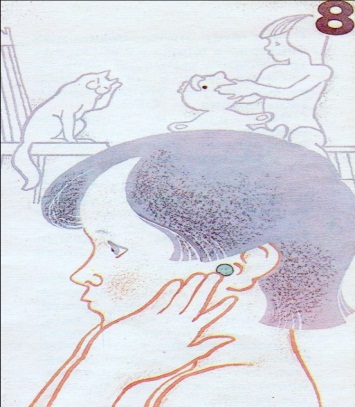
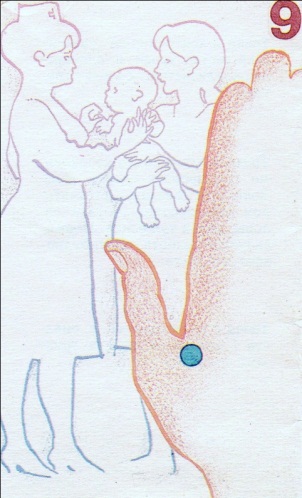
  
  
  
**Точка 3** контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

  
  
  
**Точка 4** шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

  
  
  
**Точка 5** расположена в области 7 шейного и первого грудного позвонка.

  
  
  
**Точка 6** улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

   
  
   
 **Точка 7.** Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

  
  
  
**Точка 8.** массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.  
  
  
  
  
  
**Точка 9.** Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять в противоположную).  
 Если вы обнаружили у себя или у ребенка болезненную зону, то ее надо массировать через каждые 40 минут в том же режиме, до полного восстановления чувствительности.  
 На схеме даны точки, которые следует последовательно массировать.  
 **Ежедневно массируйте эти «волшебные точки».**

**самомассаж рук и ног**

Начинать выполнение комплекса рекомендуем с массажа стоп — поглаживания, растирания (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) от пальцев к пяточной области. Так же массируйте и голени — от стопы к коленному суставу. Массаж желательно проводить и при появлении чувства утомления в ногах, после напряжённой мышечной работы (приёмам массажа научите ребёнка). Время массажа — 2-4 минуты. После массажа переходите к упражнениям. Упражнения выполняются босиком.  
**«Каток».** Сидя на стуле, катать стопой мяч в направлении вперед-назад. Упражнение выполнять левой и правой ногой поочерёдно в течение 1 -2 минут.  
**«Сборщик».** Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), собирать пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, карандаш, губку), и складывать их в кучку. Время выполнения упражнения — 1 - 2 минуты. Затем упражнение повторить другой ногой.  
**«Художник».** Карандашом, зажатым пальцами одной ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения — 30-50 секунд. Затем упражнение повторить другой ногой.  
**«Гусеница».** Сесть на пол, ноги вытянуть вперёд (колени полусогнуты), пятки прижать к полу. Сгибая пальцы ног, двигать пятки вперёд, к пальцам ног, затем пальцы снова распрямить и движение повторить (имитируется движение гусеницы). Упражнение выполнить двумя ногами одновременно 30-50 секунд.  
**«Мельница».** Сесть на пол, ноги вытянуть вперёд, колени выпрямить. Выполнять круговые движения стопой одной ноги сначала влево, затем вправо. Повторить другой ногой. Выполнить по 10-12 кругов в каждую сторону каждой ногой.  
Кроме этих упражнений полезно также ходить на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стоп (по 30-50 секунд), ударять по футбольному мячу носком, внутренней стороной стопы, подъёмом (по 5-10 ударов каждой ногой), бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30 м), делать с гантелями приседания, выпады вперёд попеременно левой и правой ногой.  
 На гимнастику надо тратить не меньше 10 минут, лучше выполнять её дважды в день.

**« Божьи коровки »**

**Дети выполняют массаж ног**

**Божьи коровки, папа идет,** Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

**Следом за папой мама идет,** Разминать ноги

**За мамой следом детишки идут,** Похлопывать ладошками

**Вслед за ними малышки бредут**. Поколачивать кулачками

**Юбочки с точками черненькими.** Постукивать пальцами

**На солнышко они похожи,** Поднять руки вверх и скрестить кисти,

**Встречают дружно новый день**. Широко раздвинув пальцы

**А если будет жарко им,** Поглаживать ноги ладонями и спрятать

**То спрячутся все вместе в тень.** Руки за спину**.**

**« Дедушка Егор »**

**Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия**

**Из-за лесу, из-за гор** Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,

**Едет дедушка Егор.** Стараясь поднимать выше пятки.

**Сам на лошадке,** Ходьба на пятках, руки за спиной

**Жена на коровке,** Ходьба на носках, руки за головой

**Дети на телятках,** Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки

на поясе.

**Внуки на козлятках.** Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны

**Гоп, гоп, гоп!** Приподниматься на носки и опускаться

на всю ступню**.**

**Приехали!** Присесть

**« Бабочка »**

**Упражнение для подвижности голеностопного сустава**

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

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

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

**« Наши ножки »**

**Массаж рефлекторных зон ног**

1. **Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.**
2. **Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.**
3. **Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**

( Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

**« Медведюшка »**

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

**Покажи-ка нам, медведюшка,** Ходьба на внешнем своде стопы

**Как сбирались, красны девушки**

**За брусникой, за малиной**

**Да за ягодой калиной,**

**Как с корзинками шли по лесу,** Ходьба с перекатом с пятки на носок

**Набирали ягод доверху,**

**Отдохнуть они садились,**

**К пенечку прислонились.**

**Покажи-ка нам, медведюшка,** Вставать на носки, делая вдох и разводя руки

**Как зевали, красны девушки,**  в стороны, и опускаться на всю стопу.

**Как накрылися платочком. С**есть на пол, руки-упор сзади

**Да уснули под кусточком.** Попеременно вытягивать и выпрямлять

носки ног

**Как вскочили, потянулись,** Встать, потянуться

**Меж собой переглянулись,** Повороты в стороны

**Звонко песню запевали,** Ходьба топающим шагом

**Хороводы затевали.**

|  |
| --- |
| **« По таинственной дороге »**  **Гимнастика для стоп**  **По таинственной дороге** Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку  **Шли таинственные ноги.**  **По большой дороге** Ходьба на месте, не отрывая носки от пола  **Зашагали наши ноги.**  **По пыльной дорожке** Перекаты с носка на пятку, стоя на месте  **Шагали наши ножки.**  **А маленькие ножки**  Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,  **Бежали по дорожке.** согнутых в коленях  **На узенькой дорожке** Ходьба со сведенными носками ног  **Устали наши ножки.**  **Усталые ножки** Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа  **Шли по дорожке.** Туловище прямо и глядя вперед  **На камушек мы сели,** Сидя на стуле, поднимать и опускать носки  **Сели, посидели.** Ног, не отрывая пяток от пола  **Ножки отдыхают,** Погладить мышцы ног и ступни  **Мышцы расслабляют.** |

**« Гусь »**

**Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев**

**Где ладошка? Тут? Тут!** Показывают правую ладошку.

**На ладошке пруд? Пруд!** Гладят левой ладонью правую.

**Палец большой-** Поочередно массируют

**Это гусь молодой,** каждый палец.

**Указательный-поймал,**

**Средний-гуся ощипал,**

**Безымянный-суп варил,**

**А мизинец-печь топил.**

**Полетел гусь в рот,** Машут кистями, двумя ладонями,

**А оттуда в живот.** Прикасаются ко рту, потом к животу

**Вот!** Вытягивают ладошки вперед.

|  |
| --- |
| **« Подарок маме »**  **Массаж пальцев**  **Маме подарок я сделать решила.** Скользящие движения ладонью о ладонь  **Коробку с катушками тихо открыла.** Поочередно растирать пальцы левой руки,  **Нитки и пяльцы достала я с полки,** как бы надевая на каждый палец  **Вдела зеленую нитку в иголку.** «Колечко» из сжатых пальцев правой руки  **Мамин наперсток - на дочкином пальце.**  **Белую ткань я надела на пяльцы.**  **Иголкой веду за стежочком стежочек.** Поочередно растирать пальцы правой руки  **Я вышиваю чудный цветочек:**  **Сначала – зеленые стебельки,**  **После – веселые лепестки,**  **В центре кружка – ярко-желтый кружок.**  **Я закрепляю последний стежок.** Потереть ладони друг о друга  **Я разминаю уставшие пальцы.** Сжимать и разжимать пальцы  **Я убираю старинные пяльцы.**  **Нитку с иголкой в шкатулку кладу.** Переплести пальцы обеих рук и сделать  **В мамину комнату тихо иду.** «Качельку»  **Встану на низкую табуретку.** Встают на ноги  **И на комод постелю я салфетку.** Протягивают руки вперед  **В комнату мама войдет, удивится:** Покачать головой, поставив руки на пояс  **- Дочка, какая же ты мастерица.** |

**« Плотник »**

**Дети выполняют самомассаж рук**

**Мастер в руки взял фуганок,** Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза **Остро наточил рубанок,** Поглаживать правую руку

**Доски гладко отстругал,** Разминать левую руку

**Взял сверло, шурупы взял,** Разминать правую руку

**Доски ловко просверлил,** Круговые движения пальцами правой руки от

плеча к левой кисти

**Их шурупами свинтил,** То же левой рукой

**Поработал долотом,** Поколачивание по левой руке

**Сколотил все молотком.** Поколачивание по правой руке

**Получилась рама –** Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти

ими по левой от плеча до локтя

**Загляденье прямо!** То же левой рукой

**Прекрасный тот работник.** Погладить левую руку

**Зовется просто: плотник.** Погладить правую руку

**« Жарче, дырчатая тучка »**

**Дети выполняют самомассаж**

**Жарче, дырчатая тучка,**  Растереть ладошки.

**Поливай водичкой ручки,**

**Плечики и локоточки,** Постукивать пальцами по плечам,

**Пальчики и ноготочки,** локоткам, кистям, затылку, вискам,

**Мой затылочек, височки,** подбородку, щекам.

**Подбородочек и щечки!**

**Трем мочалкою коленочки,** Растереть ладонями колени,

**Щеточкой трем хорошенечко** ступни и пальцы ног.

**Пяточки, ступни и пальчики…**

**Чисто-чисто моем мальчика!**

**Чисто-чисто моем девочку,**

**Нашу девочку-припевочку!**

**дыхательная гимнастика**

1. **«ЧАСИКИ»** Стоя, ноги слегка рас­ставить, руки опустить. Размахивая прямыми рука­ми вперед и назад, произ­носить «тик-так». Повто­рить 10—12 раз.

****

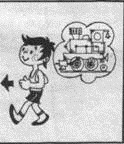
**2. «ТРУБАЧ»** Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, гром­ко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.



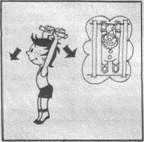
**3. «КАША КИПИТ»** Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая жи­вот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.



**4. «ПАРОВОЗИК»** Ходить по комнате, де лая попеременные движе­ния руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд



**5. «НА ТУРНИКЕ»** Стоя, ноги вместе, гим­настическую палку дер­жать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опу­стить назад на лопат­ки—длинный выдох. Вы­дыхая, произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—-4 раза.



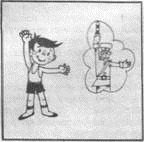
**6. «ШАГОМ МАРШ!»** Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, вы­соко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 ша­гов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.



**7. «НАСОС»** Встать прямо, ноги вме­сте, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произно­сить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.



**8. «РЕГУЛИРОВЩИК»** Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая от­ведена в сторону. Вдох но­сом, затем поменять поло­жение рук и во время удли­ненного выдоха произно­сить «р-р-р-р-р». Повто­рить 5—6 раз.



**9. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»** Стоя, руки с мячом под­няты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз



**10. «ЛЫЖНИК»** Имитация ходьбы на лы­жах в течение 1,5—2 ми­нут. На выдохе произно­сить «м-м-м-м-м».



**11. «МАЯТНИК»** Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку дер­жать за спиной на уровне нижних углов лопаток. На­клонять туловище в сторо­ны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х ».Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.



**12. «СЕМАФОР»** Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длитель­ный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.



***«Босоножье»***

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Виды ходьбы и дозировка | | | |
| Теплый период | Время | Холодный период | Время |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ранний возраст | Ходьба и бег по паласу и полу | 5–30 минут | Ходьба и бег по ковру в носках | 5–30 минут |
| Младшая группа | Ходьба и бег по теплому песку и траве | 5–45 минут | Ходьба по ковру босиком | 5–30 минут |
| Средняя группа | Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту. | 5–60 минут | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу | 5–30 минут |
| Старшая группа | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту. | 5–90 минут | Ходьба и бег босиком по полу группы | 5–30 минут |
| Подготовительная группа | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли. | От 5 минут и неограниченно | Свободный бег и ходьба в группе | 5–30 минут |

**Игровые упражнения для динамической паузы**

(проводятся во всех группах)

***1. Потягивание.***

И. П. – из позиции «лежа на спине».

1) На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

Цель:почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

2) Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3) Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

***2. Массаж живота.***

И. П. – лежа на спине.

1) Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке. Похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

*Цель:* улучшить работу кишечника.

2) С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

***3. Массаж грудной области.***

И. П. – сидя по-турецки.

1) Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (милый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый).

2) «Заводим машину».

Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5–6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5–6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3) Сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал – «машина завелась»).

***4. Массаж шеи.***

И. П. – сидя по-турецки.

1) Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2) Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3) Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

***5. Массаж ушных раковин.***

И. П. – сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго слоника.

1) Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2) Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5–6 раз в каждую сторону).

3) Нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»).

4) Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает 7–8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5) С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин –проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1–1,5 см.

***6. Массаж головы.***

1) Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2) Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3) Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

***7. Массаж лица.***Лепит красивое лицо.

1) Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2) Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5–6 раз.

