# Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида

 **«Брусничка» (МДОУ «Брусничка»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **D:\MyDoc\Desktop\фото здоровье\DSCF9744.JPG** |  |

 ***Физкультурно-оздоровительный проект***

 **«Быть здоровым с детства!»**

Авторы:

Заведующий МДОУ «Брусничка»

Л.И. Топченюк

Старший воспитатель

Н.А. Соломенникова

п. Тубинский

 2015

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | Физкультурно-оздоровительный проект «**Быть здоровым с детства!**» МДОУ «Брусничка»  |
| Вид проекта | Практико-ориентированный |
| Срок реализации | 2015-2017 учебный год  |
| Нормативно-правовая базадля разработки проекта | - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ [- СанПиН 2.4.1.3049-13](#bookmark0) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"- «ФГОС дошкольного образования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013№ 1155)- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014)- Устав МДОУ, утвержденный постановлением Администрации муниципального образования «Усть-Илимский район» 19.02.2015 г. № 63 |
| Назначение проекта |  Проект направлен на становление ценностного отношения к  здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей; определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации; раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни и укреплению здоровья детей.  |
| Цель проекта | Создание здоровьесберегающего пространства ДОУ как средства воспитания ребёнка и его гармоничного развития на основе интеграции образовательных областей, сотрудничество всех субъектов образовательно-воспитательной деятельности, а также повышение компетентности педагогов и родителей в сфере здоровьесбережения детей. Создание единого здоровьесберегающего пространства ***«Детский сад – семья»***. |
| Задачи проекта | * **Образовательная**: Сообщение новых сведений, закрепление представлений, умений, навыков, связанных с формированием основ ЗОЖ
* **Развивающая**: Развитие способностей детей к установлению причинно-следственных связей между здоровьем и образом жизни.
* **Воспитательная:** Формирование мотивации и потребности в ЗОЖ, профилактика негативного поведения.
 |
| Объект проекта | МДОУ «Брусничка» |
| Субъекты проекта | Дети всех возрастных групп, инструктор по физическому воспитанию, медсестра, педагоги групп, музыкальный руководитель, учитель-логопед, родители. |
| Разработчики проекта | Заведующий, старший воспитатель, воспитатели, специалисты МДОУ «Брусничка» |
| Постановление об утверждении проекта | Решение Педагогического совета от 09.09.2015г. Протокол №3. |
| Орган, ответственный за реализацию проекта | Творческая группа ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ |

**"Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его
крепким и здоровым" Ж. Ж. Руссо.**

**Актуальность**

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Вырастить здорового ребенка – нет задачи сложнее, а может и важнее для семьи и дошкольного учреждения. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в особой заботе на протяжении всей жизни человека и, особенно, в первые семь лет. Известный педагог современности Ю. Ф. Змановский писал: «Помните, что первые семь лет жизни – самое важное время в формировании физического здоровья человека. А значит, этот период нужно грамотно смоделировать, иначе впоследствии за сегодняшние просчёты придётся платить слишком дорого».

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье никому нельзя дать или подарить, его нужно сохранять и укреплять. А чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка, необходимо переосмыслить работу с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации двигательного режима, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Проведённое в нашем детском саду анкетирование с родителями по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показывает, что только 22% родителей уверены в своих знаниях, около 32% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, более 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. А учитывая, что у взрослых в современном обществе нет лишнего времени, работу стараемся организовать компактной, но эффективной.

 Проанализировав все это, мы наметили **цель** нашей работы по данному проекту.

1. Установление тесного эффективного сотрудничества педагогов с семьей посредством привлечения родителей к проектной деятельности по здоровьесбережению дошкольников.
2. Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

**Задачи**

***Оздоровительные задачи:***

1. укрепить физическое и психическое здоровье детей;

2. совершенствовать функций организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям путем закаливания.

***Образовательные задачи:***

1. формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

2. создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;

3. выявить интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему спортивно-оздоровительной работы;

***Воспитательные задачи:***

**1.** воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни;

2. вырабатывать привычку к соблюдению режима, соблюдению культурно-гигиенических навыков, потребность в физических упражнениях и играх;

3. развивать в играх и повседневной жизни свободное общение детей и взрослых;

4. воспитывать положительные черты характера.

 ***Новизна*** проекта заключается в интегрированном использовании разнообразных форм, видов и способов совместной детско-взрослой деятельности, в том числе и реализации мини-проектов на основе использования следующих принципов:

1. Единство, которое достигается в том случае, когда цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям. Семья знакомится с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом), в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и особенностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

**Ожидаемые результаты реализации проекта**

1. Повышение уровня физических качеств воспитанников (быстрота, сила, ловкость, выносливость, координация движений).

2. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

3. Снижение заболеваемости детей и увеличение процента посещаемости воспитанников.

4. Повышение эффективности взаимодействия родителей и педагогов ДОО.

5. Наполнение валеологической среды ДОО.

6. Расширение поля деятельности воспитанников, педагогов и родителей, обогащение представлений о здоровьесбережении в домашних условиях и в условиях ДОУ, повышение качества образовательного процесса, внесение существенного разнообразия в жизнь воспитанников и жизнь семей.

**Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.

2. Сформированность гигиенической культуры.

3. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

4. Усиление инициативности во взаимоотношениях с взрослым.

**Для родителей:**

1. Повышение знаний для обеспечения сохранения и укрепления здоровья детей.

2.Получение консультаций по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков представлений о здоровом образе жизни, полноценного питания, эффективного закаливания, рациональной двигательной активности.

3.Укрепление связей между детским садом и семьёй, соблюдение рекомендаций родителями по формированию у детей здорового образа жизни.

**Для педагогов:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.

2. Единство требований со стороны персонала группы и родителей.

3. Укрепление связи с родителями.

4. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

5.Личностный и профессиональный рост.

**Этапы проекта**

I этап. **Организационно - деятельностный**( Сентябрь)

1. Ознакомление педагогов с целями, задачами ожидаемыми результатами, основным содержанием, механизмами реализации данного проекта. Утверждение проекта.

2. Формирование творческой группы.

3. Изучение научно-методической литературы по проблеме новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей, анализ существующих инновационных форм работы,

4. Подбор новых более эффективных форм работы с родителями.

5. Разработка плана мероприятий совместной деятельности детей и педагогов.

6. Разработка групповых мини-проектов по оздоровлению детей

7. Пополнение предметно-развивающего пространства групп для реализации темы проекта.

8. Анкетирование родителей.

II этап. **Основной. Практический (октябрь-апрель)**

1. Практическая часть проекта осуществляется в рамках педагогической системы МДОУ «Брусничка» в комплексе со всеми образовательными областями. С детьми – в различных видах деятельности; с родителями и педагогами – в совместной деятельности.

2. Соблюдение двигательного режима.

3. Профилактическая и оздоровительная работа

4. Условия для формирования навыков здорового образа жизни.

5. Выполнение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

6. Работа с родителями.

III этап. **Заключительный этап (май)**

**Ход проекта**

**1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Условия проектной деятельности**

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа с воспитанниками средней группы строится по нескольким **направлениям:**

1. Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей.
2. Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей группы через самообразование, посещение методических объединений, проведение интегрированных занятий.
3. Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками ДОУ.
4. Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями педагогов группы, инструктора по физическому воспитанию, музыкального руководителя, работников и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении ДОУ имеются определенные условия:

1.Оборудован спортивный зал для физкультурных занятий.

2. На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий», гимнастическая лестница, мишени для метания, оборудование для лазания и подлезания.

3. Спортивный уголок в группе.

4. В группе имеется спортивный инвентарь для игр и физических упражнений.

**Прогнозируемые результаты 1 этапа:**

-Открытая, доступная инфраструктура образования, позволяющая быстро реагировать на любые инновации.

-Рейтинг педагогов, выявление проблем и работа над ними. Систематизация методических разработок *(планы, конспекты, мультимедийные презентации)*.

-Повышение качества образовательного процесса в совместной деятельности воспитателей и родителей.

-Разработка критериев оценки эффективности использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно — образовательном процессе.

**2 этап проекта – *«Внедренческий. Практический»* включает в себя:**

**1. Работа с педагогами**

- Разработать программу по совместной деятельности педагогов с семьей.

- Подобрать диагностический инструментарий для мониторинга качества осуществления образовательной деятельности, оценки эффективности проекта

- Проведение открытых мероприятий для педагогов ДОУ по использованию здоровьесберегающего пространства в условиях ДОУ и семье.

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Содержание работы |
| 1. | Пополнять и обновлять уголок здоровья в группе.Сделать подборку дидактических игр.Составить перспективный план работы по воспитаниюкультурно–гигиенических навыков и самообслуживания.Разработать конспекты занятий и картотеки проведения режимных моментов.Разработать сценарии развлечений и досугов.Подобрать потешки, стихи, загадки, художественные произведения.Подобрать дидактические игры, дидактические упражнения, словесные, пальчиковые игры, подвижные игры по данной теме. |
| 2. | Консультация для самостоятельного изучения «Картотека подвижных и дидактических игр»Консультация «Формирование основ ЗОЖ у детей среднего и старшего дошкольного возраста» |
| 3. | Проведение мастер-классов, практикумов по здоровьесбережению, изготовлению физкультурного оборудования |
| 4. | Представление групповых проектов |
| 5. | Обобщение опыта работы по реализации проекта  |

**2. Работа с детьми**

2.1. Организация двигательного режима в группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление****и мероприятия** | **График проведения** | **Продолжительность,****Мин.** |
| 1. | Утренняя гимнастика (аэробика) | 8.15-8.21 | 6 |
| 2. | Занятия по физкультуре | По сетке занятий в течение года | 20 |
| 3. | Занятия на улице виде подвижных игр | 1 раз в неделю | 20 |
| 4 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | По необходимости | 1-3 |
| 5. | Физкультминутка | Во время занятий ежедневно | 1-3 |
| 6. | Подвижные игры,физические упражнения на прогулке и самостоятельная двигательная активность детей | Во время прогулок в течение года | 90 |
| 7. | Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности; использование пособий физкультурного уголка. | В свободное от занятий время в течение года | 30-40 |
| 8. | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | 25-30 |
| 9. | Соревнования и эстафеты | По плану во время занятий в течение года | 15-20 |
| 10. | Спортивные праздники | 3 раза в год | 40-60 |
| 11. | Походы, экскурсии | 1 раза в месяц | 40 |
| 12. | Современная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:-неделя здоровья;различные виды гимнастик:пальчиковая, для глаз, дыхательная, самомассаж и т.д.) | 1 раз в годЕжедневно в течение года | По плану10 |
| 13. | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно в течение года | 10 |
| 14. | Посещение спортивного зала | По графику работы зала | 15-20 |
| 15. | Открытые занятия для родителей и совместно с ними | 1 раз в квартал | 25 |
| 16. | Спортивные праздники и развлечения совместно с родителями | 2 раза в год и по плану работы | 40 |
| 17. | Танцевальная мозаика | 2 раза в неделю | 30 |