3) С усилием, надавливая, рисует желаемый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4) Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5) Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

*Цель:* предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

***8. Массаж шейных позвонков.***

***Игра «Буратино».***

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1) Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.

2) Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3) Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

***9. Массаж рук.***

1) «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2) Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3) Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

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

***Игра «Солнечные зайчики».***

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнцу, представляя, как добрая сила вливается в них.

***Игра «Птичка».***

1) Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, – руки напряжены и с усилием двигаются то вправо, то влево.

2) «Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном состоянии. Руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении – в зависимости от фантазии ребенка.

***10. Массаж ног.***

И. П. – сидя по-турецки.

1) Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. То же с правой ногой.

2) Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

ПОЛОСКАНИЕ НОСОГЛОТКИ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ**,** МОРСКОЙ ВОДОЙ И ОТВАРОМ ТРАВ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОГИМНАСТИКИ (Ю.Ф, Змановский, В.Т. Кудрявцев)

*ИГРА «ВОЛШЕБНЫЙ НАПИТОК»*

Дети садятся на ковер в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах температурой 36—38 °С.

Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому всё подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные» слова:

***Я хороший, добрый ребенок,***

***Всем детям в группе я желаю здоровья,***

***Пусть все будут добрыми и красивыми,***

***Милыми и счастливыми, а...у...м...»***

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные — такие, какие подсказывает собственное воображение.

***Водичка вкусная и приятная.***

***Я никогда не буду болеть.***

***Я — здоров.***

Дети полощут рот, промывая водой всю его полость.

После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, полощут горло и проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода. Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить?

Постепенно температура воды снижается до 8—10 °С с целью достижения закаливающегося эффекта.

**зверобика**

Уселась кошка на окошко.

И стала лапкой уши мыть.  
Понаблюдав за ней немножко,  
Ее движенья можем повторить.

Раз, два, три. Ну- ка повтори!  
Раз, два, три. Ну- ка повтори!  
Три, четыре, пять. Повтори опять!  
Три, четыре, пять. Повтори опять!  
Повтори опять!

Змея ползет лесной тропою,  
Как лента, по земле скользит.  
А мы движение такое  
Рукою можем вам изобразить.

Раз, два, три. Ну- ка повтори!  
Раз, два, три. Ну- ка повтори!  
Три, четыре, пять. Повтори опять!  
Три, четыре, пять. Повтори опять!  
Повтори опять!

Весь день стоит в болоте цапля.  
И ловит клювом лягушат.  
Не трудно так стоять ни капли.  
Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три. Ну- ка повтори!  
Раз, два, три. Ну- ка повтори!  
Три, четыре, пять. Повтори опять!  
Три, четыре, пять. Повтори опять!  
Повтори опять!

Живет на свете очень много  
Мартышек, кошек, птиц и змей.  
Но человек- ты друг природы,  
И должен знать повадки всех зверей.

Раз, два, три. Ну- ка повтори!  
Раз, два, три. Ну- ка повтори!  
Три, четыре, пять. Повтори опять!  
Три, четыре, пять. Повтори опять!  
Повтори опять!

**Конспект непосредственной образовательной деятельности на тему: «Где прячется здоровье»**

**Цель:**  
Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.  
**Задачи:**  
1. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.  
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.  
**Методы и приемы:**  
познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.  
**Оборудование:**  
мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.  
**Сюрпризный момент:**Гномик (мягкая игрушка).  
**Предварительная работа:**  
1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.  
2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»  
3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.), «Вредные советы» (Б.Заходер).  
4.Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.  
5. Выполнение дыхательных упражнений  
6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.  
7. Подготовка атрибутов к занятию  
8 Совместная работа с другими воспитателями, музыкальным работником.  
**Ход НОД:**  
Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся - мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй»  
*(коммуникативная игра с мячом)*  
В комнату входит гномик чем-то расстроенный.  
Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел Гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный.  
(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?  
Гномик: Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете?  
Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. (Врач)  
А где можно найти врача? (В больнице)  
Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)  
По какому номеру телефона вызывают врача? (03)  
Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры 03  
(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)  
Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница?   
Врач: Да, мы вас слушаем.  
Воспитатель: мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад № 26 группу « Яблонька». У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти?  
Врач: Да, конечно, я скоро буду.  
Воспитатель: ну вот, Гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.  
*Входит врач*  
-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?  
Воспитатель: нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел Гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает как можно найти свое здоровье.  
Врач: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.  
Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется « Да-нет».  
Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе хлопайте руками,», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы топайте ногами. Поняли?  
1.Чтоб расти и закаляться  
Надо спортом заниматься  
  
2.Будет пусть тебе не лень  
Чистить зубы 2 раза в день  
  
3.Чтобы зубы не болели  
Ешь конфеты-карамели  
  
4.Если выходишь зимой погулять  
Шапку и шарф надо дома оставлять  
  
5.Фрукты и овощи перед едой  
Тщательно, очень старательно мой.  
  
6.Вовремя ложись, вставай  
Режим дня ты соблюдай  
  
7.Вот еще совет простой  
Руки мой перед едой  
  
8.От мамы своей быстро вы убегайте  
Ногти свои ей подстричь не давайте.  
  
9.Платочек, расческа должны быть своими  
Это запомни и не пользуйся чужими.  
  
10.Если на улице лужа иль грязь  
Надо туда непременно упасть.  
  
Воспитатель:Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена)  
Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.  
*Открываю*1-ый лучик солнышка здоровья.  
А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.  
Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?  
Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.  
2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.  
*Открываю 2-й лучик.*  
Давайте мы вместе вспомним какие упражнения на дыхание мы знаем.  
1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя  
Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.  
1. Вдох через нос  
Выдох через рот .  
1. упр.»Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».  
Гномик: Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.  
Врач: А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.  
Никогда не унываю  
И улыбка на лице  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.  
Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.  
Как вы думаете, где можно взять витамины?  
А еще где могут быть витамины?  
Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.  
И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.  
Я витаминка А   
Меня запомнить просто  
Найдешь меня в морковке  
  
Я - витаминка роста.  
Витаминкой В назвали  
Строго-настрого сказали:  
Жить в орешках, огурцах,  
Хлебе, щавеле, грибах.  
  
Хоть и кислый я на вкус  
Улыбнитесь, Сони…  
Витаминкой С зовусь  
И живу в лимоне.  
  
Мы на солнышке лежали  
Витамин Д принимали.  
Кто же мы теперь: ребятки  
Или просто шоколадки?  
  
Воспитатель:А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.  
Какие продукты не взяли на дерево? Почему?  
А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они?  
Значит, чтобы быть здоровым нужно принимать… (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.  
Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.  
*Открываю 3-й лучик солнышка здоровья.*  
У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.  
А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.  
Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?  
А вы любите делать зарядку?  
Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.  
*Комплекс ритмической гимнастики под музыку.*  
Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?  
Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?  
Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.  
*Открываю лучик.*  
Гномик: Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.  
Врач: Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?  
Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.  
*Открываю 5-й лучик.*  
Воспитатель:Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь как найти и сберечь свое здоровье?  
Гном: Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам. До свидания!  
Гномик уходит радостный.  
**Рефлексия**  
Врач: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.  
1-й лучик: **гигиена**  
2-й лучик: **свежий воздух**  
3-й лучик: **витаминная еда**  
4-й лучик: **физические упражнения**  
5-й лучик: **хорошее настроение.**  
Воспитатель:Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!  
Врач:Теперь я могу быть спокоен, что ребята из группы №8 « Яблонька»» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Ну а мне пора прощаться. До свидания, ребята.  
Врач уходит.

**Конспект НОД «В гостях у Солнышка»**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни путём использования здоровьесберегающих технологий.   
**Задачи:**  
-совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества;  
-воспитывать любовь и бережное отношение к природе, вызвать эмоциональный отклик от совершённых действий.

**Ход нод:**

Дети входят в зал под волшебную музыку.

Ведущий: Кто мне может дать ответ:

Летом греет, в стужу - нет.

Что за ярко-рыжий шар

Вспыхнул в небе, как пожар?

Греет землю и цветы,

Греет травку и кусты,

И деревья, и листы,

Всем дает свое тепло,

С ним, как с матерью, добро,

Утром светит нам в оконце.

Догадались?.

Дети: Солнце!

Ведущий: Молодцы, нашли ответ.

Нас сегодня, всем на диво,

В гости Солнце пригласило!

Не боитесь, дети?

Дети: Нет!

Ведущий: Ну, тогда. Что ответим Солнцу?

Дети: Да!

Ведущий: Отправляемся мы в путь,

Песню взять не позабудь!

Песня Споры и раздоры, музыка В. Шаинского.

Ведущий: Дорога к Солнцу нелегка,

Вот набежали облака,

И крупно, дробно зачастил,

Водою всех нас намочил. Что это?

Дети: Дождик!

Ведущий: Дождик, дождик, не дожди,

Дождик, всех нас подожди!

Раз-два-три-четыре-пять,

Дождик всех зовет играть!

Игра «Солнышко и дождик». Дети прячутся под зонтом Ведущего. Появляется ребенок-Ручеек.

Ручеек: Я веселый ручеек.

Я по камушкам - прыг-скок,

Ручеек не обойдешь,

Через мостик перейдешь!

Ведущий: Что же это за мостик?

Ручеек (загадывает загадку о радуге) :

Разноцветное коромысло

Через речку повисло!

Дети: Радуга!

Ведущий: Семь цветов у радуги,

Радуги-дуги,

А сейчас ты, Радуга,

Детям помоги!

Семь цветов мы назовем,

Через мостик перейдем!

Песня о радуге (по выбору) .

Ведущий: Мимо сосен и берез,

Мимо бабочек-стрекоз,

Миновали поворот

И попали - в огород!

В огороде грядки

Ровные да гладкие,

Отгадайте-ка загадки,

Что растет у нас на грядке?

1. Неказиста, шишковата,

А придет на стол она -

Скажут весело ребята:

«Ах, рассыпчата, вкусна! » (Картошка)

2. Сидит девица в темнице,

А коса на улице! (Морковь)

3. Дом зеленый тесноват,

Узкий, длинный, гладкий,

В доме рядышком сидят

Круглые ребятки! (Горох)

Ведущий: Молодцы, все загадки отгадали.

Выросли овощи на грядке

Вкусные да сладкие.

Кто обед готовит нам?

Есть работа поварам!

Появляются двое детей (поварята) .

Поварята: Мы веселые ребята,

Мы - ребята-поварята!

Будет, будет на обед

Очень вкусный винегрет!

Ведущий: Ребята, а какие овощи нужны для винегрета? (Дети отвечают.)

Поварята готовят винегрет из заранее нарезанных овощей.

Поварята: Приглашаем отобедать,

Вкусный винегрет отведать!

Ведущий: Спасибо, поварята! После путешествия мы проголодаемся и обязательно придем отведать вкусный винегрет! (Детям) : Какие четыре времени года нам подарила природа? (Дети отвечают.) Отгадайте загадки о них!

1. Тает снежок, ожил лужок,

День прибывает. Когда это бывает?

2. Солнце печет, липа цветет,

Рожь поспевает. Когда это бывает?

3. Пусты поля, мокнет земля,

Лес облетает. Когда это бывает?

4. Снег на полях, лед на реках,

Мороз обжигает. Когда это бывает?

Дети называют времена года.

Ведущий: Но, как известно, у природы не может быть плохой погоды!

Дети поют «Песеюсу о погоде» (из «репертуара» Кота Леопольда) .

Песня «Если добрый ты» (музыка Б. Савельева, слова М. Пляцковского) .

Проводится игра «Что сначала, что потом» («одеть дерево по сезону) .

Игра с листьями: «Найди себе пару».

Ребенок: К Солнцу в гости мы спешим,

Всех с собою взять хотим.

Вижу я, что под кустом

Еж свернулся колобком!

Появляется ребенок - «Ёжик».

Ведущий: Что ж ты, Ёж, такой колючий?

Ёж: Это я на всякий случай!

Знаешь, кто мои соседи?

Лисы, волки да медведи!

Ведущий: Не грусти, колючий ёж!

Здесь друзей себе найдешь,

Смастерим тебе скорей

Добрых маленьких ежей!

Дети выполняют поделки - «ёжиков» из сосновых шишек и пластилина. Еж собирает подарки в корзину, благодарит детей.

Ребенок: Про печали, ёж, забудь,

Собирайся с нами в путь!

Все дети встают в большой круг.

Ведущий: Долго к Солнышку мы шли,

Вот дорога позади!

Вот из сказочных ворот

Солнце к нам само идет!

Под музыку появляется ребенок, одетый «Солнышком. Песне «Солнышко (импровизация под любую мелодию) .

Вместе с Солнышком идем, весело шагаем,

Песню Солнышку поём и весну встречаем!

Солнышко нам с высоты ярко-ярко светит,

Рады Солнышку все мы, взрослые и дети!

Ты ладошки подними, выше и прямее,

Нам в ладошки посвети, Солнышко, теплее!

Солнышко: Мы играли, пели песни,

Мне приятно видеть вас!

Будет самый интересный

В нашей встрече миг сейчас!

Всем ребятам пожелаю

От души здоровья я

И подарок вам вручаю:

Вот вам «солнце» от меня!

Дарит детям круглую коробку-«солнышко» с конфетами.

Радо я всегда гостям,

Добрым маленьким друзьям.

Я дарю свое тепло,

Чтоб все пело и цвело.

В жаркой солнечной печи

Испекло я калачи.

Угощенье получай,

Всех зову к себе на чай!

Солнышко раздает угощение и всех гостей приглашает к столу на чаепитие

**Развлечение «Веселые старты».**

Под торжественную музыку дети входят в зал.  Начинаем наш спортивный праздник.  Сегодня в наших соревнованиях участвуют две команды: команда «Ловкие» и  команда «Смелые».

***Песня «Надо спортом заниматься»***

              Как только просыпаешься, зарядку делай друг.  
              Тогда лишь только радостный будет все вокруг.

В любую непогоду беги скорей гулять.

             Тогда ты, тогда ты закаленным можешь стать.

                                            Припев:  Надо спортом увлекаться,

Заниматься каждый день.

Надо нам тренироваться

И не слушать лень.

      Всем ловкими и смелыми скорее нужно стать.

Подолгу на кровати не надо нам лежать.

     Мы будем бегать, прыгать, кататься и играть,  
Тогда нас чемпионами все будут называть.

                                           Припев.

-Дорогие дети, уважаемые взрослые, сегодня в нашем зале состоится спортивный праздник «Веселые старты». Участники будут соревноваться в быстроте, силе, ловкости, находчивости. А помогать им будут дружные болельщики. Ну а сейчас  наши ребята расскажут для чего нужен спорт и что нужно делать, чтобы расти здоровыми и закаленными.

    Оценивать наши соревнования будут жюри:……………………………….

За каждую победу в соревновании команда получает звездочку. У кого больше будет звездочек – та команда и победила.

 А теперь внимание начинаем наши  соревнования.

 Прошу команды занять свои места:

1 команда: Наша команда «Ловкие»

 Наш девиз:

«Дружба, ловкость и успех, победим сегодня всех».

2 команда: Наша команда «Смелые»

Наш девиз:

«Мы готовы как всегда, победить вас без труда».

Внимание! Внимание! Начинаем наши соревнования!

***Эстафета «Кто быстрее всех»***

По 2 обруча лежат на полу на равном расстоянии от каждой команды. Первый участник получает 2 кегли и по команде несет их, расставляя по одной кегле в каждый из обручей, оббегает стойку и касанием руки передает эстафету следующему участнику. Следующий участник собирает кегли из обручей, оббегает стойку и передает кегли третьему участнику. Третий участник опять расставляет кегли и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Пока жюри совещается, дети расскажут стихи.

 1-й    Надо спортом заниматься  
           Надо, надо заниматься!  
           Надо первым быть во всем  
           Нам морозы нипочем.

2-й     Чтобы мне здоровым быть  
           Надо овощи любить.

           Свекла, репка и морковь

           Моя первая любовь!

3-й     Солнце, воздух и вода

           Наши лучшие друзья.

           С ними будем мы дружить.

           Чтоб здоровыми нам быть.

«***Встречная эстафета»***

Команда делится по 5 человек. Девочки остаются на одной стороне площадки, а мальчики становятся на другой стороне. Первому участнику выдается большой мяч, на который нужно сесть и держаться руками за ушки. По сигналу начинает прыгать на нем до участника команды стоящего напротив. Передает ему мяч, который выполняет действия первого и так, пока команда не поменяется местами.

«Оранжевая песня»    (сл. А.Арканова    муз. К.Певзнера)

Вот уже два дня подряд

*(разминаем кисти рук)*

Я сижу рисую.

*(Встряхиваем руки)*

Красок много у меня-

Выбирай любую.

*(Хлопаем в ладоши)*

Я раскрашу целый цвет:

В самый свой любимый цвет:

(*Повороты туловища влево, вправо*)

Оранжевое небо (*Встали – руки вверх)*

Оранжевое море  *(Присели – руки вниз)*

Оранжевая зелень  (*Встали – руки в стороны*)

Оранжевый верблюд  *(Руки на пояс)*

Оранжевые мамы  (*Прыжки на левой ноге)*

Оранжевым ребятам  *(Прыжки на правой ноге)*

Оранжевые песни (*Прыжки на двух ногах)*

Оранжево поют  (*Хлопают в ладоши)*

***Эстафета «Тоннель»***

Команда встает в колонну по одному, на расстоянии вытянутых рук, ноги врозь.  У первого участника резиновый мяч, он, прокатывая посылает его между ног последнему участнику,. Последний приняв мяч бежит до стойки оббегает ее и встает на место первого. Опять, прокатывая посылает мяч последнему и т.д.

*Дети:*

    1й  Чтоб здоровье сохранить

          Организм свой укрепить

          Знает вся моя семья

          Должен быть режим у дня

   2й  Следует, ребята, знать

          Нужно всем подольше спать

          Ну а утром не лениться-

          На зарядку становиться.

  3й   Спорт и физкультура

         Всех вперед ведут

          В трудную минуту

          Нас не подведут.

***Эстафета «Сбор урожая»***

Девять малых мячей разложить в обручи (в центре зала). Участники команд бегут и переносят по 1 мячу в ведро стоящее в конце площадки. Последний участник бежит, забирает ведро в конце площадки и возврашается к команде. побеждает та команда, окончившая эстафету первой.

***Конкурс с родителями.***

  Вот и закончились наши соревнования. Сейчас судьи подведут итоги. (Судьи подводят итоги).

   (  Выступление судейской коллегии. Награждение)

 -  Ну вот и выявили победителей.

      Скажем спасибо жюри и зрителям.

      Спортсменам – новых побед.

      А всем – наш спортивный привет!

Заканчиваем наш праздник гимном нашего садика.

(Дети торжественно выходят из спортивного зала).

# Спортивно-развлекательный праздник «Иван Купала»

Цель:

- Развивать интерес детей к старинным русским обычаям.

- Вызвать эмоциональный отклик детей.

- Воспитывать желание принимать участие в праздновании календарного праздника Ивана

Купала.

Оборудование: мячи, мыльные пузыри, пластмассовые цветы, конусы, ленточки.

Ход праздника:

Ведущий: Праздник красивый, праздник старинный, мы сегодня будем встречать. В ночь с 6 на 7 июля отмечают праздник Ивана Купала. Считается, что вода в реках и озёрах обладает в эту ночь целебной силой, потому и пошёл обычай обливать друг друга водой.

В народе существует и другое название этого праздника – Иван травник, или Иван цветной. Считалось, что травы, собранные в это время обладают особой целительной силой, поэтому в этот день заготавливали лечебные травы впрок. Ребята, самым главным растением на праздник Иван Купала считался папоротник. Известно, что папоротник никогда не цветёт, но люди придумали волшебную сказку, будто цветок папоротника появляется именно в эту ночь и открывает пути к несметным сокровищам.

А еще этот праздник называют праздником огней. И именно огонь был символическим воплощением могущественного солнца, и, перепрыгивая через купальские костры, по народному поверью, становятся здоровыми и набираются новых сил.

На Купалу загадывают желания, купаются в росе, обливаются водой, которая в этот день обладает очистительной силой. И сегодня мы с вами тоже будем играть в купальские игры.

Появляется Водяной

Водяной: Здравствуйте, ребята! Я тоже хочу на ваш праздник. Возьмёте меня? (ответы детей). А я приготовил для вас конкурс. Хотите принять участие в нём? (да)

1. Конкурс «На пузыре»

Участвуют 2 команды. от каждой группы. На команду выдается по фитбульному мячу. Первые стоящие прыгает обскакивая конус возвращается обратно передаёт фитбул следующему и встают в конец колонны.

Водяной: Молодцы, ребята! А теперь давайте соберём цветочки для веночка.

2. Конкурс «Собери цветочки для веночка»

Участвуют 2 команды. от каждой группы. У каждого в руке по одному цветочку. Первые стоящие бегут до вазочки, ставят цветочик в неё, возвращаются назад и встают в конец колонны.

Водяной: Ребята, посмотрите, сколько цветов выросло на поляне! Давайте соберём цветочки.

3. Конкурс «Красивые цветы»

Участвуют по 1 человеку от каждой группы. Дети под музыку собирают цветы.

Водяной: Молодцы, ребята! А я знаю загадки про растения.

4. Загадки о растениях

Высока и зелена

Будет скошена она.

Овцы, козы и коровы

Есть всегда её готовы. (трава) Каждый, думаю, узнает,

Если в поле побывает,

Этот синенький цветок

Всем известный (василек) .

Эх, звоночки, синий цвет,

С язычком, а звона нет (колокольчик) .

Есть один такой цветок,

Не вплетешь его в венок,

На него подуй слегка,

Был цветок — и нет цветка (одуванчик).

То фиолетовый, то голубой,

Он на опушке встречался с тобой.

Названье ему очень звонкое дали,

Но только звенеть он сумеет едва ли (колокольчик) .

На зелёном шнурочке

Белые звоночки (ландыш).

Путник часто ранит ногу

Вот и лекарь у дороги (подорожник).

Пробивался сквозь снежок,

Удивительный росток.

Самый первый, самый нежный,

Самый бархатный цветок! (подснежник) .

Из луковки вырос,

Но в пищу негож.

На яркий стаканчик

Цветок тот похож (тюльпан) .

5. Танец с Лентами повтори за мной.

Водяной: Молодцы, ребята! Как мне понравилось у вас на празднике. Вы все такие смелые, ловкие, сильные, вы помогли собрать дождик в тучку, полить цветы, умеете отгадывать загадки и я хочу, вас за это отблагодарить, я принёс вам мыльные пузыри.

6. Дискотека с мыльными пузырями.

# Праздник в ДОУ «Шоу воздушных шариков»

**Ход мероприятия**

Звучит музыка.

В зал вбегает Клоун Бим с воздушными шарами.

Бим : Привет, друзья! Вы, меня узнали?

Ответы детей

Бим: Правильно, я Клоун, а зовут меня Бим. Ребята, отгадайте загадку:

Рвутся вверх они, играют,

С тонкой нитки улетают.

Это радость детворы

Разноцветные … (шары)

Бим: Конечно, это шары! Наш сегодняшний праздник так и называется: «Шоу воздушных шаров».

Бим: Где-то мой друг Карлсон пропал, обещал мне прийти к вам в гости, а сам не идет. Ребята, давайте позовем его.

Зовут Карлсона.

Входит грустный Карлсон в руке лопнувший шарик на веревочке.

Бим: Карлсон наконец-то ты пришел, а мы тебя с ребятами уже заждались, где ты так долго был?

Карлсон: Да вот, хотел ребятам принести воздушный шарик, а он лопнул. Какое же шоу воздушных шаров без шарика. Пойду я домой.

Бим: Ты что, Карлсон, посмотри, сколько у нас воздушных шаров шоу обязательно состоится. Ребята, мы же дадим Карлсону шарик?

Карлсон: Ура! Тогда пора начинать.

Звучит музыка.

Карлсон: Ребята, вы умеете кидать шарики далеко, далеко? Тогда мы с вами поиграем в игру:

1. «Метание воздушных шариков» (Кто дальше кинет шарик. по 4 ребенка)

Бим: Посмотрите, посмотрите что есть у меня (показывает большого размера футболки). Мы с вами сейчас будем играть в игру

2. «Толстяки» (кто больше засунет воздушных шариков под футболку 3-4 ребенка)

Бим: Знаешь, Карлсон, по дороге в детский сад я встретил Разбойника и он тоже, оказывается, любит воздушные шары. Как вы ребята думаете, может позовем его к нам в гости?

Карлсон: Дети, тогда нам нужно громко - громко закричать, затопать, похлопать в ладоши.

Вбегает Разбойник со свистком и свистит

Разбойник: А что это вы тут делаете? Ой, сколько воздушных шариков! Вы любите воздушные шарики, я тоже очень люблю шарики. Особенно по хулиганить с ними, а вы любите хулиганить? Ну тогда мы с вами поиграем в игру

3. «Воздушный хоккей» (Загнать шарик веником в ворота)

Карлсон: молодцы, ребята, следующая игра

4. «Собери шары» (раскидываются желтые и синие шары одна команда собирает желтые, другая синие)

Бим: Ребята, вы не устали? Тогда поиграем в игру

5. «Замри» (Ведущий подбрасывает вверх воздушный шар, и пока шар летит, все участники игры активно двигаются, танцуют. Как только шар коснулся пола, все замирают.)

6. КОНКУРС «Отгадай загадку»

Бим:

Маленькие шарики

На дереве висят:

Красные, зелёные –

Заманчиво глядят.

Любят эти шарики

Взрослые и дети,

Наливные шарики –

Лучшие на свете! (яблоки)

Карлсон:

На зелёной хрупкой ножке,

Вырос шарик у дорожки. (одуванчик)

Разбойник:

Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый - все довольны.

Так приятен он на вкус!

Что это за шар? (арбуз)

Бим:

Добродушный, толстокожий,

На воздушный шар похожий

Почти всегда в воде живет

Толстокожий … (бегемот)

Карлсон:

Круглый, гладкий, как арбуз…

Цвет – любой, на разный вкус.

Коль отпустишь с поводка,

Улетит за облака. (воздушный шарик)

Бим:

Знаешь Разбойник, знаешь Карлсон, а давайте я покажу вам и ребятам фокус. Шарик трет рукавицей шерстяной за ширмой, бумага на разносе прилипает к шарику. Приглашает детей показать этот фокус.

Клоун, спрашивает у детей понравилось ли им шоу, предлагает сыграть в последний конкурс

7. «Перекинь все шары» две команды между ними линия мелом нарисована, перекинуть шары через линию соседям - другой команде.