2.2. Коррекционно - профилактическая работа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление****и мероприятия** | **График проведения** | **Продолжительность, мин.** |
| 1 | Упражнения для профилактики плоскостопия | На физкультурных занятиях и в группе в течение года | 3-5 |
| 2 | Упражнение на формирование правильной осанки | На физкультурных занятиях и в группе в течение года | 3-5 |
| 3 | Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно ГОСТ | В течение года | - |

2.3. Оздоровительная работа с детьми

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление****и мероприятия** | **График проведения** | **Продолжительность,****мин.** |
| 1. | Закаливающие мероприятия:- приём детей на улице;-проветривание помещений;- гимнастика после сна;-обширное умывание;- сон без маек;- Ходьба по «ребристым» дорожкам;- ходьба босиком;- оздоровительный бег; | В зависимости от погоды в течение годаПо графикуЕжедневноПосле сна ежедневноВо время сна ежедневноПосле сна ежедневноПосле сна ежедневноВо время прогулки | 30В соответствии с нормами СанПиН5-85-101,5 ч -2,0 ч.3-73-7Ежедневно |
| 2 | - массаж ушных раковин;- массаж стоп;- полоскание полости рта;-сухие бассейны для рук; | После сна ежедневноПосле сна ежедневноПосле приема пищи ежедневноПостоянно в течение года. | 2-32-32-3В течение дня |
| 3. | Просветительская работа:-уголок здоровья в группе;- выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных здоровому образу жизни;- открытые занятия;- праздники, развлечения, досуги -дни здоровья | Материал добавляется ежемесячно и по мере необходимостиМатериал добавляется каждый квартал и по мере необходимостиПо плану | По плану20(40; 20) |

2.4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление****и мероприятия** | **График проведения** | **Продолжительность,****мин.** |
| 1. | Формирование навыков личной гигиены:- обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т.д);- демонстрация различных схем,моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий;- беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены;- демонстрация информативного материала на тему: «Я и моё здоровье» | В режиме непрерывной образовательной деятельности | В течение реализации проекта |
| 2. | Формирование навыков культуры питания:-сервировка стола;- эстетика подачи блюд;-этикет приема пищи | В режиме непрерывной образовательной деятельности | - |
| 3. | Диагностика здоровья | Ежемесячно | - |
| 4. | Мониторинг физического развития | 2 раза в год | Сентябрь, май |

2.5. Образовательная деятельность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление и мероприятия** | **График проведения** |
| Непосредственно-образовательная деятельность по познавательному развитию |
| **1.** | Беседы: «Наши верные друзья», «На зарядку становись», «Чистота – залог здоровья», «Полезные и вредные продукты», «Знакомимся со своим организмом» | Согласно сетки НОД |
| **2.** | Реализация мини-проектов с детьми по предупреждению вирусных и респираторных заболеваний («Чистота – залог здоровья», «Оказание ПМП», викторина «Витаминка») |  |
| **3.** | Познавательное чтение «Вовкина победа» А.Катуфин , «Разговор о правильном питании», «Уроки Знайки», « Воспитай себя» |  |
| **4.** | Знакомство детей с пословицами и поговорками о здоровье. |  |
| **5** | Чтение стихов о спорте и здоровом образе жизни. |  |
| **6.**  | Дидактические игры «Части тела человека», «Полезные и вредные продукты», «Что лишнее» |  |
| **7.** | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье. |  |

Реализация проекта осуществляется через занятия, в совместной деятельности, через режимные моменты; игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

3. Работа с родителями

1. Налаживать эффективное взаимодействие с родителями по пропаганде здорового образа жизни, осознанию важности гигиенической и двигательной культуры, необходимости выполнения закаливающих мероприятий.

2. Приобщить родителей к жизнедеятельности ДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.

3. Привлечение родителей к созданию обучающих презентаций для детей ***«Здоровый образ жизни моей семьи»***, ***«Режим выходного дня моей семьи»***

**План работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы работы** | **Дата проведения** |
| 1 234 | Анкетирование.«О закаливании детей»«Двигательная активность детей»Консультации для родителей:- «Особенности физического развития детей»».- «Физическое воспитание детей в семье».- «Закаливание горла и носоглотки – эффективная профилактика простудных заболеваний»».- «Босиком от простуды и других болезней»».- «Здоровый образ жизни ваших детей»».-«О правильной осанке».- «Дыхательная гимнастика, как средство оздоровления».- «Игры на свежем воздухе зимой».- «Профилактика плоскостопия дома».- «Совместные занятия спортом детей и родителей»«Здоровье всему голова», «Лук - от семи недуг», «Полезные и вредные продукты», «Профилактика простудных заболеваний»«Правильное питание»«Босиком от болезней»«Интересная и полезная зимняя прогулка»Консультации специалистов.Инструктор ФИЗО, логопед, психолог, медсестра,Конкурсы стенгазет, выставки совместных рисунков, поделок. «Физкультурная семья!», «Выходной день в семье!»,Совместная спортивно-игровая деятельность. «Мы за здоровый образ жизни!» и «Вместе с мамочкой моей становлюсь я здоровей!». Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья!»Совместные выходы с родителями в Сосновый бор осеньюДень открытых дверейНеделя «Здоровья». Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению (закаливание, питание, одежда)Оздоровительный клуб «Крепыш» | 1 неделя декабря1 раз в 2 неделиПо запросу родителей1 раз в месяц1 раз в квартал1 раз в год1 раз в год2 раза в год2 раза в год1 раз в месяц |

**Прогнозируемые результаты 2 этапа:**

1. Система оздоровления детей в домашних условиях, мотивация детей к обучению в ДОУ, вовлечет воспитанников в воспитательно-образовательный процесс, способствуя наиболее широкому раскрытию их способностей, активизирует двигательную деятельность.

2. В качестве средства контроля и обеспечения достоверности результатов на 2 этапе проекта используется диагностика показателей результативности реализации программы на начало и конец учебного года. Результаты анкетирования родителей по здоровьесбережению ребенка.

**III этап.** Заключительный этап.

**1. Работа с педагогами**

1. Проведение практического семинара по использованию и внедрению технологий совместной деятельности воспитателя и семьи.

2. Анализ результатов реализации проекта и перспективы развития детского сада.

3. Систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в ДОУ: картотеки, игр, упражнений, медиатеки, проекты, перспективные планы, конспекты НОД, презентации.

4. Оформление и передача педагогического опыта через методические объединения, семинары-практикумы, размещение на сайте учреждения.

**2. Работа с детьми**

**1.** Использование индивидуального подхода в образовательной деятельности.

2. Повышение уровня физической подготовленности и двигательной активности детей.

3.Развитие у детей инициативы, сообразительности, самостоятельности в образовательной деятельности.

**3. Работа с родителями**

1.Представление семейного опыта участия в проекте детского сада *(представление детьми совместных проектов с родителями)*.

2. Повышение информированность и заинтересованность родителей, как потребителей образовательных услуг.

3.Оформление с родителями презентаций ***«Мой спортивный семейный отдых»***, ***«Наша спортивная семья» и др.***

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.
На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью. Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

**Приложения к проекту**

 **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РАБОТА в ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оздоровительные мероприятия | Младший, средний дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| Утренняя гимнастика  | Ежедневно 5 – 8 мин. | Ежедневно 8 – 12 мин. |
| Воздушно-температурный режим:- в группе, приёмной (ясли)- в группе, приёмной (дошк.)- в спальне-в туалете (ясли)-в туалете (дошк.)Залы (муз-й, физк-й) | Ежедневно 22° С19° С 22° С19° С19° С | Ежедневно21° С19° С19° С19° С |
|  Сквозное проветривание (за 30 мин. до прихода детей) | 4 раза в день, в течение 10 – 20 мин., t не более чем на 2-4 ° С | 4 раза в день, в течение 10 – 20 мин., t не более чем на 2-4° С |
| Одежда детей в группе | Облегчённая, 2 слоя | Облегчённая, 2 слоя |
| Разминки, воздушные и водные процедуры после дневного сна | Ежедневно по мере пробуждения детей, 5 – 10 мин. | Ежедневно по мере пробуждения детей, 5 – 10 мин. |
|  |  |  |