**Герои прощаются с детьми и дарят им воздушные шары.**

# ****«Лесная аптека»****

##### **Театрализованное представление**.

**Ведущий.** Сейчас устроим мы Вам на удивление  
                  Настоящее театральное представление  
                  В нашем детском саду артистов полно,  
                  И сыграть им спектакль любой легко!  
                  Через несколько минут  
                  Мы покажем Вам этюд.  
 (Все герои-звери и насекомые одевают маски и садятся на стулья)  
**Ведущий.** Не в каком далеком царстве, Тридесятом государстве –  
Дело было на Руси…Стариков про то спроси.  
За деревней стоял лес, полный сказочных чудес.  
Под веселую музыку звери выходят и занимаются «лесными» делами: белки кружатся, зайчиха с зайчонком в коляске прогуливается, еж подметает, медведь на скамеечке сидит.  
**Ведущий.**  Вот сорока прилетела   
                   И на ветку ели села.  
             (Под музыку влетает сорока)  
**Сорока**. Внимание! Внимание! Уважаемые жители!  
               Последние известия услышать, не хотите ли?  
               Барсук аптеку открывает  
               И всех зверей к себе сзывает  
              Для покупателей милейших  
              Там выбор будет богатейших.                          
              Цены очень соблазнительные,  
              Низкие, даже удивительно!  
              Спешите, скорее, туда,   
              В аптеку дядюшки барсука!  
(Под музыку все звери садятся на места. Появляется барсук. Открывает аптеку).  
**Барсук.** Господа! Господа!                                             
 Попрошу всех сюда!  
Поскорее проходите, внимательней смотрите!  
Есть травы лесные, хвосты запасные,  
               Настойки полезные, микстуры известные.  
Веселее налетайте  
И покупайте, покупайте!  
**Ведущий.**  Настал торжественный момент:   
                   В дверях появился первый клиент!  
                   Михайло Потапыч пожаловал.  
**Медведь.**  У бобра был я в гостях,  
                  Простудился – просто страх!                             
                  Нужно срочно мне согреться,  
                  Может чем-то натереться?  
**Барсук.** От простудных болезней  
                Веник березовый всего полезней!  
               Жарче баньку натопи,  
               Веничек с собой возьми -  
               Завтра как огурчик будешь,  
               Про болезни позабудешь.  
(Под музыку медведь танцует с веником, уходит)

**Ведущий.** Две красотки прискакали, рыжих белок не узнали?  
(Выбегают белочки)  
**1-я белочка.** Были мы в салоне у лисы Лирисы  
                        Завивали там себе усы.  
**2-я белочка** Носики мы феном обожгли                                
                      И за мазью к вам пришли.  
**Барсук**. Знаю я с детства отличное средство!  
               Облепиху здесь купите,                                             
               Аккуратно нос натрите  
              Три минуты подождите и салфеткой промокните.  
                       (белки получают средство и убегают)  
**Ведущий.** А вот бежит сама лисичка,  
Заплетает след в косички.  
**Лиса.** От диеты новомодной моя шкурка тает,

   И поправиться к зиме мне не помешает.  
**Барсук.** Вот кедровые орешки,  
Ешьте каждый день без спешки.                                          
(Лисичка получает орешки и убегает).  
**Ведущий.** Заходит мама с ребенком,  
                  Зайчиха с маленьким зайчонком.  
**Зайчиха.**  Мой сынок взорвал хлопушку,                         
И оглох на одно ушко.  
Раньше резвился, как жеребенок,   
А теперь ничего не слышит ребенок.  
Вот смотрите!  
(Зайчиха гладит зайчонка по головке, ласково приговаривая: «Мой зайка - попрыгайка»).  
**Зайчонок.**Я тебе не майка!                                                          
**Зайчиха.** Ты мое длинное ушко!  
**Зайчонок.** Я тебе не пушка!  
**Зайчиха.** (всхлипывая). Помогите, скорее!  
Дайте, что – нибудь быстрее)  
**Барсук.** Вот настойку из травок возьмите,                                   
              На ночь к уху компресс положите.  
                 (Зайчиха с зайчонком уходят)  
**Ведущий**. Тут стрекоза в очередь встала.  
                  Стояла, стояла. Да в обморок упала!  
              (Вскрикнув, стрекоза падает на скамеечку).  
**Ведущий.** Эй, санитары, сюда бегите,  
                  Стрекозу в больницу несите!  
(Под веселую музыку выбегают два ежа, проверяют пульс, прислушиваются к дыханию).  
**1-й еж.** Так! Все ясно! Побледнела, вся вспотела,                       
              Витаминов не поела.  
              Отнесем ее к доктору срочно,  
              Пусть уколы сделает ей.  
**2-й еж.** Точно!                                                                                  
(Санитары бегут стрекозу за руки и за ноги)  
**Стрекоза**(очнувшись)  
В больницу? Уколы?                                                                          
Ну, что вы, нет, нет!  
Съем-ка, я лучше побольше конфет!  
**2-й еж.** Нет! Из брусники компот покупайте,                                  
             И каждый день его принимайте!  
**Ведущий.** Больная сироп покупает, и тут же его выпивает.  
                   И от радости стрекоза пляску русскую начала.  
**(Дети заводят хоровод «А я по лугу»)**  
**Ведущий.** Внимание, уважаемые зрители! Продолжение увидеть не хотите ли? В лесу уже вечер наступает,  
Барсук аптеку закрывает,  
В кассе денежки считает.  
Вдруг откуда ни возьмись,  
Кикимора болотная явись!  
(Появляется Кикимора.Деловито осматривает аптеку, важно садится на стульчик, положив ногу на ногу)  
**Кикимора.** Что я вижу? Бизнес здесь?                           
                    Разрешите мне присесть!  
Здесь торговля процветает,  
И меня Вам не хватает!  
Банки, склянки, мед, горчица…  
И зачем вам всем лечиться?  
Мой совет съедать с утра  
Три большущих комара.  
Будешь целый век здоров,  
И не нужно докторов.  
Ведущий. Только вымолвить успела,  
Вдруг согнулась, окривела!  
(Кикимора согнулась от воображаемой боли)  
Кашель сильный появился,  
Правый глаз вдруг покосился)  (кашляет и косит правым глазом)  
Заломилась вдруг рука,  
Зачесалась вдруг нога. (показывает).  
В общем тут пиши «пропало», наша гостья захворала.  
Кикимора. Ой, болею, помогите! Доктора мне позовите!  
Помираю, сил уж нет,  
Ой, прощай,  весь белый свет! (Кикимора стонет, изображает больную, ложится на скамейку).  
**Ведущий.**Ой, жители, лесные!   
Советом помогите, Кикимору спасите.  
(Дети предлагают напоить Кикимору чаем с медом, укрыть одеялом, померять температуру, поставить горчичник и т.д.)  
**Ведущий.**  Цапля, совушка, пчела,  
                   За работу вам пора.  
                    Пора к делу приступить,  
Пора Кикимору лечить.  
          (Сова, Пчела, Цапля лечат Кикимору: ставят градусник, укрывают одеялом, поят с кружки чаем)  
**Кикимора.** Ура! Свершилось чудо!  
                    Больше я болеть не буду!  
                    Стала я в сто раз сильней,  
                        И намного здоровей!  
                        Обещанье даю здесь:  
                        Буду мед и клюкву есть,  
                        Травки пить, к доктору ходить,  
                        Да я могу аптеку всю скупить!  
**Ведущий**. Ну, раз пошли дела такие,  
                  Устроим танцы заводные!  
**(Дети танцуют  танец  «Найди себе пару»)**  
**Все.**А вам сказать хотим сейчас:  
Лесная аптека» открыта для Вас.  
Желаем здоровье свое Вам беречь,  
Всем «до свидания». «До новых встреч»  
**Ведущий.** Вот и закончен спектакль наш весенний,  
Ждите от нас и других представлений.  
Представляю нашу уникальную подготовительную группу,  
Настоящую театральную труппу!  
                      (Дети-артисты кланяются и уходят)

             (Под музыку влетает сорока)  
**Сорока**. Внимание! Внимание! Уважаемые жители!  
               Последние известия услышать, не хотите ли?  
               Барсук аптеку открывает  
               И всех зверей к себе сзывает  
              Для покупателей милейших                               
              Там выбор будет богатейших.                          
              Цены очень соблазнительные,  
              Низкие, даже удивительно!  
              Спешите, скорее, туда,   
              В аптеку дядюшки барсука!

(Появляется Кикимора.Деловито осматривает аптеку, важно садится на стульчик, положив ногу на ногу)

**Ведущий.**  Настал торжественный момент:   
                   В дверях появился первый клиент!  
                   Михайло Потапыч пожаловал.  
**Медведь.**  У бобра был я в гостях,  
                  Простудился – просто страх!                             
                  Нужно срочно мне согреться,  
                  Может чем-то натереться?

**Ведущий.** Две красотки прискакали, рыжих белок не узнали?  
(Выбегают белочки)  
**1-я белочка.** Были мы в салоне у лисы,                                
                        Завивали там себе усы.   
**2-я белочка** Носики мы феном обожгли                                
                      И за мазью к вам пришли.

**Ведущий.** Две красотки прискакали, рыжих белок не узнали?  
(Выбегают белочки)  
**1-я белочка.** Были мы в салоне у лисы,                                
                        Завивали там себе усы.   
**2-я белочка** Носики мы феном обожгли                                
                      И за мазью к вам пришли.

**Кикимора.** Что я вижу? Бизнес здесь?                           
                    Разрешите мне присесть!  
Здесь торговля процветает,  
И меня Вам не хватает!  
Банки, склянки, мед, горчица…  
И зачем вам всем лечиться?  
Мой совет съедать с утра  
Три большущих комара.  
Будешь целый век здоров,  
И не нужно докторов.  
Ведущий. Только вымолвить успела,  
Вдруг согнулась, окривела!  
(Кикимора согнулась от воображаемой боли)  
Кашель сильный появился,  
Правый глаз вдруг покосился)  (кашляет и косит правым глазом)  
Заломилась вдруг рука,  
Зачесалась вдруг нога. (показывает).  
В общем тут пиши «пропало», наша гостья захворала.  
Кикимора. Ой, болею, помогите! Доктора мне позовите!  
Помираю, сил уж нет,  
Ой, прощай,  весь белый свет! (Кикимора стонет, изображает больную, ложится на скамейку).  
**Ведущий.**Ой, жители, лесные!   
Советом помогите, Кикимору спасите.  
(Дети предлагают напоить Кикимору чаем с медом, укрыть одеялом, померять температуру, поставить горчичник и т.д.)  
**Ведущий.**  Цапля, совушка, пчела,  
                   За работу вам пора.  
                    Пора к делу приступить,  
                   Пора Кикимору лечить.  
 (Сова, Пчела, Цапля лечат Кикимору: ставят градусник, укрывают одеялом, поят с кружки чаем)  
**Кикимора.** Ура! Свершилось чудо!  
                    Больше я болеть не буду!  
                    Стала я в сто раз сильней,  
                        И намного здоровей!  
                        Обещанье даю здесь:  
                        Буду мед и клюкву есть,  
                   Травки пить, к доктору ходить, Да я могу аптеку всю скупить!  
(Под музыку все звери садятся на места. Появляется барсук. Открывает аптеку).  
**Барсук.** Господа! Господа!                                             
               Попрошу всех сюда!  
               Поскорее проходите, повнимательней смотрите!  
               Есть травы лесные, хвосты запасные,  
               Настойки полезные, микстуры известные.  
Веселее налетайте  
И покупайте, покупайте!  
**Медведь.**  У бобра был я в гостях,  
                  Простудился – просто страх!                             
                  Нужно срочно мне согреться,  
                  Может чем-то натереться?  
**Барсук.**  От простудных болезней  
                Веник березовый всего полезней!  
               Жарче баньку натопи,  
               Веничек с собой возьми -  
               Завтра как огурчик будешь,  
               Про болезни позабудешь.  
(Под музыку медведь танцует с веником, уходит)  
**Ведущий.** Две красотки прискакали, рыжих белок не узнали?  
(Выбегают белочки)  
**1-я белочка.** Были мы в салоне у лисы,                                
                        Завивали там себе усы.   
**2-я белочка** Носики мы феном обожгли                                
                      И за мазью к вам пришли.  
**Барсук**. Знаю я с детства отличное средство!  
               Облепиху здесь купите,                                              
               Аккуратно нос натрите  
              Три минуты подождите и салфеткой промокните.  
                       (белки получают средство и убегают)  
**Лиса.**    От диеты новомодной моя шкурка тает,                              
               И поправиться к зиме мне не помешает.  
**Барсук.** Вот кедровые орешки,  
               Ешьте каждый день без спешки.                                          
             (Лисичка получает орешки и убегает).  
**Ведущий.** Заходит мама с ребенком,  
                  Зайчиха с маленьким зайчонком.  
**Зайчиха.** (всхлипывая). Помогите, скорее!  
Дайте, что-нибудь быстрее)  
**Барсук.** Вот настойку из травок возьмите,                                   
              На ночь к уху компресс положите.  
                 (Зайчиха с зайчонком уходят)  
**Ведущий.** А вот бежит сама лисичка,  
                   Заплетает след в косички.  
**Лиса.**    От диеты новомодной моя шкурка тает,                             
               И поправиться к зиме мне не помешает.

(Под веселую музыку выбегают два ежа, проверяют пульс, прислушиваются к дыханию).  
**1-й еж.** Так! Все ясно! Побледнела, вся вспотела,                      
              Витаминов не поела.  
              Отнесем ее к доктору срочно,  
              Пусть уколы сделает ей.  
**2-й еж.** Точно!                                                                                  
(Санитары бегут стрекозу за руки и за ноги)  
**Стрекоза**(очнувшись)  
В больницу? Уколы?                                                                          
Ну, что вы, нет, нет!  
Съем-ка, я лучше побольше конфет!  
**2-й еж.** Нет! Из брусники компот покупайте,                                 
             И каждый день его принимайте!

(Стрекоза изображает обморок, санитары берут стрекозу за руки и за ноги)  
**Стрекоза**(очнувшись)  
В больницу? Уколы?                                                                          
Ну, что вы, нет, нет!  
Съем-ка, я лучше побольше конфет!  
**2-й еж.** Нет! Из брусники компот покупайте,                                 
             И каждый день его принимайте!   
**Ведущий.** Больная сироп покупает, и тут же его выпивает.  
                   И от радости стрекоза пляску русскую начала.  
**(Дети заводят хоровод «А я по лугу»)**

**Ведущий.** Больная сироп покупает, и тут же его выпивает.  
                   И от радости стрекоза пляску русскую начала.  
**(Дети заводят хоровод «А я по лугу»)**

**Ведущий.** Заходит мама с ребенком,  
                  Зайчиха с маленьким зайчонком.  
**Зайчиха.**  Мой сынок взорвал хлопушку,                         
                   И оглох на одно ушко.  
Раньше резвился, как жеребенок,   
А теперь ничего не слышит ребенок.  
Вот смотрите!  
(Зайчиха гладит зайчонка по головке, ласково приговаривая:«Мой зайка-попрыгайка»).  
**Зайчонок.**Я тебе не майка!                                                          
**Зайчиха.** Ты мое длинное ушко!  
**Зайчонок.** Я тебе не пушка!  
**Зайчиха.** (всхлипывая). Помогите, скорее!  
Дайте, что-нибудь быстрее)  
**Барсук.** Вот настойку из травок возьмите,                                   
              На ночь к уху компресс положите.  
                 (Зайчиха с зайчонком уходят)

**Работа с родителями**

***Рекомендации для родителей***

***по физическому воспитанию детей***

***на тему:***

**«Спортивный уголок дома»**

        Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.  
        Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.   
        Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры.  При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.   
        Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

**Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:**

  *делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;*

  *избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;*

  *позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.*

**Подсказки для взрослых**  
  
1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.   
  
2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.   
  
3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.   
  
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.   
  
5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.   
  
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.   
  
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

**Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.**  
        Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.   
  
        Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».  
  
        Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.   
  
        При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.   
        Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.   
  
        Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.   
  
        Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

**Маленькие хитрости.**

***Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.***

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.   
***Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»***

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

***Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.***

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

***Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.***

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**«Растим детей крепкими, здоровыми и жизнерадостными»**

В о с п и т а т е ль: Здравствуйте, уважаемые родители! Вы все знаете, что слово "здравствуй” означает "будь здоров!”. Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Хорошо, если, приветствуя человека, вы ему улыбнетесь. Так вы подарите друг другу здоровье и радость.

Для того чтобы наши дети выросли здоровыми полноценными людьми необходимо несколько условий которые мы, взрослые  можем предоставить им это: правильного питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры и  психологический комфорт.

   Далее воспитатель задает  вопросы, родители по очереди, передавая друг другу микрофон, отвечают на них:

– Что такое здоровье?

– Как можно сохранить и укрепить свое здоровье?

– Охарактеризуйте здорового человека

 (человек сильный, умный, стройный, счастливый, целеустремленный, ловкий, жизнерадостный, аккуратный, чистоплотный …).

Ведущий: Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закаленными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей.

      Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач дошкольного учреждения. Актуальной задачей является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям.

     Родители - лучший пример для детей. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых -родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Потом воспитатель предлагает поиграть в игру "Неоконченные предложения”

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … правильно и во время питаться и т.д.

В о с п и т а т е ль: Если хотите быть здоровыми, проявите волю и терпение. Наше здоровье зависит от нас самих.

   В Конвенции о правах ребенка записано, что у каждого ребенка есть право на охрану здоровья и медицинское обслуживание. Дети   растут, физически развиваются, но их организм недостаточно защищен от разных детских болезней. Поэтому детям необходима постоянная забота врачей, медицинская помощь. Ребенок имеет право на медицинскую помощь с самого рождения. Врач советует мамам, папам как нужно ухаживать за малышами, чем кормить, какие давать витамины, чтобы детишки росли крепкими.

      О здоровье наших детей заботятся родные, воспитатели, государство, так как здоровье – главная ценность человеческой жизни.

   В о с п и т а т е ль: Все дети очень подвижны – любят бегать, прыгать и часто во время игры забывают о возможной опасности. Конечно, не стоит из боязни получить травму вовсе отказываться от подвижных игр, развлечений и занятий спортом. Но все же неплохо было бы соблюдать определенные правила, чтобы избежать несчастных случаев.

ВЫСТУПЛЕНИЕ МЕДСЕСТРЫ «НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ!»

«Острое блюдо»: ведущая раздает на подносе шарики, игрушки. Если родитель ответа не знает, сомневается, то передает вопрос другому.

Чем запивать лекарства? Что значит принимать его до еды, по сле еды? Ответ: принимать лекарство до еды - это значит на пустой желу док, то есть не раньше, чем спустя 2-3 часа после еды, не позже, чем за 15-20 минут до завтрака, обеда, ужина. Если лекарство рекомендуется принимать после еды, выпивать его сразу же в течение 30 минут после еды, но не позже.

Как предупредить кариес зубов? Нельзя давать перед сном кон фет, печенье.

Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических и оздоровительных средств? Детскую одежду обычно шьют из гигроско пичных, то есть хорошо впитывающих и испаряющих влагу тканей. Та кими являются хлопчатобумажные ткани. Шерстяные ткани из-за боль шой пористости немного теплее льняных, из них можно шить празднич ную одежду, в которой ребенок может находиться непродолжительное время. Главное - одевать детей по сезону, не перегревая.

Какие существуют меры по профилактике близорукости? По стоянно следить за посадкой, не разрешать подолгу смотреть телевизор, не должно быть у детей длинных челок, желательно достаточное количе ство витаминов.

Возможна ли радиация, исходящая от телевизора? Все телеап параты могут испускать рентгеновские лучи, излучение происходит на расстоянии 10 см от телевизора и то незначительное. Не рекомендуется смотреть детям телепередачи, сидя на полу, так как излучение направлено вниз, а при неисправном телевизоре может вызвать серьезные поврежде ния глаз.

Что необходимо для сохранения слуха ребенка? Беречь его уши от холода, содержать их в чистоте, предупреждая тем самым воспаления и нарывы в ухе, из-за которых может понизиться или вовсе пропасть слух. Не допускать проникновения в уши воды, охранять слух ребенка от силь ных и резких звуков.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

1 слайд

Мы хотим  Вашему вниманию представить  презентацию на тему «Растим детей крепкими, здоровыми, жизнерадостными» на основе нашей групппы.

2 слайд

 Создание здорового образа жизни для ребёнка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребёнок трёх-четырёхлетнего возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

3 слайд

 Приобщение к основам гигиенической культуры происходит через приобретение детьми культурно-гигиенических навыков: ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещам и другим предметам, поддержание порядка в окружающей обстановке.

4 слайд

 Сохранение у ребёнка хорошего аппетита, воспитание привычки есть в определённое время, освоение им всех культурно-гигиенических навыков, связанных с приёмом пищи,- это в известном смысле подготовка к будущей жизни. Дети уже в младшей группе знают отдельные правила поведения за столом (не разговаривать, пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших). Ребята с удовольствием рассматривают картинки, слушают стихи о чистоте и опрятности, помогают друг другу одеваться, ухаживают за игрушками.

5 слайд

 Прогулка, проводимая ежедневно, - важнейшее средство оздоровления ребёнка, его полноценного развития. На прогулке с детьми 2-ой младшей группы ежедневно проводятся подвижные игры.

6 слайд

 Мы используем подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей. Например: «Птички в гнёздышках», «По ровненькой дорожке», «Мыши в кладовой», «Кто дальше бросит», «Попади в круг», «Найди своё место», «Найди, что спрятано» и др.

7 слайд

Здоровый образ жизни в детском саду предполагает приобщение детей к двигательной культуре. Целенаправленное физическое воспитание дошкольников должно включать физкультурные занятия, которыми руководит взрослый. В соответствии с программой физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 занятия в зале, 3-е на воздухе. К детям 4-го года жизни предъявляются высокие требования с точки зрения качества выполнения общеразвивающих упражнений (не сгибать колени, подняться на носки).

9 слайд

 После сна проводятся гимнастика и закаливающие процедуры – эти мероприятия выполняют задачи здоровьесбережения детей. Мы используем дорожки: солевую, ребристую, дорожки из пуговиц и природного материала.

10 слайд

 Ребёнку 4-го года жизни свойственна склонность к подражанию, поэтому для самостоятельной двигательной деятельности в группе необходимо иметь по несколько экземпляров одного и того же физкультурного инвентаря, игрушек. Вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений – продуманное, рациональное размещение оборудования будет побуждать их к движениям.

11 слайд

 На протяжении всего дня решаются задачи физического воспитания, укрепления и охраны здоровья детей.

В I половине дня проводятся:

 Приём детей на воздухе в тёплый период года

 Утренняя гимнастика

 Приём пищи

 Физкультурные занятия (2 раза в неделю)

 Кислородный коктейль

 Подвижные игры

 Индивидуальная работа по развитию культурно гигиенических навыков

 Спортивные праздники (2 раза в год)

 Самостоятельная двигательная активность

 Индивидуальная работа по развитию основных движений

12 слайд

 Во II половине дня организуется:

Сон

Гимнастика после сна

Гигиенические процедуры

Приём пищи

Подвижные игры в группе, на прогулке

Спортивный досуг (1 раз в месяц)

Индивидуальная работа по развитию основных движений

Самостоятельная двигательная активность

13 слайд

 «Спорт - становится средством воспитания, когда он - любимое занятие каждого».

 Спасибо за внимание!

**Минутка расслабления. Точечный массаж**

                Уважаемые родители!

·        Учите бережному отношению к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками.

·       Создавайте возможность для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, закаливающих процедурах, утренней гимнастике и др.

·      Приучайте осознанно относится к здоровому и полезному питанию

·      Создайте условия для двигательной активности в домашних условиях.

·      Поддерживайте интерес ребенка к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжкам, лазании и другом и др.

·        Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.

·       Формируйте у ребенка представление о своем теле, своих физических возможностях.

·      Организуйте физкультурные занятия, спортивные игры в помещении и на воздухе.

·      Развивайте у ребенка интерес к различным видам спорта: катанию на коньках, лыжах, езде на велосипеде, плаванию и др.

         Здоровья и счастья Вам и вашим детям!

**Вкусные и полезные блюда для детей**

|  |
| --- |
| **Как организовать питание ребенка, чтобы оно было полезным, разнообразным и вкусным**? Над этой проблемой стоит задуматься хотя бы потому, что даже те детские продукты, предлагаемые, как наиболее полезные из-за высокого содержания клетчатки и витаминов, на самом деле таковыми вовсе не являются. А зачастую они даже могут нанести вред детскому организму. Ведь в них повышенное содержание сахара, а детям это совсем не полезно.  Детская еда должна быть натуральной на сто процентов, должна быть полезной для роста и развития, а также должна ребенку нравиться, приносить положительные эмоции.  Те продукты, которыми часто привыкают питаться дети, совершенно им не подходят. Это в первую очередь, сухарики, чипсы, сладкая газировка, конфеты…  Аналогичная ситуация со снеками, любимыми детворой. Вместо сахара в них громадное количество вреднейшего жира, соли, острых синтетических приправ. Все эти вредности приводят к раннему развитию атеросклероза.   **Кормление детей фаст-фудом также ничего хорошего им не принесет**. Приготовьте лучше полезные[блюда из тыквы для детей](http://supy-salaty.ru/199-blyuda-iz-tykvy-dlya-detey.html), содержащие множество нужных витаминов. При неправильном  питании ребенку обеспечены гастрит, ожирение, различные серьезные болезни пищеварительной и кровеносной системы.  Вышеописанные недетские продукты «богаты» пищевыми красителями, которые, как утверждают медики, делают детей гиперактивными. Это настоящее заболевание, при котором моторная и психическая активность ребенка резко возрастает, нередко она переходит в психическое нарушение. Поэтому родителям не стоит давать детям продукты с красителями. |

**Мастер-класс «Игры с водой и на воде».**

О том, насколько полезно посещение бассейна для малышей и ребят старшего возраста, не устают твердить педиатры[.](http://www.yabooza.ru/)Плавание полезно и для дыхательной системы, и для иммунитета и для мышечного развития. А еще купание повышает настроение. Предлагаем вам подборку самых увлекательных игр в бассейне для детей.

**Водные догонялки**

Игра требует больших затрат энергии, потому что бегать в воде трудно, но весело.

Играющие заходят в воду по щиколотку и становятся в ряд по условной линии старта. За ними следит один арбитр. По его сигналу участники бегут наперегонки до оговоренного и тоже условного финиша. Побеждает тот, кто прибежал быстрее.

На следующем этапе задача усложняется. Игроки заходят в воду по колено и продолжают соревнование. Бежать, естественно, становится труднее. Третий кон бегут, стоя в воде по пояс, а четвертый — по грудь. Прыгать и грести руками запрещается. Можно, конечно, устроить еще и пятый кон — по подбородок, но это уже для самых выносливых.

Победителем становится тот, кто быстрее закончит большинство конов.

**Морская свинка**

Из числа игроков выбирают водящего. Все заходят в воду (на какую угодно глубину). Водящий закрывает глаза и считает до 10. В это время играющие должны разбежаться в разные стороны. Как только водящий открывает глаза, он начинает гоняться за игроками. Тот, кого он поймает, сам становится водящим.

**Картошка в купальнике**

Нужен любой легкий мяч. Играющие заходят в воду, становятся в круг и начинают перекидывать друг другу мяч, отбивая его, как в волейболе. Тот, кто пропустил мяч мимо себя или уронил его в воду, выходит в круг и присаживается на корточки.

Если игроки стоят в воде по пояс, можно установить жесткие правила: тот, кто сидит в кругу, должен продержаться под водой, не дыша, установленное количество времени, а потом опять встать в круг. Главное — особенно не увлекаться и не держать штрафников под водой до потери пульса.

### Игра «Морской бой»

Все игроки становятся друг напротив друга на расстоянии двух шагов. Участники начинают брызгать водой в партнера. Выбывают из игры те, кто первыми станут вытирать руками лицо или поворачиваться к «противнику» спиной.