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы оздоровитель-ной работы | Особенности организации | Длительность |
| Группа Раннего возраста |  младшая  | Средняя | Старшая-подготовительная | Подгот. |
| 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия |
| Утренняя гимнастика  | Ежедневно в группе, в зале или на открытом воздухе | 3-5 мин. | 5 мин.  | 7 мин. | 10 мин. | 12 мин. |
|  Физкульт-минутки, двигательно-оздоровительные моменты  | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД | 1-2 мин.  | 1-2мин.   | 2-3 мин. | 3-5 мин. | 5 мин. |
| Физические упражнения после дневного сна  | Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей  | 2-3 мин.  |  3 мин.  | 5 мин. | 7-10 мин. | не более 10 мин. |
| Физические упражнения в сочетании с закаливаю-щими процедурами | Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детейв сочетании с контрастными воздушными ваннами |  |  | 5 мин. | 7-10 мин. | не более 10 мин. |
| Дыхательные упражнения  | Ежедневно по мере необходимости | 1-2 мин.  | 1-2 мин.  | 2-3 мин. | 3-5 мин. | 5 мин. |
| Психогимнастика  | Ежедневно по мере необходимости, утомляемости детей | 1мин.  | 2/3 мин.  | 3 мин. | 4 -5мин. | 5 мин. |
| Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж | Ежедневно в группе, в зале или на открытом воздухе: хождение по массажным дорожкам, коврикам; самомассаж | 1мин.  | 2/3 мин.  | 3 мин. | 4-5 мин. | 5 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений  | Ежедневно во вторую половину дня |  3 мин.  | 5  мин. | 7-10 мин. | 12 -15 мин. | 15 мин. |
| 2. НОД |
| Физическая культура  | Три раза в неделю с учётом состояния здоровья детей; проводится в первой и 2-й половине дня (одно на воздухе) | 10мин. | 15мин. | 20 мин. |  25 мин. | 25-30 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, с учётом уровня двигательной активности детей | 5-10 мин. | 10-15/ 15-20 мин. | 15-20 мин. |  20-25 мин. | 25-30 мин. |
| 3. Самостоятельная деятельность детей |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |
| 4. Физкультурно-массовые мероприятия |
| Физкультурные прогулки – походы (в парк, лес, на стадион)  | 1 раз в год | - | -. | 30-50 мин. | 1,5-2 часа | 2,5 часа |
| Неделя здоровья  | Один раз в год |  |  |  |  |  |
| Физкультурный досуг  | Один раз в месяц в физкультурном зале или на воздухе  | 25 мин. | 30/45мин. | 30-45 мин. | 50 мин. | 60 мин. |
| Физкультурно-спортивные праздники в зале и на открытом воздухе  | Два раза в год | До 45мин.  | 45-60 мин. | 60-90 мин. |
| Спартакиады вне ДОУ  | Один раз в год | - | не более 120 мин. |
| 5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровитель-ных мероприятиях | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов |  |  |  |  |  |

**КОРРЕКЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление****и мероприятия** | **График проведения** |
| 2.1 | упражнения для профилактики плоскостопия | На физкультурных занятиях и в группе в течение года |
| 2.2 | упражнение на формирование правильной осанки | На физкультурных занятиях и в группе в течение года |
| 2.3 | постоянный контроль осанки; | На занятиях, в течение дня |
| 2.4 | контроль дыхания  | на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой |
| 2.5 | подбор мебели в соответствии с ростом детей | 1 раз в квартал |
| 2.6 | витаминотерапия, кварцевание | По плану оздоровления |
| 2.7 | сбалансированное питание  | Ежедневно |
| 2.8 | употребление свежего чеснока и лука | Перед эпидемией гриппа |
| 2.9 | употребление соков и фруктов (второй завтрак) | Ежедневно |
| 3.0 | вакцинация против гриппа | Октябрь |
| 3.1 | Применение здоровьесберегающей технологии на логопедических, музыкальных занятиях | Ежедневно  |

**Методические рекомендации**

**Нетрадиционные методики закаливания**

*1.* ***Методика контрастного воздушного закаливания*** предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц типа: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе.

Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в специально оборудованный спортивный зал (теплый) со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, затем перебегают в  «холодный» музыкальный зал.

Инвентарь в спортивном зале располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом. В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. В заключение – несколько упражнений на восстановление дыхания.

После активных движений дети отправляются обратно в группу, где проходит обширное умывание лица, рук до плеч, в старших группах – обтирание груди. Затем тело необходимо растереть полотенцем до легкого покраснения.
При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – +23-+26o, а в «холодном» – на 3-5o ниже. Она увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 8-10o за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Структура проведения закаливающих процедур после сна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характер действия | Метод | Методика | Противопоказания |
| Воздух (температурное воздействие на организм) | Сон без маек Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна в кроватях. Хождение босиком | Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка.Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.)Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья | Медицинский отвод после болезни.Температура воздуха в спальне ниже 14oСТемпература воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний |
| Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему) | Полоскание рта кипяченой водой, соляным раствором Обширное умываниеТуалет носа | Постепенное обучение полосканию рта, начиная с l-й младшей группы. Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем.Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой | Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов.нет |

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.
В период после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания  индивидуально щадящая (носки, майки), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

***2. Хождение босиком*** также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами *постепен­ности* и *систематичности.*
Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и ча­сто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвой­ном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.
Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский).
В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия.Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

***3. Полоскание горла*** прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37o. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 10 и доводится до комнатной температуры.
Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер. Для этой цели нами использовалась, например, полифункциональная *развивающая* игра с элементами звуковой гимнастики “Волшебный напиток” (В.Т.Кудрявцев, Т.В.Нестерюк).
Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах t 36-38o. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все 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 ребенка. “Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я – здоров”. Дети поласкают рот, промывая водой всю полость рта. После этого со звуком “а...а...а”, подняв голову, поласкают горло и также проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала “заряженная” вода? Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить? Постепенно температура воды снижается до 20-22o с целью достижения закаливающегося эффекта.

Основные требования к проведению закаливания

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, возможности наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний (страха, беспокойства).
Закаливающие процедуры стали органичной частью содержания каждого физкультурного занятия. Во время занятия дети  принимают воздушные ванны, ходят босиком по различным дорожкам и т.п. Но в любом случае физкультурные занятия заканчиваются водными процедурами. Дети  обтираются  влажным полотенцем, обмывают под краном лицо, верхнюю часть груди, конечности. Важно смыть испарину, которая обязательно выступит на теле. Дело в том, что во время активных движений через кожные поры выбрасывается наружу большое количество вредных для организма веществ. Но через несколько минут начинается процесс обратного всасывания. Вот именно поэтому и нужны водные процедуры, чтобы не дать вредным веществам «вернуться» в организм ребенка.
При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка.
Закаливание детей I группы нужно начинать с индифферентных раздражителей. Для воздушных ванн – это комфортные показатели температуры воздуха, для местных и общих водных процедур – температура кожи в состоянии теплового комфорта.
Для детей II и III групп начальная и конечная температура воздействующих факторов должна быть на 2-4°С выше, чем для детей I группы, а темп её снижения более медленным [5].
Постепенность увеличения силы раздражителя означает, что недопустимо в начале закаливания почти мгновенное и глубокое снижение температуры, а также быстрое увеличение продолжительности процедуры. Оно предусматривает несколько вариантов:

* Для ослабленных детей закаливание начинают с участков тела менее чувствительных к холоду (например – рук) постепенно переходя к участкам тела, которые не подвергались холодовому воздействию и поэтому более чувствительны (спина).
* Переход от менее интенсивных процедур к более интенсивным: от воздушных к водным, от обтирания к обливанию водой.
* Увеличение интенсивности закаливающего фактора: понижение или повышение температуры, увеличение скорости движения воздуха, силы ультрафиолетового облучения.
* Увеличение времени действия закаливающего раздражителя – интенсивность закаливающего фактора должна возрастать постепенно, но каждая последующая нагрузка должна вызывать ответную реакцию организма, вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение глубины и частоты дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном увеличении воздействующего раздражителя.
* Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов, формируют условно-рефлекторную пульсацию кожных сосудов, что обеспечивает большую устойчивость кожной поверхности к длительному воздействию холода, а регуляция теплоотдачи способствует поддержанию температуры внутренней среды на постоянном уровне. При прекращении закаливающих воздействий условные рефлексы угасают. Тренирующий эффект закаливающей нагрузки достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней [5].
Подчиняясь этому правилу, нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей – следует уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.
Специфичность процессов адаптации обуславливает необходимость соблюдать *принцип разнообразия или комплексности средств закаливания*. Подразумевается использование разновидности действия одного и того же фактора. Например – полоскание водой горла – местное закаливание и обливание водой стоп приводит рефлекторно к снижению чувствительности носоглотки к холоду.
*Полиградационность*, т.е. необходимость тренировок к сильным и слабым, быстрым и замедленным, а также средним по силе и времени охлаждениям. Поэтому лучше сочетать местные и общие закаливающие процедуры, когда достигается оптимальная устойчивость организма к холоду.
Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливания.

«Закаливание ребенка в домашних условиях»

Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство -время интенсивного развития ребенка :приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуре преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны– погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангин и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой *(+38 гр. С)*, второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.

- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.

- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.

Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

- Станьте примером для подражания.

- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.

- Не допускайте переохлаждения ребенка.

- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

**Закаливание носоглотки чесночным раствором**

*Цель:* профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

*Приготовление:*

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

*Методические рекомендации:*

* Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.
* Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.
* Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

**Массаж**

Массаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желёз, что положительно влияет на обмен веществ. Массаж приятен детям, вызывает бодрое настроение, побуждает к активности.

Массажным приёмам как средству физической культуры можно обучать, начиная с дошкольного возраста. Необходима определённая *система игр-занятий*, которая позволяет познакомить со способами *самомассажа* и обеспечить применение этих способов в процессе их самостоятельной деятельности.

**Физические упражнения**

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребёнка. Используются ,начиная с раннего возраста в групповой и индивидуальной форме, во время утренней гимнастики, в НОД, физкультминутках, праздниках и т.д. Физические упражнения имеют ряд особенностей и проводятся для: формирования осанки (укрепляются мышцы); развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму, межрёберные мышцы, мышцу брюшного пресса); на отдельные части тела (для рук, плечевого пояса, туловища, шеи, для ног); для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и времени).

Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе выполнения физических упражнений должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных правил. В некоторых случаях эти правила должны стать традиционными. Приучение детей к вежливости, тактичности, внимательному отношению к товарищам, взрослым подкрепляется наличием существующих правил в подвижных играх, в парных упражнениях, в коллективных играх. Деятельность в НОД должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности, на развитие навыков самообслуживания (поручения по уборке инвентаря, подготовке к занятию на доступном детям уровне).

*Благотворное влияние физических упражнений на организм детей оказывает музыкальное сопровождение*. *Музыкальное сопровождение* движений эмоционально обогащает, даёт возможность полнее понять движение и лучше его выполнить, так как средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

*Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приёмами, делающими НОД удовольствием и даже развлечением, и приёмами, приучающими серьёзно и настойчиво трудиться*.

Чем старше дети, тем важнее необходимость в развитии интереса не только к процессу выполнения физических упражнений, но и к результатам деятельности.

*Развивая двигательные способности, одновременно формировать волевые качества*: смелость – в действиях, требующих преодоления страха; решительность – в ситуациях, где требуется действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание – умение владеть собой и многое другое.

*Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов способствуют успешному развитию физических и духовных сил ребёнка.*

Формы работы по физическому воспитанию*: НОД, утренняя гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные забавы, физкультурные праздники, самостоятельная физкультурная деятельность.*

Положительным является то, что воспитатель имеет право выбора средств, форм, методов оздоровительно-физкультурной работы. Однако от воспитателя требуется выработать новое педагогическое мышление, в процессе своей деятельности при выборе методов воспитания *постоянно учитывать интересы ребёнка.*

В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

1. **Обширное умывание.**

*Ребёнок должен:*

* открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки и умыть лицо.
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

*Примечание.*

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

**"Рижский" метод закаливания**

   Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях,мет несколько вариантов. В нашем ДОУ применяется в младших группах для детей от 1,5 до  4 лет.

   Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая  в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

   Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

   "Дорожка Здоровья" представляет собой полсу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы,  бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврить для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

**Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом**

    Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длиться 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна  и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и  выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую  комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

     Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем:

-  ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;

-  ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;

-  ходьба по сухому коврику;

-  ходьба по "Дорожке Здоровья".

    Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

    Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры
    В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.
    Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой " комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.
    Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю. При сочетание воздушного контрастного закаливания  с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

**Обширное умывание**

    Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

   Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.
   После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" -  растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

   По окончании влажного обтирания  тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

   В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые(воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

   Данный метод закаливания можно не проводить в дни занятий в бассейне.

Основной комплекс дыхательных упражнений (по А. Н. Стрельниковой)

Уникальная методика дыхательных упражнений восстанав­ливает нарушенное носовое дыхание; улучшает дренажную фун­кцию легких; положительно влияет на обменные процессы, игра­ющие роль в кровоснабжении; исправляет развившиеся в процес­се заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника; по­вышает общую сопротивляемость организма, его тонус; улучша­ет нервно-психическое состояние.

Комплекс изучается с первых 3-х упражнений. Занятия про­водятся 2 раза в день - утром и вечером.

1. Упражнение «Ладошки» (разминочное)

И.п. — встать прямо, показать ладошки «зрителям», при этом локти опустить - поза экстрасенса.

Сделать короткий шумный активный вдох носом и одновре­менно сжать ладошки в кулачки. Сразу же сделать выдох свободно и легко через нос и рот. Кулачки разжать.

Опять «шмыгнуть» носом (звучно) и одновременно сжать ла­дони в кулачки. Затем выдох с разжиманием кулаков.

Пальцы свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит свободно после каждого вдоха. Активен только вдох, вы­дох пассивен. Не задерживать воздух в груди и не выталкивать его. После 4 активных вдохов (соответственно 4 пассивных выдохов) - отдых 3-5 секунд.

1. Упражнение «Погончики»

И.п. - встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижаты к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. При этом кулаки разжи­маются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки тянутся к полу, пальцы широко растопыриваются. На выдохе вернуться в и.п. Вы­дох можно делать через нос или через рот (широко не открывать).

Подряд выполняется 8 вдохов-движений, затем пауза 3-5 се­кунд.

1. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

И.п. - встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу: спина круглая, голова опущена.

Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте\* пол). Слегка приподнимитесь - в этот момент выдох пассивный через нос или рот.

Кисти рук в момент поклона не должны опускаться ниже ко­лен, не напрягаться.

Выполняется 8 поклонов-вдохов и отдых 3-5 секунд.

1. Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)

И.п. - встать прямо, руки опущены.

Делаем легкие пружинистые, танцевальные приседания, од­новременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево, одновременно с коротким шумным вдохом, делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова повора­чивается вместе с туловищем, то вправо, то влево. Колени слегка гнуться и выпрямляются. Спина все время прямая.

Повернулись вправо, слегка присели - вдох. Колени выпря­мились - выдох пассивно уходит при выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Пауза через 8 вдохов-движений.

1. Упражнение «Обними плечи»

(вдох на сжатии грудной клетки)

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уров­не плеч кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки на­встречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Руки двигаются параллельно, а не крест-накрест. В течение всего упражнения по­ложение рук не меняется.

Сразу после короткого вдоха руки слегка расходятся в сторо­ны (но не до и.п.). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди - образовался как бы треугольник, затем руки расходятся - получил­ся квадрат. В этот момент на выдохе пассивно выходит воздух.

Через 8 вдохов-движений пауза-отдых. Упражнение изучает­ся только через 2-3 недели после освоения комплекса.

1. Упражнение «Большой маятник»

(«Насос» «Обними плечи»)

И.п. - встать прямо.

Слегка наклонитесь к полу - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напо­минает маятник, оно комплексное. Через 8 повторений - отдых.

1. Упражнение «Повороты головы»

И.п. - встать прямо.

Поверните голову вправо, сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа - вдох, слева - вдох. Выдох ухо­дит в промежутке между вдохами, посередине. Шея не напрягает­ся, туловище неподвижно.

Пауза через 8 вдохов-движений.

1. Упражнение «Ушки»

(«Ай-ай», или «Китайский болванчик»)

И.п. - встать прямо. Смотрим прямо перед собой.

Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий, шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - вдох. Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох пассивный между вдохами, но голова посередине не оста­навливается.

Пауза через 8 вдохов-движений.

1. Упражнение «Маятник головой», или «Малый маятник»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - вдох. Вдох снизу - вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами. Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов-движений.

10. Упражнение «Шаги»

И.п. - встать прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уров­ня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот мо­мент слегка приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в коле­не. При этом выдох пассивный через нос или рот. То же с другой ногой.

Не маршировать, а слегка приседать, танцуя рок-н-ролл. Руки висят вдоль туловища, спина прямая.

Пауза через 8 вдохов-движений.

Точечный массаж для профилактики и лечения насморка (по А. А. Уманской)

**Точечный массаж "Волшебные точки"**

**(по А.А.Уманской)**

            Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намногоэффективнее и безопаснее таблеток.

       Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а  затем научить детей.

Точка 1.  Расположена в центре грудины, на уровне прикрепление 4-го ребра. Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны  уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка2.   Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышаетсопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3.  Распологается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы.Контролирует химический состав крови и одновремен­но слизистую оболочку гортани.

Точка 4.  Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины.Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи итуловища. Нормализируется работа вестибулярного аппарата.

Точка 5.  Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка

Точка 6.  Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7.  Расположена  симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8.  Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха.  Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9. Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальцы.    Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

Техника выполнения массажа

      Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего

пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется.

Руки перед массажем должны быть часто вымытыми. Теплыми, с хорошо остриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.

Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

**Массаж** головы

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

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».

**Массаж лица**

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воз­действия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой. «Лепка» красивого лица.

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, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.
3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый 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.

**Массаж рук**

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние орга­ны, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, пе­чень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, утренней радости.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

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

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

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»

Пословицы и поговорки о здоровье.

 Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

 Аптека не прибавит века.

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

 Баня здоровит, разговор веселит.

Без болезни и здоровью не рад.

 Береги платье снову, а здоровье смолоду.

 Береги честь смолоду, а здоровье под старость.

 Болезному сердцу горько и без перцу.

 Болезнь входит пудами, а выходит золотниками.

 Болезнь да горе изведут скоро.

 Болезнь и поросенка не красит.

Болезнь человека не красит.

 Болен - лечись, а здоров - берегись.

Боль без языка, а сказывается.

Больной - и сам не свой.

 Больной лечится, здоровый бесится.

Больному и золотая кровать не поможет.

 Болячка мала, да болезнь велика.

 В добром здоровье и хворать хорошо.

 В здоровом теле - здоровый дух.

 До свадьбы заживет.

 Лук от семи недуг.

Где здоровье, там и красота.

 Где кашель, там и хворь.

 Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

 Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

 Еле-еле душа в теле.

 Если хочешь быть здоров - закаляйся.

 Здоров будешь - все добудешь.

 Здоров, как бык, и не знаю, как быть.

 Здоровому все здорово.

 Здоровье всего дороже, да и деньги - тоже.

 Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.

 Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Здоровья за деньги не купишь.

 Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

 Курить - здоровью вредить.

 Лук да баня все правят.

 Лук с чесноком родные братья.

 Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

 Лук семь недугов лечит.

 Лучше сорок раз - вспотеть, чем один - заиндеветь.

СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ, СПОРТЕ И ЗАКАЛКЕ

Физкультура

Физкультура – мой любимый, обожаемый предмет.

Вот где можно порезвиться, где запретов, в общем, нет.

По канату можно лазать и через козла скакать.

Отжиматься, бегать- прыгать и оценки получать.

Спорт- отличное лекарство. Укрепляет и бодрит.

Помогает быть сильнее. Так физрук наш говорит.

И поэтому без спорта, я ребята, никуда.

Забираюсь на высоты без особого труда.

Я расту достойной сменой

Я расту достойной сменой

Всем известнейшим спортсменам.

Я вынослив и здоров,

Мой ответ: всегда готов!

Я готов поотжиматься,

Приседать и кувыркаться.

Подтянуться я могу,

Обогнать всех на бегу.

И в футбол, в хоккей сыграть.

И на брусьях полетать.

Спорт – мой самый лучший друг

Удивляю всех вокруг

Я энергией своей.

Нет вокруг меня бодрей!

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.

Здоровье

 Купить можно много:

 Игрушку, компьютер,

 Смешного бульдога,

 Стремительный скутер,

 Коралловый остров

 (Хоть это и сложно),

 Но только здоровье

 Купить невозможно.

Закалка

 По утрам ты закаляйся,

 Водой холодной обливайся.

 Будешь ты всегда здоров.

 Тут не нужно лишних слов.

**Конспект сценария кукольного спектакля**

**«Как Змей Горыныч аппетит потерял»**

**Цель:**

Дать родителям опыт спонтанного участия в кукольном спектакле. Использовать театрально-игровую и музыкальную деятельность для эмоционального сближения взрослых и детей, общности переживания происходящего.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

Воспитывать у детей интерес к правилам личной гигиены.

**Образовательные:**

Учить детей внимательно слушать и смотреть кукольный спектакль, сопереживать героям, развивать усидчивость. Создавать веселое настроение, бережное отношение к своему здоровью. Формировать навыки общения, чувство радости от коллективной музыкально-игровой деятельности.