### Игра «Считалка»

Занятие направлено на развитие у ребенка навыков подводного плавания. Это позволит ребенку психологически подготовиться к окунанию под воду с головой и избежать паники. Участники делятся на пары. Один из каждой мини-команды приседает, чтобы голова оказалась под водой, и открывает глаза. Второй игрок показывает ему под водой (на расстоянии 40 см от глаз) руку с несколькими зажатыми пальцами. Поднявшийся из воды партнер должен ответить, сколько он увидел пальцев.

### Игра «Эстафета с мячиком»

Для этой спортивной игры в бассейне нужен мячик и две команды игроков, в каждой их которых должно быть минимум по 3-4 игрока (так интереснее). Ребята становятся в две колонны. Исходное положение – ноги шире плеч. В каждой команде игроки становятся на расстоянии 1 шага друг от друга. По команде учителя капитаны (первые в шеренге) наклоняются и передают между ног (т.е. под водой) мячик участнику, который стоит следующим в колонне. Ребенок, получивший мяч последним, бежит вместе со снарядом во главу шеренги. Игра продолжается. Победителем становится та команда, капитан которой раньше других капитанов окажется вновь в начале колонны.

### Игра «Кто выше прыгнет»

Дети разводят руки в стороны ладошками вниз. По команде игрока участники должны подпрыгнуть вверх, оттолкнувшись от дна бассейна ногами и одновременно опуская руки вниз, чтобы помочь более сильному толчку. Побеждает тот, у кого получилось прыгнуть выше всех.

### Игра «Быстрая тройка»

Дети разбиваются на команды по 3 человека. Двое из трех держат за концы палку длиной около 1 м, а третий хватается за ее середину. По сигналу ведущего дети, держащие палки, начинают шагать вперед по дну, а остальные участники троек ложатся на воду и работают ногами кролем. Побеждает та команда, которая первой достигнет финиша – противоположного бортика бассейна или другого отмеченного ориентира.

### Игра «Собачки»

Эта игра в бассейне с мячом работает на развитие координации и тактических навыков. Минимальное количество детей – 4 человека. Участники перекидывают по воздуху или переправляют по воде друг другу мячик. «Собачка» пытается отнять мячик у игроков, перехватить их передачи. Как только вода захватывает предмет, он встает на место того игрока, которому не успел поймать посланный ему мяч.

### Игра «Искатели сокровищ»

Тренер опускает на дно бассейна несколько предметов, которые будут хорошо видны с поверхности. Участники по очереди начинают нырять за «сокровищами». Победителем становится тот игрок, которому за один раз удалось добыть больше всего предметов.

### Игра «Карлики и великаны»

Дети находятся по пояс в воде. Учитель подает условный сигнал, крикнув слово: «Карлики!». Игроки сразу же присаживаются на корточки. После команды: «Великаны!» участники должны подпрыгнуть вверх. Команды ведущий дает вразнобой и с возрастающей скоростью, поэтому очень важна внимательность. Те, кто ошибаются, сбиваются, путаются, из игры выбывают. Побеждает самый внимательный игрок.

### Игра «Пятнашки»

Эта игра на воде в бассейне представляет собой аналог любимых детворой салочек. Участники становятся по кругу на расстоянии вытянутой руки от ведущего. Вода по сигналу учителя начинает пытаться осалить тех, кто не успел нырнуть под воду. Находиться радом с только что вынырнувшим игроком, чтобы сразу же его «поймать», нельзя. Осаленный участник сам становится водой.

### Игра «Мячик в домике»

Дети делятся на две команды и становятся у противоположных бортиков лицом друг к другу. Бортик играет роль «дома», который следует защищать. Тренер бросает на середину бассейна мяч, а игроки, подплывая к нему, должны постараться завладеть снарядом. Цель задания – члены команды, перебрасывая друг другу мяч, должны приблизиться к «домику» противника и коснуться им бортика. Длительности игры – 10 минут. Та команда, которая за это время сумеет больше всего раз коснуться мячом чужого «домика» побеждает.

### Игра «Водный баскетбол»

На поверхность воды кидается надувной круг. Дети становятся в ряд, держа в руках небольшие мячики. Каждый ребенок начинает по очереди кидать в круг снаряд, стараясь попасть – на это ему отводится 3 попытки. Выигрывает тот игрок, который больше всех попал в цель.

При организации подвижных игр в бассейне или в условиях природного водоема, следует учитывать, хорошо ли умеют дети плавать. Если нет, то все занятия обязаны проводиться по пояс в воде. Не лишне является использование таких средств защиты, как надувные круги и нарукавники. Один или несколько взрослых должны непременно следить за процессом и ни в коем случае не оставлять малышей без присмотра.

**Совместные праздники**

***ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!***

*Входят дети, выполняют перестроение под музыку.*

1. Мы лето долго ждали

Казалось целый год!

Все ждали, все мечтали,

Когда ж оно придет!

2. И вот шумят дубравы

Зеленою листвой,

В лугах цветы и травы

Кивают нам с тобой.

3. Нам дарит лес прохладу

В июльский летний зной

И бусы алых ягод

На просеке лесной

4. Над нами небо выше

Прозрачней синева

И звездами ромашек

Усыпана трава!

5. Здравствуй, лето!

Здравствуй, лето!

Жарким солнышком согрето!

Здравствуй, поле и лесок!

Здравствуй, речка и песок!

Здравствуй небо ясное!

Здравствуй, лето красное!

***Танец с игрушками***

**Ведущая:** Дорогие ребята! Пусть летнее солнце, услышав ваши песни, увидит вас веселыми, загорелыми, ловкими, умелыми!

**Ребята:**

Спорт ребята очень нужен

Мы со спортом крепко дружим

Спорт – помощник

Спорт – здоровье,

Спорт-игра

Физкульт-Ура!

**Все:**Физкульт–Ура!

**Ведущая:** Открываем наши соревнования! Дорогие зрители, давайте поприветствуем наших юных спортсменов….

***Звучит музыка, выезжает Клоун на самокате:***

 Эге-гей меня встречайте,

Бить в ладоши начинайте,

Я спешил, я бежал

И немного опоздал.

Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

Ну-ка дружно, детвора

Крикнем все: Физкульт-Ура!

**Клоун:**Вы собрались здесь, чтоб посоревноваться? Ну что ж начинаем наши состязания.

***Эстафета № 1 «Выложи солнышко»***

Каждому ребенку раздается по флажку. Напротив каждой команды – лежит обруч. По свистку первый игрок с флажком в руке бежит до обруча и  около него флажок. Возвращается и передает эстафету следующему. В итоге флажки должны лежать равномерно вокруг обруча в виде солнышка. Чья команда быстрее и аккуратнее выложила солнышко та и выиграла.

***Эстафета № 2 «Незнайка на воздушном шаре»***

**Клоун:**Ребята, а вы знаете Незнайку, который летел со своими друзьями в цветочный город на воздушном шаре? Чтобы воздушный шар поднимался выше, из корзины выбрасывается балласт – груз. У нас в эстафете корзиной послужит ведро. В него положим груз: мячи, кегли, кубики, кольца. Не забудьте, нам еще нужен воздушный шар, его мы возьмем в  другую руку. На сигнал, первый с ведром и шариком бежит до обруча, выкладывает в обруч один предмет из ведра. Возвращается к команде, передает ведро и шар следующему участнику. А последний – должен все собрать в ведро и вернуться к команде. Удачных вам полетов!

***Танец «Кадриль»***

***Эстафета № 3 «Кто быстрее наполнит стакан с водой?»***

На определенном расстоянии от команд стоят стульчики, на которых стоят чашка с водой, рядом пустой стакан. Ложка у игрока в руке. Дети по очереди бегут, набирают ложкой воду и переливают в  стакан. Возвращаются бегом и передают ложку следующему игроку. У кого в стакане больше воды, та команда и победила.

**Клоун:**Пока наши спортсмены отдыхают, я приглашаю юных болельщиков потанцевать.

Дружно мы в ладоши хлопнем

И ногою вместе топнем

Покружились и присели

Друг на друга посмотрели и сказали

1,2,3 – ну-ка танец оживи.

***Танец «Зоопарк» (средние и младшие группы)***

***Танец с лентами***

**Клоун:**Наши соревнования продолжаются

***Эстафета № 4 «Баба-Яга»***

Первые участники берут в руки швабру, пробегают змейкой между колпачками и возвращаются назад, передают швабру. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит.

***Эстафета № 5 «Полоса препятствий»***

Напротив каждой команды гимнастическая скамейка, колпачки, небольшие кольца. Надо проползти по скамейке на животе, пробежать между колпачками, попрыгать. Вернуться назад.

**Клоун:**

Здесь веселые забавы

Будут весь народ смешить

Не придется вам скучать

 Время  нам потанцевать.

***Танец «Пяточка-носочек»***

**Клоун:**Внимание! Внимание! Продолжаем  соревнования!

***Эстафета № 6 «Строим пирамиду»***

**Клоун:**На этом наши соревнования закончились. Пришло время определить победителей.

Вот и узнали победителей

Спасибо скажем всем зрителям

Спортсменам новых побед

И всем наш спортивный привет.

***Песня о лете.***

***МАЛЫЕ ЛЕТНИЕ  ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ***

**Ведущая:** Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы собрались, чтобы провести малые Олимпийские игры. Наши участники:

Группа «Малина***»:       «Солнце, воздух и вода,***

***Наши лучшие друзья»***

Группа «Голубика»:         ***«Мы пришли сюда играть***

***И девиз наш побеждать»***

Группа «Ежевика»:          ***«Олимпийцам наш — привет!***

***Не уйти нам без побед!»***

Группа «Калина»:             ***«Любим спортом заниматься***

***Бегать, прыгать, кувыркаться»***

Группа «Земляника»:        ***«Нас дружней на свете нет***

***Олимпийцам наш привет!»***

Группа «Вишня»:               ***«Чтоб расти и закаляться***

***Будем спортом заниматься!»***

Группа «Клубника»:            ***«Во всем нужна сноровка,***

***Закалка, тренировка!»***

Группа «Смородина»:          ***«Спорт-помощник, спорт – здоровье,***

***спорт  — игра – Физкульт –***

**Все:**                                   **УРА!!!**

**Ребята:**

На спортивном небосклоне

Мы пока что не видны

Будем спортом заниматься

Станем звездами страны.

**Веущая:** Олимпийские игры – это главные спортивные соревнования, которые проводятся по разным видам спорта. Какие виды спорта знаете вы? (*футбол, волейбол, баскетбол, бокс, легкая и тяжелая атлетика, гимнастика, фигурное катание, плавание и т.д.)*. наша Олимпиада будет посвящена одному из этих видов спорта- легкой атлетике. Какие виды спорта входят в легкую атлетику? (*Бег, прыжки, метание)*

Сейчас то имени всех участников будет дана торжественная клятва.

**Девочка и Мальчик:** Мы обещаем, что выступим на Малых Олимпийских играх в честных спортивных соревнованиях .

**Ведущая:** От имени всех судей я обещаю, что на малых  Олимпийских играх мы будем исполнять наши обязанности честно, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся! Девиз соревнований: «**Главное не победа, а участие»**

**Ведуща:** Каждая Олимпиада начинает свой отчет с важного момента — поднятия  олимпийского флага. Все дни пока идет Олимпиада, над ней гордо реет этот спортивный символ.

Флаг олимпийских игр поднять! (*звучит торжественная музыка*)

Пронести Олимпийский огонь! (*звучит торжественная музыка*)

***Ребенок выходит, выносит огонь, проходит круг и передает ведущему.***

**Ведущая:**Считать малые Олимпийские игры открытыми!

**Ведущая:**Олимпиада объединяет всех людей земного шара. На Олимпийские игры съезжаются спортсмены с пяти континентов. Символы Олимпиады – пять сплетенных цветных колец, которые олицетворяют дружбу между континентами :

Европа – голубое кольцо

Африка – черное кольцо

Америка – красное кольцо

Азия – желтое кольцо

Австралия – зеленое кольцо.

**Ведущая:**

Полюбуйтесь, поглядите

На веселых дошколят.

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад.

Кто с мячом, кто со скакалкой,

За рекордом ждет рекорд .

Смотрят с завистью игрушки

На ребят, что любят спорт.

Футболисты и гимнасты,

Есть  атлеты и пловцы,

Вот такие молодцы!

**Ребенок 1:**                     Реют знамена над стадионом

Радостно песни по всюду звучат

В ногу шагая стройной колонной

Мы на спортивный выходим парад!

**Ребенок 2:**                             Сияет солнышко с утра

И мы готовимся заранее

Ребята начинать пора

Нам наши состязания.

**Ребенок 3:**                               Кто всех быстрее и сильней

Нам очень интересно

     Пусть слышится веселый смех

И не смолкают песни!

**Ребенок 4:**                              Для зарядки как известно

Мячик нам необходим

И красиво и полезно

    Упражнения делать с ним

***Танец с мячами***

**Веущая:**Концертную программу продолжают юные участники олимпиады танцевальная студия «Коротышки»

**Танец «Фиксики», танец с лентами.**

**Ведущая:**  Дорогие ребята! Все вы становитесь участниками нашей малой олимпиады и начиная с завтрашнего  дня будете принимать участие в соревнованиях, где покажете свою ловкость, быстроту.

Победителей в каждом возрастном периоде за призовые места ожидают награды.

***1 день :*Соревнования по бегу на 30 метров.**

***2 день:*Соревнования по прыжкам в длину с места.**

***3 день:*Соревнования по метанию мешочков в даль.**

***4 день:*Торжественное закрытие Олимпиады**

**Ведущая:** Ну как, ребята, вам понравилось принимать участие в малых Олимпийских играх?

*За участие в Олимпиаде все дети награждаются памятными дипломами, а победители награждаются медалями и памятными подарками.*

***Награждение.***

**Ведущая:**  Поздравляем всех участников , благодарим судейскую коллегию за честную работу. На этом Малые Олимпийские игры прошу считать закрытыми.