**Развивающие:**

Развивать речь, память, воображение, мышление, музыкальный слух.
**Материал и оборудование:** напольная ширма, декорации леса и тридевятого царства, декорации «кабинет врача», бублик, зубная щётка из картона, тюбик с зубной пастой, баночка, на которой написано «Витамины». Музыкальный центр, ноутбук, фортепиано; фонограммы детских песен «Улыбка» В. Шаинского, «Доброта» из репертуара группы «Бамбарики», «Вместе весело шагать» музыка В. Шаинского, фонограмма песни «Веселая зарядка» из репертуара группы «Учитель танцев»; Куклы-бибабо мальчик-Коля, Змей Горыныч, Волк; костюм доктора Айболита.

**Ход спектакля.**

**Автор:** Как-то раз гулял мальчик Коля по тридевятому царству и встретил Змея Горыныча.
Под музыкальное сопровождение песни «Вместе весело шагать» слова М. Матусовского, музыка: В. Шаинского, на ширме появляются кукла-бибабо мальчик Коля и кукла-бибабо Змей Горыныч.
**Коля:** Ой, какой большой змей! Сейчас он меня съест!
**Автор:** А Змей Горыныч, совсем не обращает внимания на Колю.
**Коля:** Интересно! Никакого внимания! Змей, а Змей!
**Змей Горыныч:** Ну чего тебе? Не дают, и посидеть спокойно.
**Коля:** Ты что, не хочешь меня съесть?
**Змей Горыныч:** Аппетит я потерял, да и настроения нет. Ничего мне не хочется! Баба-Яга предлагала и серого козленочка и водицы болотной с тиной! Все мне не в радость! Ни аппетита, ни настроения!
**Коля:** В нашем саду у всех ребят аппетит отменный! Наши повара такие борщи и каши вкусные готовят – просто класс! Посмотри на меня – видишь, какой я упитанный мальчик, тебе сразу захочется съесть что-нибудь.
**Змей Горыныч:** Да какая уж там еда без аппетита! Так, только одно пережевывание, а с этим и кариес заработать недолго. Никакой «Бленд - а - мед» и «Орбит» не помогут.
**Коля:** Да…. А с утра аппетит у тебя был?
**Змей Горыныч:**Кажется, был. Не помню.
**Коля:** Вот и с памятью у тебя что-то не очень. Жалко тебя, Горыныч, правда, ребята? Того и гляди – отощает, и летать не сможет. Исчезнет из всех сказок. А без сказок нам, детям, никак нельзя. Надо тебе помочь. Решено! Сначала будем поднимать тебе настроение. Ребята, как можно поднять настроение?
Ответ детей.
**Коля:**Правильно! Споём, тебе, Горыныч песню.
**Змей Горыныч:** А с чем её едят?
**Коля:** Да ни с чем. Темнота! Песню надо слушать!

**Исполняется песня «Улыбка» музыка В. Шаинского.**

**Коля:** Ну, как, Горыныч, не появился аппетит? На вот тебе бублик, попробуй.
**Змей Горыныч:** Фу, невозможно есть!
**Коля:** Так. Я смотрю аппетит так и не появился. Интересно, а если потанцевать?

**Звучит песня «Доброта» из репертуара детской группы «Бамбарики»**

Дети выполняют танцевальные движения - притопы, прихлопы, кружение, взмахи рук.
**Коля:**Ну как, никаких изменений?
**Змей Горыныч:** Такая веселая песня, и вы, дети, такие веселые! Кажется, что-то меняется в моем настроении. Боюсь, без помощи санитара леса – Волка мне не обойтись. Давайте, ребята, его позовем, повторяйте за мной: Серый Волк из лесной глуши, поскорее к нам иди!
Дети повторяют фразу 3 раза.
На ширме появляется кукла-бибабо волк.
**Волк:**(напевает) А ты такой холодный, как айсберг в океане,
А я - такой голодный…
**Коля:** Здравствуй, Волк!
**Волк:** Привет! Чего звали?
**Коля:** Так мы с Горынычем тебя по делу побеспокоили.
**Волк:** Ну, если по делу, тогда давайте быстрее говорите: какое у вас ко мне дело? А то мне надо ещё с зайцем встретиться и зубную щетку найти.
**Змей Горыныч:** А зачем тебе зубная щетка?
**Волк:**Как зачем? А вы разве не знаете, что после еды зубы надо чистить, чтобы они не болели, да ещё и правильной пастой.
**Коля:** Слушай, Горыныч, а ты зубы чистил после еды?
**Змей Горыныч:** Что ещё за глупости!
**Коля:**Вот аппетит на тебя и обиделся. У тебя целых три комплекта зубов! Микробов – целая тьма! Ну-ка, открой рот, а мы с Волком посмотрим!
**Волк:** Да я в его пасти могу и не заглядывать. И так понятно - ему срочно нужно к зубному врачу.
**Змей Горыныч:** Нет, нет, нет! Только не к врачу!
**Коля:** Да ты не бойся! Я с тобой пойду. Стыдно тебе, должно быть перед ребятами. Такой большой, а боишься! Спасибо, тебе, Волк, что подсказал что делать.
**Волк:** Да ладно! Если встретите зайца, скажите, что я его жду у большого дуба.
**Коля:** Ты его, случайно, не хочешь съесть?
**Волк:** Да нет! Мы с ним на мультфильмы пойдем в 3Д. Там сегодня «Ну, погоди» показывают. Ну, пока всем!
**Коля:** Ну, что, Горыныч, пойдем?
**Змей Горыныч:** А может в другой раз?
**Коля:**Нет. Сегодня.
Звучит музыка, декорации меняются на «кабинет врача».
Выходит взрослый в костюме доктора.
**Коля:** Здравствуйте, доктор!
**Айболит:** Здравствуйте, ребята, здравствуй, Коля, здравствуй, Змей Горыныч. С чем пожаловали?
**Коля:**Да вот, у Змея беда! Нет настроения и нет аппетита. Я очень боюсь, что он исчезнет из сказок, а без него будет не интересно.
**Айболит:** Да, это серьёзная проблема. А вы, ребята, здоровы?
Ответ детей.
**Айболит:** Ну, Горыныч, открой рот!
**Змей Горыныч:** Нет, я очень боюсь!
**Айболит:** Эх, ты, такой большой, а трусливый. Вот дети не боятся, правда? Вот смотри!
Доктор Айболит проходит по рядам, дети показывают ему зубки.
**Айболит:**Видишь! Совсем не страшно! Давай открывай рот! Так, все понятно. Зубы чистишь?
**Змей Горыныч:** Нет.
**Айболит:** А чем питаешься?
**Змей Горыныч:** Ну как чем! Мухоморами маринованными, тиной болотной да поганками.
**Айболит:** Эх, ты! Овощи да фрукты нужно кушать, да ещё и мыть их перед едой. Покажи свои лапы! Ай-я-яй! Ты когда их мыл последний раз?
**Змей Горыныч:** В прошлом году.
**Айболит:**Конечно, ты совсем не соблюдаешь правил гигиены.
**Змей Горыныч:** А какие это правила?
**Айболит:** Давай спросим у ребят, они, точно все знают.
Ответы детей.
**Айболит:** Вот видишь! Ребята и зубы чистят, и руки моют перед едой, и овощи и фрукты тоже моют. Да ещё и зарядкой занимаются. А раз ты ничего этого не делаешь, вот и аппетит у тебя пропал, и настроение тоже.
**Коля:** Что же делать?
**Айболит:** Сейчас почистим зубки, помоем лапки, примешь витаминчики аппетит и вернется.
Айболит «чистит» зубы Змею Горынычу, даёт баночку с витаминами.
**Змей Горыныч:** (поёт) как хорошо в России нашей жить, чистить зубы и не тужить!
**Айболит:** Осталось только сделать зарядку, ребята, покажите Горынычу, как вы делаете зарядку.

**Исполняется песня « Веселая зарядка» из репертуара группы «Учитель танцев».**

**Змей Горыныч:** Спасибо, вам, доктор Айболит, я все понял.
**Айболит:** Возьми зубную щетку и пасту, я тебе их дарю, а мне пора, другие пациенты ждут, до свидания, ребята! Желаю вам крепкого здоровья!
Айболит уходит.
**Змей Горыныч:** Спасибо, тебе, Коля, и вам, дорогие, ребята, за помощь.
И настроение у меня веселое, и что-то кушать захотелось!
**Коля:**Ты, Горыныч, кушай только овощи и фрукты, да мыть не забывай, теперь мы с тобой друзья! Ребята в нашем саду тоже все дружные и всегда придут на помощь, если что – зови!
**Змей Горыныч:**Спасибо, до свидания, ребята!
**Автор:** Вот как бывает, ребята, оказывается, правила гигиены полезны всем. И большим и маленьким. Их нужно обязательно соблюдать. Вот и сказке конец, до новых встреч!

**КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»**

***Задачи:***

1. Научить детей заботиться о своем здоровье, формировать привычки здорового образа жизни.
2. Развивать способность к умозаключениям.
3. Воспитывать у детей стремление быть здоровым.

***Оборудование:***

- эмблемы команд для каждого ребенка и по одной для жюри;

- одежда спортивная (футболка, чешки, шорты, спортивные брюки и куртка, шапочка и кроссовки) и теплая (валенки, шуба, шарф, теплый платок, вязаная кофта и рейтузы, шапка-ушанка, тапочки-шлепанцы);

- 2 комплекта карточек с изображением режимных процессов (утреннее пробуждение, гимнастика, умывание, завтрак и т.д.);

- 2 мешочка, в одном из которых лежат овощи, фрукты, йогурты, шоколадки, булочки, сушки, конфеты; в другом – игрушки (машинки, куклы, мягкие зверюшки, скакалка, мяч, гантели, ракетки для тенниса);

- магнитофонная запись (любой ритм);

- музыка и заставка к игре КВН.

Дети двух групп № 6 и №10 заходят в спорт. зал. Располагаются на своих местах. Звучит музыка – заставка к игре КВН.

*Ведущий:*

Внимание! Внимание! Мы начинаем КВН. Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми. Сегодня мы с вами попробуем разобраться, что же поможет нам такими стать.

В нашей игре участвуют две команды. Давайте их поприветствуем.

Команда «Крепыши» - гр. № 6 и команда «Здоровячки» - гр. № 10.

***Конкурс «Эмблемы».***

Команды заранее готовят свои эмблемы. Капитаны дают по одной эмблеме жюри. Жюри оценивает, чья эмблема получилась лучше.

***Конкурс «Домашнее задание».***

*Ведущий:*

Все мы знаем выражение «Чистота – залог здоровья». Для того, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них наши участники загадают загадки.

Загадки команды «Крепыши»:

1. Ускользает как живое,

Но не выпущу его.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

 (Мыло)

1. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

 (Зуб.щетка)

1. Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж

Все ребята любят …

 (Душ)

Загадки команды «Здоровячки»:

1. – А о ком я расскажу? –

Говорит дорожка. –

Два вышитых конца,

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

 (Полотенце)

1. Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слёз,

Не забудет и про нос.

 (Носовой платок)

1. Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

 (Расческа)

***Конкурс «Разминка».***

*Ведущий:*

- А теперь я вам загадаю загадки, только отгадки вы в слух не произносите, а покажите их.

1. Вот гора, а у горы

Две глубокие норы

В этих норках воздух бродит

То заходит, то выходит.

 (Нос)

1. Всегда во рту,

А не проглотишь.

 (Язык)

1. У двух матерей

По пяти сыновей

Одно имя всем.

 (Руки, пальцы)

Вы все правильно показали. А теперь я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Посмотрим, какая команда покажет быстрее и правильнее. Приготовились! Начали! Щеки… колени… локоть…подбородок… затылок… бока… темя… ухо… переносица… живот… пятки… подмышки… ключица… пуп… шея.

Игра для болельщиков «Догони свою пару» за 2 мин. чья команда быстрее!

***Конкурс «Режим дня».***

*Ведущий:*

- Что такое режим дня?

Это распорядок дня, то, что мы должны выполнять каждый день.

Например, каждое утро мы умываемся, чистим зубы, завтракаем, придя с прогулки мы обязательно моем руки, а перед сном – ноги. На этих карточках изображены различные режимные процессы.

По моей команде каждый участник по очереди должен преодолеть препятствие, взять карточку, вернуться в команду. И так, пока все карточки не будут разобраны.

Затем команда должна построиться в шеренгу перед жюри, так чтобы было видно (держа карточки перед собой) как вы выполняете распорядок каждый день. Побеждает та команда, которая быстрее это задание выполнит.

***Конкурс – эстафета «Ползки на ощупь».***

*Ведущий:*

- Перед вами два волшебных мешка. В них лежит всякая всячина. Слушайте внимательно задания.

Ребята очень рады

бывают шоколаду.

А я считаю вкусной

морковку и капусту.

В этом мешке лежат всякие вкусности (показывает мешок с продуктами).

Ребята – «Крепыши» по очереди подбегают к мешку и, не глядя, достают только те продукты, которые полезны для нашего здоровья. А какие это продукты?

Полезные продукты «Крепыши» выложат вот на этот поднос.

Для «Здоровячков» другое задание.

Как известно, хочешь стройным быть, занимайся физкультурой. В этом мешке среди разных игрушек вы должны на ощупь найти и достать предметы, необходимые для занятий спортом, и положить их в эту коробку.

***Конкурс «Капитанов» комбинированная эстафета.***

1. Провести гим. палкой мяч между кеглей.
2. Пролезть в обруч сверху вниз.
3. Бросить в цель (обруч на полу) мешочек. Вернуться к своей команде.

***Музыкальный конкурс.***

*Ведущий:*

- Кто спортом занимается, с болезнями не знается. Приглашаю всех на ритмическую гимнастику.

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу ведущего под фонограмму любой ритм. музыки.

***Подведение итогов.***

Ты с красным солнцем дружишь

Волне прохладной рад

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом загорелый –

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом,

Ты вырастишь здоровым!

Ты будешь силачем!

**Театрализованное представление «Чистота – залог здоровья».**

***Задачи:***

1. Закрепить у детей гигиенические знания и навыки.
2. Развивать творческие способности детей в драматизации.
3. Содействовать становлению форм естественного поведения соблюдению правил личной и общественной гигиены в повседневной жизни.

***Оборудование:***

- зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, шампунь, мочалка, кувшин;

- кукольное платье, платочек, косынка, стиральная доска, корытце, тазик, веревка, утюжок – 2 комплекта;

- большая корзина, 4 совка, 8-10 маленьких мячей;

- «микробы» (небольшие бумажные запятые, кружочки) на веревочке;

- корзинки с прикрепленными к ним буквами А, В, С, Д;

- продукты;

- пылесос;

- фонограммы – «Полонез» из оперы «Иван Сусанин» Глинки, удар грома, «Вальс» из балета «Спящая красавица», фанфары.

***Действующие лица:***

Фея Чистоты – Демина Л.

Ведьма Грязильда – Лебедева К. взрослые

Король – Рыбкина О.

Принц

Принцесса

Зубная щетка

Расческа

Мыло

Зеркало дети

Полотенце

Шампунь

Мочалка

Вода

Витамин

Ребенок

Под звучание «полонеза» в зал торжественно входит король.

*Король:*

О, милые дети!

Приветствую Вас!

Прошу Вас послушать печальный рассказ.

Король я волшебной счастливой страны.

Правитель я мудрый, мне слуги верны.

Одна лишь забота,

Одна лишь беда:

Принцесса грязнулей растет у меня.

Не хочет умыться и ногти постричь,

Не хочет наряд королевский носить.

Лишь платье наденет – сразу пятно.

Конфеты поест ли – замажет лицо.

Что делать с дочуркой – грязнулькой моей.

*Ведущий:*

От вредных привычек избавьтесь скорей!

С визгом вбегает принцесса. Она одета в помятое платье, лицо грязное, волосы не причесаны.

*Принцесса:*

Не хочу я умываться,

С грязи буду я чесаться,

Но водою, но водою

Я не буду умываться!

 (топает ногами)

*Король:*

И вот так каждый день!

*Принцесса:*

Умываться мне лень!

Раздается удар грома, появляется Грязильда.

*Грязильда:*

Я – Грязильда, ведьма злая!

Это кто у вас такая?

(рассматривает принцессу)

Девочка чумазая,

Все лицо измазано,

Руки чернее ночи.

Таких детей люблю я очень!

К себе в замок утащу

И в темницу заточу.

Будешь у меня хиреть,

Будешь у меня болеть!

*Принцесса:*

Помогите! Помогите!

От беды меня спасите!

*Король:*

Ребята, кто поможет нам,

Тому полцарства отдам!

*Ребенок:*

Поможет только чистота.

Её мы позовем сюда.

*Дети:*

Фея Чистота, к нам иди сюда!

Под «Вальс» - появляется Фея Чистота.

*Фея Чистота:*

Я – Фея Чистота

Я каждому нужна.

С тобой Грязильда я сражусь

Тебя нисколько не боюсь.

*Грязильда:*

(прижимает к себе принцессу)

Уж эту замарашку

Тебе я не отдам!

*Король:*

Я доченьку любимую

сейчас отмою сам.

*Чистота:*

А где мои помощники?

Скорей сюда, сюда!

Принцессе помогите,

Чтоб не стряслась беда!

Выходят дети с принадлежностями для умывания, по очереди загадывают загадки и отдают соответствующие предметы принцессе.

*Зубная щетка:*

Волосистою головкой

 В рот она влезает ловко

 И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

*Расческа:*

Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

*Мыло:*

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтоб у каждого было душистое… (мыло).

*Зеркало:*

Я эту загадку в карман положу

Достану потом – на себя погляжу.

*Полотенце:*

После бани помогаю

Промокаю, вытираю

Пушистое, махровое

Чистое, новое.

*Шампунь:*

Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой

Мною их скорей помой.

*Мочалка:*

Вы меня намыльте смело,

Сразу я возьмусь за дело.

Руки, ноги, тело тру

Грязь любую ототру.

*Вода:*

Чтобы чистым быть всегда

Людям всем нужна… (вода).

*Чистота:*

Мои подарки ты возьми

И грязь скорее ототри.

*Грязильда:*

Ей не умыться никогда

Всегда грязнулею была!

Как в руки мыло взять не знает.

*Чистота:*

Подумаешь беда какая!

Коль есть желание учиться

Принцессу мы научим мыться.

***Игра «Ровным кругом».***

Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине стоит ребенок, исполняющий роль мыла. Дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют:

«Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам Мыло здесь покажет,

То и будем выполнять».

Ребенок, который исполняет роль мыла, показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движение. Затем игра повторяется, соответствующие движения показывают шампунь, мочалка, полотенце, зубная щетка, зеркало.

Во время игры принцесса выходит из зала для приведения себя в порядок.

Дети садятся на места.

Звучат фанфары.

В зал входит умытая и причесанная принцесса.

*Король:*

В учебе ты – отличница

Сама отмыла личико.

Сияют чистотой ладошки,

Отмыты также ручки, ножки

Да и прическа модная.

*Чистота:*

Принцесса благородная!

Принцесса делает реверанс.

*Грязильда:*

Да, испугали вы меня.

Всего страшнее Чистота!

Боюсь её я, как огня!

Но выход я найду всегда

 (Чистоте)

Ты ей на платье погляди

И чистый уголок найди.

*Чистота:*

В порядок платье приведем

Большую стирку мы начнем.

***Эстафета «Большая стирка».***

В игре участвуют 2 команды по 5 человек.

Перед командами стоят табуретки с тазиками и детскими стиральными досками. Первые три участника держат кукольное платье, носовой платок, косынку; в руках у четверых игроков – пустой тазик; а у пятых – игрушечные утюжки.

На расстоянии 4-5 м от команд Грязильда и чистота натягивают веревку, за которой стоят 2 столика. Первые три игрока по очереди «стирают белье» в корытце, подбегают к веревке и вешают на нее «выстиранную» вещь, возвращаются к своей команде и передают эстафету следующему участнику. Четвертые играющие подбегают к веревке, снимают белье, складывают его в тазик и ставят его около столика. Последние игроки «гладят» каждую вещь утюгом и аккуратно ее складывают. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Во время эстафеты принцесса выходит из зала и переодевается.

Звучат фанфары.

В зал входит нарядная принцесса.

*Король:*

Горжусь тобой, моя красавица

Принцесса мне такая нравится.

*Принцесса:*

С водою буду я дружить

И буду за собой следить.