*Звучит торжественная музыка , опускается Олимпийский флаг и выносится Олимпийский огонь.*

**Ведущая:** Малые Олимпийские игры считать  закрытыми, но наш праздник продолжается.

**Танец «Барбарики»**

**Танец «Мама- Мария»**

**Танец «Горошины»**

**Ведущая*:*** Вот и закончился наш праздник, еще раз поаплодируем нашим участникам.

Пусть, как цветы в краю родном

Растут ребята наши.

Пусть будут крепче с каждым днем

И с каждым годом краше!

**Викторина с родителями «Спорт-это жизнь»**

**Цель:** Формировать ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Формировать умения участвовать в коллективных делах детского сада.

Формировать ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни человека.

**Материалы к викторине:**

1) эмблемы для команд;

2) сюрпризы для детей;

3) выставка детских рисунков о спорте, здоровом образе жизни.

4) карта с названиями основных видов движений;

5) торжественная музыка для входа команд в зал;

6) табличка «жюри»;

7) кроссворды

**Ход**

В зале сидят болельщики и жюри.

**Ведущая:**

- Уважаемые зрители и гости! Мы рады приветствовать вас сегодня на нашей викторине «Спорт – это жизнь», которая посвящена движению, спорту, физкультуре, всему тому, что помогает нам быть сильными, быстрыми, ловкими и здоровыми!

- Представляем участников**. Команда «Вечный двигатель»**

- «Вечный двигатель», ваше приветствие:

«Мы не можем без движенья,

Мы всегда под напряженьем,

Искру вашу распалим,

Всех вокруг подзарядим.

**Команда «Вечное движение»,** ваше приветствие:

«Мы! Звонче слова в мире нет!

Мы! Это песня и рассвет!

Мы! Это значит ты и я!

Мы! Значит, встретились друзья!»

- Представляем наше жюри:

Нашу викторину мы начнем.

**Что такое спорт?**

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

- Дорогие родители, вы много знаете рассказов, сказок и стихов о спорте, физкультуре, о пользе движений для нашего здоровья. Сегодня мы проверим, насколько хорошо вы знаете это.

**Запомните, пожалуйста, правила игры:**

**Выслушивать вопросы внимательно.**

**Не выкривать, не подсказывать.**

**Если готовы ответить, поднимайте руку.**

**Если игроки не знают ответ, право ответить получают болельщики.**

Наша викторина состоит из 4 туров. Каждый тур содержит два задания. Желаю всем удачи!

**Итак, начнем игру, первый тур.** Каждой команде предлагается закончить 4 пословицы о спорте, о пользе движений:

Кто спортом занимается, тот силы… (набирается).

Кто любит спорт, тот здоров …(и бодр).

Отдай спорту время, а взамен … (получи здоровье).

Двигайся больше — проживешь … (дольше).

Движение – это … (жизнь).

Кто спортом занимается, тот силы … (набирается).

Быстрого и ловкого болезнь … (не догонит)!

Отдай спорту время, а взамен … (получи здоровье).

**Во втором задании этого тура** командам предлагается ответить на вопросы (по очереди).

Узнайте, из какого произведения отрывок:

«Фигурное катание,

Красивое, ажурное…

Какое испытание

Катание фигурное!»

**(Е.Ильин «Фигурное катание»)**

«Да здравствует смелость, азарт, быстрота,

Да здравствует вежливость и доброта,

Да здравствуют добрые лица –

И пусть тот, кто злится, — стыдится!»

**(Е.Ильин «Игра»)**

«Кому в какие встать ворота?

Кто первый стукнет по мячу?

- Я бить хочу!

- И я хочу!..» **(Е.Ильин «Жребий»)**

«Догоняю я мячик,

Снова бью по мячу…

Быстрый солнечный зайчик

Приручить я хочу…»

**(Е.Ильин «Настольный теннис»)**

**- Во II туре вас ждет конкурс «Выбери и ответь».** На мольберте названия основных видов движений: прыжок в длину с места, метание, прыжок в длину с разбега, бег. Вы выбираете любое и получаете задание по этому виду движения.

-Задания к движенью «Метание»:

Разложите последовательность метания с помощью карточек.

Какие виды метания вы знаете?

Какие физические качества развивает метание? (силу…)

- Задания к движению «Прыжок в длину с места»:

Найдите ошибку в последовательности выполнения прыжка в длину с места (на карточках).

Какие виды прыжков вы знаете? (с места, в длину, с разбега и т.д.)

Какие физические качества развивают прыжки (ловкость …)

- Задание к движенью «Бег»

Какие физические качества развивает бег? (выносливость, быстроту…)

Какие виды бега вы знаете?

- Задание к движению «Ходьба»

Чем полезны разные виды ходьбы? (профилактика плоскостопия)

Найдите ошибку в последовательности выполнения ходьбы (на карточках).

**- Второе задание в этом туре показать домашнее задание –** организовать и провести подвижную игру.

Команды проводят игру.

Ставятся мольберты, на которых поля кроссвордов.

**Начинаем III тур.**

- Каждой команде предстоит решить кроссворд «Спортивный». Оценивается правильность решения кроссворда, и время его решения.

ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Перетянул приятель – хват

Одной рукой в борьбе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Он качалка и кровать

Хорошо на нём лежать.

Он в саду или в лесу

Покачает на весу.

4. Мяч ногами бьём – футбол,

А руками? — \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Любит по лесу гулять,

В палатке спать,

И костёр разжигать.

7. Бега, двадцать попасть

В цель стремятся,

Двое стоят – преграды чинят.

Избрали для боя зеленое поле,

Обычно час тридцать побоище длится.

8. Я катаюсь на нём до вечерней поры,

Но ленивый мой конь

Возит только с горы.

А на горку всегда сам

Пешком я хожу

И коня своего за верёвку вожу

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

3. Клюшкой её по льду мы гоняем

И в ворота забиваем.

5. Игра спортивная есть

Любителей её не счесть.

Мяч летит, и в поле сетка,

А в руках у нас \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Это, дети, не турист

В гору лезет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Вышла на лёд ватага ребят,

Клюшки об лёд громко звенят.

И шайба летит,

Мы крикнем: «Шайбу!» Игры нет лучше, чем \_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Игра отличная футбол,

Уже забили первый \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**- Следующее задание командам.** На мольберте размещены фото спортивных сооружений Тольятти. Каждой команде предстоит соотнести фото с названием.

Спорткомплекс СИТИ - ФИТНЕС

Спортивный комплекс им. Николая Озерова

Фитнес клуб «Зебра»

СК «Спарта»

Пока жюри подводит итоги третьего тура, игроков ждет витаминная пауза, а болельщиков **коварная викторина «Да — нет».**

Коварная викторина «Да или нет»

В рифму дай дружок ответ

Словом «да» иль словом «нет».

Но, смотри, не торопись,

На крючок не попадись!

- На луне есть города?

- Есть у женщин борода?

- В небе мчатся поезда?

- После пятницы среда?

- В радуге есть фиолетовый цвет?

- Первоклашкам 10 лет?

- С мягкой спинкой табурет?

- Волк живет на дне пруда?

- Пишет музыку поэт?

- Пишет повар вам портрет?

- Борщ – полезная еда?

- После завтрака обед?

- Есть колеса у ракет?

- Носят на талии дамы браслет?

- Из яиц всегда омлет?

- Вы веселые всегда?

- Кинешь камнем кошке вслед?

- Сильным должен быть атлет?

- Нужно мясо для котлет?

- Ест щенок велосипед?

**IV тур. Игра «Назови вид спорта?»**

**- Первое задание в этом туре.** Капитан каждой команды вытягивает карточку с изображением спортивного инвентаря, показывает команде, команда называет к какому виду спорту относится инвентарь.

Обруч – гимнастика

Футбольный мяч – футбол

Шайба – хоккей

Резиновая шапочка, очки – плавание

Перчатки боксерские – бокс

Баскетбольный мяч – баскетбол

Ракетка, мячик – теннис

Ракетка, волан – бадминтон

**- И второе задание этого тура «Презентация спортивного оборудования».** Один участник из команды рассказывает и показывает спортивную игру, инвентарь: название инвентаря, игры; польза; использование; варианты использования.

- Приглашаем всех на спортивную танцевальную разминку

Слово жюри.

Награждение победителей, участников, болельщиков.

**КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
  
«Отдых с ребенком летом»**  
Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.  
  
Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:  
  
· Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.  
  
· Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.  
  
· Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.  
  
· Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.  
  
· Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.  
  
· Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.  
  
· Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).  
  
· Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.  
  
Помните:  
  
Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!  
  
Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!  
  
Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!  
  
Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!  
  
Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!  
  
 **«Питание ребенка летом»**  
Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.  
**Как организовать питание ребенка в летнее время?**  
Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).  
  
Во-вторых, необходима рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.  
  
Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.  
  
В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.  
  
В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.  
  
Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.  
  
Уважаемые родители, запомните!  
  
Морковный сокспособствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.  
  
Свекольный сокнормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.  
  
Томатный сокнормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.  
  
Банановый соксодержит много витамина С.  
  
Яблочный сокукрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.  
  
Виноградный сокобладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.  
  
**«Игры с детьми на отдыхе в летний период»**  
Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».  
  
Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, на забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.  
  
Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

**Консультация для родителей «Лето красное – для здоровья время прекрасное»**

Знаете ли вы, что счастливый ребенок — это, прежде, всего здоровый ребенок?

По мнению врача-педиатра Е.О. Комаровского, «ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров, вместе взятых».

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.

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

     Систематическое использование естественных факторов природы, для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, является прекрасной закалкой для детского организма.        Закаливающие процедуры могут быть разными: можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Это очень полезная процедура — улучшается кровообращение. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но помните, что у закаливания есть два важных правила:

- постепенность,

- постоянство.

Прекрасная закалка в летний период — это купание в речке или озере, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе.

В средней полосе, где мы живем, солнечные и воздушные ванны лучше всего принимать с девяти часов утра до двенадцати часов дня.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврике.

Принимая солнечные ванны голову обязательно нужно прикрыть панамкой или бейсболкой. Вначале на солнце проводят 5- 10 минут, постепенно увеличивая время до 30 минут.

С помощью закаливания можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность.  Закаливающие процедуры оказывают общеукрепляющее действие, повышают тонус центральной нервной системы, улучшают кровообращение, нормализуют обмен веществ.

|  |
| --- |
| **Ранним утром по траве,**  **По кудрявой мураве,**  **Что обрызгана росой,**  **Бегать я люблю босой!** |

У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки. Именно поэтому мы всегда должны стремиться к развитию таких физических качеств как сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции.

Испытанное средство укрепления и повышения  работоспособности — оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом.

|  |
| --- |
| **Силу, ловкость и сноровку**  **Щедро дарит нам игра,**  **И с мячом на тренировку**  **Мы торопимся сутра!** |

Ежедневная утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки.

Она должна стать для малышей такой же привычкой, как умывание по утрам. Полезно отправляться по утрам в детский сад пешком и гулять вечером на природе.

Систематическая ходьба благотворно влияет на ребенка, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом. А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца.

Родители, помните что, занимаясь спортом вместе со своими детьми, вы не только укрепляете собственное здоровье, но и развиваете своих детей, создаете крепкие дружественные отношения в семье, воспитываете в детях уважение и любовь к родителям.

**Примерный комплекс утренней гимнастики.**

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

**(Ходьба.)**

Руки вверх над головой,

Руки вниз, хлопок, другой.

**(Ходьба с подниманием рук вверх, с хлопками.)**

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

**(Ходьба на внешней стороне стопы)**

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

**(Руки за голову. Ходьба вразвалочку)**

Всюду бабочки летают,

Машут крыльями, порхают.

**(Поднять руки в стороны, помахать, опустить)**

Вдруг мы видим, у куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

**(Наклон вперед — вниз, выпрямиться, потянуться, поднимаясь на носки)**

Справа зреет земляника,

Слева — сладкая черника.

Ягоды все соберем

 И потом домой пойдем.

**(Повороты туловища в стороны)**

Ручеек в лесу бежит,

И куда-то он спешит.

Все быстрее и быстрее,

Буль-буль-буль — вода журчит.

**(Бег между предметами)**

Впереди видна страна,

Очень странная она.

К ней идем мы как спортсмены.

В спорте нет для нас замены.

Любим спортом заниматься

Будем очень мы стараться.

**(Ходьба спокойная)**

**Работа с педагогами**

**Деловая игра: «Путешествие за здоровьем»**

**Цель:** уточнить знания участников семинара по эколого - валеологическому воспитанию дошкольников.

**Ход игры**: Уважаемые коллеги, предлагаю вам принять участие в деловой игре. Этой игре мы дали название  «Путешествие за здоровьем», так как  я думаю, что не ошибусь, если скажу, что здоровье является одним из самых больших желаний человека. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства.

Наша игра командная, в начале семинара каждый из вас получил жетон. Путешествовать мы будем на поезде. Команда, получившая красный жетон – это одна состав, команда с синим жетоном – это второй состав. Задача каждой команды пройти нелегкий путь  и додраться до конечной станции. Путь нам предстоит длинный, от станции до станции разное расстояние. Чем успешнее и быстрее вы справитесь с заданием, тем больше шансов у вас попасть в пункт назначения. В течение пяти минут командам необходимо выбрать начальника состава, придумать название поезда и девиз.

Итак, ваше представление. Заслушиваем участников.

Теперь наши составы готовы отправиться в путь! (Звучит музыкальное сопровождение – движущийся поезд).

**Первая станция: «Информационная»**

Прежде чем  приступать к какому либо делу, всегда нужно быть теоретически подкованным. Поэтому в начале нашего путешествия мне хотелось бы вам кратко рассказать об организации эколого - валеологической работы в нашем детском саду.