*Чистота:*

Чистота всего полезней,

Защищает от болезней.

*Грязильда:*

Насколько знаю, дочка ваша

Не убирала ни бумажки,

Лишь мусорить всегда умела.

*Чистота:*

А мы исправим это дело.

***Игра «Пылесос».***

Грязильда разбрасывает по полу маленькие мячики. Четверо детей собирают совком для мусора без помощи рук. Пойманные мячи опускают в корзину.

*Чистота:*

Ну, Грязильда, погляди.

Попробуй грязь у нас найти.

*Грязильда:*

Чистота – мой враг всегда

Для меня она беда.

*Чистота:*

И для вас детвора,

Есть про чистоту игра

Я начну, а вы кончайте

Пословицу продолжайте.

***Игра «Закончи пословицу или поговорку».***

Чистота начинает пословицу, дети ее заканчивают:

1. Мойте руки перед едой - … (будете здоровы).
2. Кто аккуратен, … (тот людям приятен).
3. Чистота – лучшая … (красота)!
4. Чистая вода … (для хворобы беда)!
5. Чаще мойся, … (воды не бойся)!
6. Будь аккуратен, забудь про лень, … (чисти зубы каждый день).

*Грязильда:*

Нет, сдаваться не желаю,

Своих микробов призываю.

Достает «микробов» на веревочке и трясет ими над принцессой и детьми.

Вы, микробы, мне полезны,

Принесли с собой болезни.

Будут все вокруг чихать,

Будут кашлять и рыдать.

Будет горлышко болеть

И никто не сможет петь.

*Чистота:*

От простуды и ангины

Нам помогут витамины.

На середину зала выбегает Витамин.

*Витамин:*

В овощах живем и фруктах

Есть во многих мы продуктах,

А кто летом в лес пойдет

Витамин и там найдет.

***Игра «Найди витамины».***

В игре участвуют 3 детей. Каждый ребенок получает корзинку с буквой А, В, С, Д. На столе разложены различные продукты. Каждый ребенок должен положить продукты, богатые данными витамином. Витамин А содержится в моркови, молоке, зеленом луке. В – капусте, луке, красном перце, редисе. С – чесноке, лимоне, клюкве. Д – молоке, рыбе, твороге.

*Принцесса:*

Вот полезные продукты –

Рыба, овощи и фрукты.

*Король:*

Молоко и мясо съем.

Думаю, понятно всем:

Полноценная еда

Для здоровья нам нужна!

*Грязильда:*

Вы микробов победили!

Что вы, дети, натворили!

*Чистота:*

Вызовем тебя на бой,

Будем воевать с тобой.

Принесу я аппарат,

Очень мощный агрегат

Кто поможет грязь прогнать,

Это надо отгадать.

Ходит-бродит по углам,

Водит носом по коврам

Где прошел – там пыли нет

Пыль и сор – его обед.

 (Пылесос)

Чистота включает пылесос и наступает на Грязильду.

*Грязильда:*

Убегаю! Убегаю!

 Вам принцессу оставляю.

(Убегает из зала)

*Чистота:*

Вы запомните ребята:

Всех важнее чистота.

От хворобы, от болезней

Защищает нас она.

И недаром говорят в народе…

*Дети:*

Чистота – залог здоровья!

**«День здоровья» (физ. праздник).**

***Задачи:***

1. Напомнить правила личной гигиены.
2. Повторить бег с преодолением препятствий.
3. Потренировать быстроту в смене действий по ситуации.
4. Дать детям пофантазировать

***Оборудование:***

- 2 дуги, 2 больших мяча, 2 кегли, 2 гим. скамейки, 30 флажков 2 стиральных таза и 6 одинаковых вещей;

- бельевая веревка и прищепки, билетики по количеству детей;

- верхняя одежда капитанов (штаны, ботинки, шапка, куртка, шарф, перчатки);

- призы (расческа или зубная щетка).

Дети заходят в спорт. зал.

*Ведущий:*

Ребята! Сегодня мы проводим «День здоровья». А чтобы быть здоровым с чего надо начинать каждое утро?

*Дети:*

С зарядки!

*1-й ребенок:*

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

*2-й ребенок:*

К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

приседаем и встаем

И ничуть не устаем!

*3-й ребенок:*

Кто из вас, ребята, знает,

Что закалке помогает?

И полезно нам всегда

Солнце, воздух и вода!

 (Хором)

Все вместе делаем под ритмическую музыку зарядку (по показу инстр.).

*Ведущий:*

Что за шум, что случилось?

(под музыку в зал входит «Грязнулькин» в оборванной грязной одежде с чумазым лицом) и говорит:

- Одеяло убежало,

Улетела простыня,

И подушка, как лягушка,

Ускакала от меня.

Я за свечку, свечка в печку

Я за книжку, та бежать

И вприпрыжку под кровать.

Я хочу напиться чаю,

К самовару подбегаю,

Но пузатый от меня

Убежал как от огня.

 («Мойдодыр»)

*Ведущий:*

Мальчик только носик мочит,

Умываться он не хочет.

Как, ребята, называется тот, кто плохо умывается?

*Дети:*

 Грязнулькин!

 (хором)

*Ведущий:*

Где же ты живешь такой чумазый?

*Грязнулькин:*

На станции «Грязнулька».

*Ведущий:*

 Интересно посмотреть все ли там такие чумазые. Ребята, а давайте отправимся туда на экскурсию. Все встали и заняли места на автобус, не забывая получить билеты. Две девочки идут вдоль колонны и раздают билеты.

Все отправляются:

Дети маршируют по залу в колонне по одному, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях; прыжки с продвижением вперед; ходьба на носках и на пятках; ходьба с перекатом с пятки на носок; бег с изменением направления и остановкой, переходящей в ходьбу.

*Ведущий:*

Вот мы и приехали на станцию «Грязнулька», где люди не умываются, не чистят зубы и не делают зарядку. Как вы думаете, ребята, это правильно?

*Дети:*

Нет!!!

 (Хором)

*Ведущий:*

Конечно, это неправильно, поэтому они часто болеют. Давайте покажем жителям станции «Грязнулька» что еще нужно делать, чтобы быть всегда здоровым.

Мы сейчас покажем как умеем делать «Самомассаж».

Встали все поудобнее. Выполняют движения под речитатив.

- На крылечке ножками потопали,

Ручками по щечкам похлопали.

Ладошками глаза закрыли

И пальчики раздвинули, раскрыли.

Дружно присели,

Через пальчики посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Пальчики разжимаем,

Воздух выдыхаем.

Ладошками по грудке постучим,

Погладим и немножко помолчим.

Вот такие мы молодцы!

 За большой ширмой на кровати лежит «Лентяйкин» - в одном носке (или в разных) на голове шапка. (убираем ширму)

*Лентяйкин:*

Вставать по утрам неохота и лень,

Я спал бы все утро,

Я спал бы весь день.

Я спал бы весь вечер,

Я спал бы всю ночь

Я встану – опять завалиться не прочь

(говорит лежа на кровати)

Разбудят – лягаюсь босою ногой

(потягиваясь в постели)

Вторично разбудят – лягаюсь другой.

Прижавшись к подушке свой сон стерегу.

(медленно встает)

Расстаться с подушкой никак не могу!

(медленно встает, надевает свитер наизнанку и тапочки на разные ноги).

*Ведущий:*

Так это же Лентяйкин. Он живет в городе «Лентяйске». Станция «Грязнулька» и город «Лентяйск» находятся недалеко друг от друга. Люди, проживающие в них очень похожи, ведь грязнульками бывают только ленивые люди. И только лентяйкины разбрасывают свои вещи и не могут их найти. А мы с вами знаем, что у каждой вещи есть определенное место, тогда не придется их искать. Сейчас мы покажем Грязнулькину и Лентяйкину, как нужно правильно и быстро одеваться.

***Игра «Быстро оденься».***

Дети делятся на 2 команды. По команде все участники подбегают к стульчикам со своей одеждой и начинают одеваться. Кто быстрее и правильнее оденется, тот и выиграл. Так же нужно раздеться и сложить все аккуратно.

Грязнулькин и Лентяйкин на них смотрят и удивляются, хвалят.

*Грязнулькин:*

Ой, а я пока к вам шел, какое-то письмо нашел.

Игра заканчивается и ведущий обращает внимание детей на то что пришло письмо от Мойдодыра, давайте вместе с вами прочитаем:

*Ведущий:*

«Дорогие ребята, прошу вас вступить в общество чистоты и порядка. Членами этого общества могут стать все дети, которые дружат с мылом, зубной щеткой, мочалкой и расческой. Но для начала вы должны привести в порядок Грязнулькина и Лентяйкина.»

 С уважением. Мойдодыр.

*Ведущий:*

Ну, что, ребята, приведем их в порядок?

*Дети:*

Да!

 Четыре мальчика подходят к Грязнулькину и Лентяйкину и уводят их под руки за ширму.

*Инструктор:*

Ой, ребята, я и не заметила, оказывается, Мойдодыр прислал нам еще загадки. Давайте их отгадаем.

1. Гладкое, душистое

Моет чисто.

 (мыло)

1. Хожу – брожу не по лесам,

 А по усам, по волосам,

 И зубы у меня длинней,

 Чем у волков и медведей.

 (расческа)

1. Хвостик из кости,

А на спинке щетинка.

 (зубная щетка)

 Входят чистые и опрятно одетые Грязнулькин и Лентяйкин.

*Инструктор:*

А теперь давайте посоревнуемся в быстроте и ловкости.

Разделимся на 2 команды. Грязнулькин будет участвовать в одной команде, а Лентяйкин - в другой.

Оценивать соревнования будет справедливое жюри.

1. Задание с мячом.

По сигналу участник встает на четвереньки катит головой мяч до 1-й кегли, встает, берет мяч и катит его между кеглями змейкой до ориентира (кубик), обегает его и бежит к своей команде, передает эстафету (мяч) следующему участнику.

2. Задание «Быстрей по мосту».

На расстоянии 1 м от стартовой линии стоит гим. скамейка, за ней на расстоянии 1 м – другая.

По команде – первый участник бежит по гим. скамейке, затем проползает на четвереньках под дугой, обегает ориентир и возвращается бегом в команду, передав эстафету другому.