**Цель** валеологического воспитания дошкольников – повышать уровень валеологической образованности дошкольников, формировать осознанную потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи** валеологического воспитания дошкольников:

* Формировать элементарные представления об особенностях строения и физиологии человека, полезных и вредных привычек, о предупреждении некоторых заболеваний и травматизма;
* Развивать творческое отношение к себе, к миру, к своей деятельности;
* Воспитывать интерес к накоплению положительного опыта в оздоровлении.

**Методы валеологического воспитания дошкольников:**

**Словесные методы обучения:**

*- рассказ педагога* – создавать яркие, точные представления о строении, функциях организма, правилах гигиены, законах природы;

*- беседа*– уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация; развитие умения участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредотачивать умственные силы;

*- чтение художественного произведения* – расширять, обогащать знания детей, формировать способность к восприятию, пониманию.

**Наглядные методы обучения:**

*- наблюдение*– формирование основного содержания знаний детей об органах, их функциях, гигиене; развитие мышления, речи;

*- рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем; демонстрация слайдов, кинофильмов, мультимедийных презентаций.*

**Практические методы обучения:**

*1. упражнения*– многократное повторение умственных и практических действий;

*2. элементарные опыты:*

*- физиологические*– преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств органов, установление связи между ними, причин;

*- экологические –*простейшие опыты (с воздухом, водой, светом), помогающие ребенку познать тайны природы.

**На занятиях по валеологии дети знакомятся:**• с элементарными знаниями о внешних органах человека, то есть теми, какие доступны для изучения и наблюдения;  
• с основами первой помощи при травмах;  
• с основами безопасности поведения;  
• приобретают навыки ухода за органами;  
• приобретают навыки сохранения и укрепления осанки, профилактики плоскостопия.  
Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является **создание предметно - развивающей среды в группе**. В первую очередь детям нужна наглядность, которую мы предлагаем им через организацию валеологических уголков и центров, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через схемы и рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом. Так же предлагаем детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно ролевой игры представлены все атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

**Формы работы с родителями:**

* информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОУ;
* консультации;
* устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
* семинары-практикумы;
* деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
* "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий, закаливающих и лечебных процедур;
* совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

**Вторая станция «Разминочная»**

Найди продолжение пословицы о здоровье:

*1 команда:*

Будет здоровье  - будет все.

Болен – лечись, а здоров, так берегись.

Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок.

*2 команда:*

В здоровом теле – здоровый дух.

Береги платье с ному, а здоровье смолоду.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.

**Третья стация: «Проблемная»:**

Каждой команде предлагается по одной проблемной ситуации, на решение которой дается 3 минуты.

*1 команда:*

Ребенок старшей группы отказывается от еды в детском саду. Как воспитателю повлиять на данную ситуацию?

*2 команда:*

Родители одевают на ребенка слишком много одежды (слишком тепло). Как воспитатель может построить свою работу с данными родителями.

**Четвертая  станция: «Рекламная пауза»**

Каждой команде сделать рекламу, пропагандирующую  здоровый образ жизни.

**Пятая станция: «Противоречивая»**

Командам предстоит разработать конспект и представить его команде – сопернице:

1. занятия по валеологии;
2. развлечение по валеологии.

**Шестая  станция: «Душевная»**

Длинный путь мы с вами проделали и оказались в двух шагах от заветной станции. Мы сегодня много говорили о здоровье детей, но ведь и от здоровья  педагога тоже многое зависит. Существует много причин, разрушающих наше здоровье и основная из них – неумение противостоять стрессам. Наш педагог психолог познакомит вас с несколькими  способами борьбы со стрессом.

***(релаксация)***

Поздравляем, каждая команда прибыла на пункт назначения. За окнами температура воздуха самая комфортная, небо безоблачное, давление в норме. Просьба при выходе из поезда не забывать хорошее настроение.

**Рефлексия:**я попрошу каждого из вас высказаться: что в процессе нашей сегодняшней встречи вам понравилось больше всего, что вызвало трудности, какие эмоции вы получили?

А закончить нашу сегодняшнюю встречу хочется словами Александра Дементьева

Берегите здоровье друг друга,

Мы – природы малая часть,

Вы кому- то ответили грубо –

Чью-то жизнь сократили на час.

# Деловая игра с педагогами ДОУ по теме «Безопасность и здоровье»

Цель: систематизировать знания педагогов по вопросам оздоровления и безопасности дошкольников.

Принципы деловой игры:

- практическая полезность;

- гласность;

- демократичность;

- максимальная занятость;

- перспективы творческой деятельности каждого педагога.

Правила игры: всем участникам разделиться на 2 команды, каждая команда выбирает капитана. Время подготовки к конкурсу: 1-2 минуты. Жюри оценивает каждый конкурс и подводит общий итог.

Ход деловой игры:

Сегодня мы собрались поделиться опытом работы по теме «Безопасность и здоровье детей», Поэтому предлагаем построить работу в форме деловой игры:

Приглашаем поиграть

И проблемы порешать.

Что-то вспомнить, повторить,

Что не знаем, подучить.

Станция №1 «Приветствие» (2-3мин)

Придумать название и девиз команды, приветствие и пожелания команде соперников. Максимальная оценка - 3 балла.

Станция №2 «Разминочная» (5мин)

Найди продолжение пословицы о здоровье:

Команда №1

1) В здоровом теле…. (здоровый дух)

2) Здоровье всему…. (голова)

3) Кто спортом занимается…. (тот силы набирается)

4) Забота о здоровье лучшее (лекарство)

5) Двигайся больше, проживешь…. (дольше)

Команда №2

1) Здоровье в порядке… (спасибо зарядке)

2) Здоровье дороже (денег, богатства)

3) Береги платье снову…. (а здоровье смолоду)

4) Болен лечись, а здоров…. (берегись)

5) Здоровье сгубишь, новое …. (не купишь)

Станция №3 «Заморочки из бочки» (5-8мин)

С огнем бороться мы должны,

Мы смелые работники,

С водою мы напарники.

Мы очень людям всем нужны,

Так кто же мы? (пожарные)

Это тесный – тесный дом,

Сто сестричек жмутся в нем.

И любая из сестер,

Может вспыхнуть как огонь. (спички)

Выпал на пол уголек,

Деревянный пол зажег.

Не смотри, не жди, не стой,

А залей его… (водой)

При пожаре не сидим,

Набираем. (01)

Висит – молчит,

А перевернешь, шипит,

И пена летит. (Огнетушитель.)

Поливая дом водой,

Мы спасём его с тобой.

И огнетушитель тоже

В этом деле нам поможет.

Как зовётся та беда,

Привела нас что сюда? (Пожар.)

Полыхает дом. Кошмар!

Укротит она пожар. (Пожарная машина.)

Человек в халате белом

Занят очень важным делом.

Ему здоровье доверяем

И надежды возлагаем (Врач)

Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или уложу в кровать,

Или разрешу гулять. (Градусник)

В этом светлом магазине

Ты увидишь на витрине

Не одежду, не продукты,

И не книги, и не фрукты.

Здесь микстура и таблетки,

Здесь горчичники, пипетки.

Мази, капли и бальзамы

Для тебя, для папы с мамой.

Для здоровья человека

Открывает дверь -. (Аптека)

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? -. (Витамины)

Просыпаюсь рано

Утром вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватку

Быстро делаю… (Зарядку) .

Станция №4 «Черный яшик» (2-3мин)

Необходимо дать ответ, что лежит в черном ящике.

В черном ящике предмет, который у сибирских шаманов олицетворял строение мира. У нас в детском саду он используется исключительно в области физкультуры. Что же это? (БУБЕН)

Станция №5 «Волшебный мешочек» (5мин)

Достаньте из мешочка предмет и ответьте: «Какой вид оздоровления он отражает»

1) фасоль – сухой бассейн

2) подушечка с травой – фитотерапия

3) диск – музыкотерапия

4) апельсин – ароматерапия

5) мыльные пузыри - игры на дыхание

6) кукла – арт-терапия

7) перчатка – пальчиковая гимнастика

8) цветок – цветотерапия.

Станция №6 «Закончи предложение» (5мин)

1 команда

1. Если съесть грязную сосульку, то… (может возникнуть отравление, дизентерия, заражение глистами, будет болеть горло)

2. Если бы горящая бумага упала на мягкое кресло, то. (может случиться большой пожар)

3. Если ты развёл костёр, то…. (не забудь потушить огонь, чтобы не разгорелся лесной пожар)

4. Если попробовать незнакомую ягоду, то (можно отравиться)

5. Если брать острые предметы, то… (можно порезаться)

2 команда

1. Если у вас поднялась температура, то… (надо вызвать врача, дать лекарство)

2. Если пойти гулять одному по незнакомому городу, то (можно потеряться, заблудиться)

3. Если вы забыли выключить утюг, то… (может произойти пожар)

4. Если вам предлагают поиграть со спичками, то… (нужно отказаться)

5. Если ты погладишь незнакомую собаку, то (она может тебя укусить)

Станция №7 «Задание для капитанов» (2-3мин)

- В каких сказках говорится о том, что опасно оставлять ребенка без присмотра

(«Колобок», «Гуси – лебеди», «Кошкин дом», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» и т. д.)

- В каких сказках показано, что случается, если маленький герой сбежит в неизвестном место

(«Колобок», «Буратино»)

Станция №8 «Заключительная» (5 мин)

Составьте сказочные советы и выводы для детей по сказке «Заюшкина избушка», с учетом темы педсовета («Безопасность и здоровье наших детей»)

Жюри подводит общий итог.

# «Веселые старты"

# (соревнования между педагогами и родителями)

**Цели:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Совершенствование связи семьи и ДОУ
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

**Инвентарь:** *кегли, обручи, баскетбольные мячи, старые лыжи, воздушные шары, надувные мячи, спортивные скамейки, 3 совка, 3 набора продуктов, 3 хозяйственные сумки, барьеры, ласты, “ковры-самолёты” (обычные коврики).*

**Зал** *украшен воздушными шарами, гирляндами, плакатами.*

*Ведущий:* Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”!

*Ведущий:* И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

*Ведущий:* Но сегодня не совсем обычный спортивный праздник, т.к. посвящается он семье! Ведь не секрет, что все азы воспитания ребёнок получает в семье, не зря говорят, что дети похожи на своих родителей и пример они берут тоже с них, со взрослых вообще.

*Ведущий: В*от и сегодня в наших соревнованиях примут участие две команды: команда педагогов и команда родителей. Наши соревнования пройдут под общим девизом- «Скажем все здоровью ДА!»

*Ведущий:* До начала соревнований вам необходимо представить свои команды: название и девиз

***Представления команд***

*Ведущий:* Команда педагогов*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ведущий:* Команда родителей*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ведущий:* Какие же соревнования без жюри

*Ведущий:* Оценивать результаты *эстафет будут\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ведущий:* А сейчас напутственные слова участникам соревнований

***Выступление детей***.

*Если хочешь стать умелым,   
Сильным, ловким, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Обручи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай.  
Вот здоровья в чём секрет –   
Всем друзьям – физкульт-привет!*

*Спорт, ребята, очень нужен,   
Мы со спортом очень дружим.  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт – ура!*

*В мире нет рецепта лучше,  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживёшь 100 лет –   
Вот и весь секрет!*

*Мы праздник мира, дружбы открываем.  
Спортивный праздник закипит сейчас!  
Мы спортом дух и тело развиваем,  
Он наполнит силой каждого из вас!*

*Ведущий:* Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

*1 эстафета.*

**“Разминка”.**

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

*2 эстафета.*

**“Перекати поле”.**

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

*3 эстафета.*

**“Восьмёрка”**

Два обруча связаны между собой в виде восьмёрки.

4 участника бегут внутри обручей (по 2 в каждом) до ограничительного знака и обратно. У линии старта добавляется по одному человеку в каждый обруч, упражнение повторяется (в обруче 3 чел.), затем добавляется ещё по 1 человеку и упражнение снова повторяется (в обруче 4 чел.).

*4 эстафета.*

**“Биатлон”.**

С лыжей на одной ноге добежать до ограничительной отметки, “выстрелить” приготовленным “оружием” в воздушный шар и вернуться обратно. Каждое попадание – 1очко.

*5 эстафета.*

**“Дружба”.**

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

*6 эстафета.*

**“Посиделки”.**

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

*7 эстафета.*

**“Сбор мусора”.**

По залу разбросаны воздушные шары. Не трогая шары руками, с помощью совка подцепить один шар, отнести его в “корзину” и вернуться обратно.

*8 эстафета.*

**“За продуктами”.**

На противоположной стороне зала на тумбе лежат продукты (чай, соль, макароны, семечки, лимонад, лавровый лист, “Ролтон”, шпроты). Взяв хозяйственную сумку, участник отправляется “за продуктами”. Перепрыгнув через 2 барьера, добегает до тумбы, кладёт в сумку 1 продукт, возвращается обратно и передаёт сумку следующему игроку.

*9 эстафета.*

**“На ковре-самолёте”.**

Участникам предоставляется возможность побывать в роли Царевны-лягушки и покататься на “ковре-самолёте”. В ластах добежать до ограничительного знака, снять ласты, сесть на “ковёр-самолёт”, взяться за него руками, и отталкиваясь ногами, добраться до конца зала и обратно до знака. Взяв в руки “ковёр” и ласты, бежать обратно.

*10 эстафета.*

**“Праздничная”.**

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово.

*Использованные слова:* ***СЧАСТЬЕ! КРАСОТА!***

*(Можно использовать не все эстафеты.)*

***Подведение итогов***.

***Награждение команд***.

Команды награждаются грамотами и сладкими призами.

*Ведущий:* Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!