3. Задание «Вешаем белье».

На середине зала натягивается веревка с прищепками, около каждой команды ставится таз с бельем. По команде первый участник быстро берет одну любую вещь из таза, бежит к веревке, вешает аккуратно белье, возвращается в команду, передавая эстафету следующему.

4. Задание «Муравьи».

Обе команды встают шеренгой на расстоянии вытянутой руки, лицом друг к другу. В начале у каждой команды лежит 10-15 флажков, в конце коробка (ваза).

По сигналу 1-й участник берет один флажок и передает второму участнику и т.д. – все флажки потоком, пока не закончатся.

*Инструктор:*

Молодцы! Выполнили очень сложные задания.

Жюри подсчитывает очки и оглашает результаты соревнования.

*Инструктор:*

На этом наш праздник здоровья подходит к концу, но это еще не все. Мойдодыр прислал вам небольшие сувениры за ваше отношение к порядку и чистоте.

**Праздник здоровья «Поиски клада»**

***Задачи:***

1. Обобщить знания детей, полученные в течение года.
2. Завивать умение применять полученные знания на практике.
3. Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью.

***Оборудование:***

- воздушный шарик с прикрепленной к нему картой; круги из клеенки (кочки), длинная труба из материи (тоннель);

- кукольная зимняя одежда – шуба, меховая шапка, валенки;

- запятые, кружочки из бумаги скрепленные вместе («Микробы»);

- 8-10 луж из клеенки или картона;

- кегли 2 набора;

- игрушки – кот, мартышка, мышка, верблюд, лиса, ослик, ёжик, мишка, бельчонок;

- кукольная кровать;

- «чупа-чупс»;

- маска Мойдодыра;

- сундучок, в котором лежат «Правила здоровья» и витамины.

Дети собираются на спорт. площадке.

*Ведущий:*

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень

Пойдем мы клад сейчас искать

Все будем весело играть.

А чтобы мы в дороге не устали, сделаем небольшую разминку.

***Комплекс «Веселые ребята».***

1.«Хохотунчики».

И.п. – стоя, ноги на ширине стопы

1-4 – вдох через нос, рот закрыт

5-10 – выдох при закрытом рте с пропусканием «Ха-ха-ха» - 3-4 раза.

2. «Мы шагаем друг за другом».

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают

Раз, два, три, четыре.

Полетели, закружили.

3. «Силачи».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. Руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулак, руки в стороны, вверх, в стороны, на плечи.

Пальцы в кулачки сожми

И на плечи опусти.

Разжимая кулаки,

В стороны их разведи

Теперь вверх подними

В стороны их разведи

И на плечи опусти.

4. «Ванька-встанька».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны туловища вправо, влево.

Ванька любит потрудиться

И ни капли не ленится

Бьет поклоны вправо,

Бьет поклоны влево.

5. «Веселая хотьба».

И.п. ноги на ширине стопы, руки опущены.

Ходьба на месте.

Раз-два, раз-два.

Вот березка, вот трава

Вот полянка, вот лужок,

Веселей шагай дружок.

*Ведущий:*

Вот ребята молодцы, я смотрю вы готовы к поиску клада.

Ой, ребята, посмотрите, кто-то в гости к нам идет.

*Зубок:*

Привет, ребята!

Я – зубок!

Такой же шустрый, как Колобок.

Песни петь люблю, играть

Приключения искать.

 Посмотрите какой я крепкий, беленький, умеленький. А ну покажите, какие у вас зубки! Я вижу, что почти у всех вас зубы здоровые, хорошие. Что же вы делаете, чтобы зубы у вас не болели?

*Дети отвечают.*

*Зубок* обращает внимание детей на воздушный шарик. К нему привязана записка. Рассматривает. Это не записка, а карта. На ней указано место, где спрятан клад.

*Зубок:*

Сегодня клад мы отправляемся искать

Нам много трудностей придется испытать.

Давайте же с вами подготовимся серьезно,

Чтобы справиться с опасностями было возможно.

Надо глазки упражнять,

Чтобы клад нам увидеть.

***Гимнастика для глаз.***

Смотрим вправо – никого

Смотрим влево – никого

Раз-два – раз-два –

Закружилась голова –

Глазки закрывали –

Глазки отдыхали

Как откроем мы глаза,

Вверх посмотрим, да-да-да

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними

Пальцами погладь глаза

Отдыхать пришла пора.

*Зубок:*

А теперь мы дружно, смело

Отправляемся на дело

Клад должны мы разыскать

Ждут препятствия опять.

***Упражнения «Полоса препятствий».***

Дети встают друг за другом и преодолевают полосу препятствий.

1. «Переход через болото».

Идут, ступая на «кочки» (разложенные на асфальте на расстоянии друг от друга).

1. «Преодоление горных вершин».

Поднимаются и спускаются по бревну.

1. «Прохождение туннеля».

Пролезают в длинный мешок.

1. «Переправа через ров».

На рукоходах.

1. «С пенечка на пенечек».

Прыжки-перебежки на шинах.

Все выходят на лужайку перед спорт. площадкой.

Ведущий хвалит детей за то, что они преодолели все препятствия.

Выходит простуда.

*Простуда:*

Ап-чхи! Здравствуйте, мои сладенькие! Вас – то я и поджидаю! Я – простуда. я для вас приготовила столько подарочков! Хотите посмотреть? (Достает из сумки) Вот лужи, чтобы вы ноги промочили. Вот микробы, чтобы они к вам в рот попали. Вот одежда теплая, чтобы вы ее надели, а потом гулять пошли. А потом вам стало бы жарко, вы бы расстегнули, а я бы на вас сквозняк напустила. (Хихикает и потирает руки).

*Зубок:*

Ну что же, нам не в первый раз

С тревогами дружить

И нет опасности, что нас

Могли б остановить.

Посмотрите ребята, какую одежду нам принесла простуда. (Дети рассматривают зимнюю одежду – шубу, меховую шапку, валенки, штаны, шарф, варежки). У нас наступила весна, мы сейчас наденем какую одежду? А что мы будем надевать?

*Простуда:*

Надо же, какие вы умные. Придется мне на подмогу микробов звать. Где вы мои маленькие, заразненькие? (Высыпает «микробы» на детей)

*Зубок:*

А мы массаж сделаем, чтобы наши защитные силы мобилизовать.

***Массаж биологически-активных зон «Неболейка» (для профилактики простудных заболеваний)***

- Чтобы горло не болело *поглаживание ладонями шею сверху вниз*

Мы его погладим смело.

 - Чтоб не кашлять, не чихать, *указательными пальцами растирать* Надо носик растирать. *крылья носа*

- Лоб мы тоже разотрем *прикладывают ко лбу ладони «козырьком»*

Ладошку держим козырьком. *и растирают его движениями в стороны*

- Знаем, знаем – да-да-да! *потирают ладони друг о друга*

Нам простуда не страшна!

*Простуда:*

 Нет, подумать только!

Они меня не боятся!

А как же мои чудесные,

Холодные лужи?

*Зубок:*

А мы через них перепрыгнем.

***Эстафета «Перепрыгни через лужу».***

*Ведущий:*

А еще у нас есть много витаминов и сейчас мы их соберем.

***Эстафета «Собери витамины».***

На одной стороне площадки стоят разноцветные кегли с надписями витаминов А, В, С, Д.

2 команды по сигналу по очереди бегут к кеглям, берут одну и возвращаются к команде. Так пока все участники не будут с кеглей в руках.

*Зубок:*

Молодцы ребята, много витаминов у вас.

Витамины, витамины

А и В и С и Д –

В жизни нам необходимы,

Можно встретить их везде.

Вместе с детьми вспоминаем какой витамин для чего нужен.

А – витамин роста

В – витамин силы

С – укрепляет стенки сосудов

Д – помогает бороться с инфекциями.

*Простуда:*

Ой-ой-ой!

Победили Простуду!

Ну-ка, сквозняк, подуй на меня, пойду искать других путешественников. А на вас я начихала. Ап-чхи! (Уходит.)

Дети дуют на Простуду.

Появляется Кот Матвей.

*Кот Матвей:*

Привет! Привет ребята,

Ребята – дошколята!

Кого я вижу? Зубок! (В сторону.)

Его я в чащу заманю, а клад волшебный себе возьму. (Обращаясь к зубку.) Послушай зубок! Хочешь я тебя к кладу провожу?

*Зубок:*

Да! Но ведь с незнакомыми котами нельзя разговаривать и тем более куда-нибудь идти! Мне это зубная щетка говорила. Она правильно мне советовала, ребята?

*Дети:*

Да!

*Зубок:*

Спасибо, Кот Матвей! Но мы сами по карте разберемся (Разглядывает карту.) Нам еще совсем немного осталось дойти до клада.

*Кот Матвей:*

(Вытаскивает из кармана конфету.)

Смотри, Зубок, какой вкусный «чупа-чупс», угощаю! У меня дома много таких вкуснющих карамелек. Пойдем ко мне, все конфеты твои будут.

*Зубок:*

Нет, Кот Матвей. Конфеты портят зубы. Мне их есть нельзя.

*Кот Матвей:*

 Ну, тогда, может, вы возьмете меня на поиски клада? Я вам даже подарок приготовил – платье нарядное для девочек. Его кикимора болотная передать велела. Она в нем свой День Рождения отмечала.

(Показывает очень грязное платье.)

От борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое,

Вот мороженое ела,

Это – в луже посидела,

Это - клей, а здесь – чернила

Согласитесь – это мило.

Я открою вам секрет:

Лучше платья просто нет!

*Зубок:*

Вот уж не согласен. Такое платье нужно сначала постирать, а потом уж одевать. Даже подержав его, сразу хочется вымыть руки. Мы тебя Кот Матвей научим всегда быть чистым.

Игра «Ровным кругом».

Дети встают вокруг ведущего Мойдодыра, идут по кругу.

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам Мойдодыр покажет,

То и будем выполнять!

(Как моют руки, умываются, чистят зубы, расчесываются, вытираются полотенцем.)

*Кот Матвей:*

Ой, спасибо, молодцы!

А я вот что нашел.

Мяу-мяу! Что я вижу? Сундучок,

Позолоченный бочок.

Клад, конечно, в нем лежит

Как же нам его добыть?

*Ведущий:*

Мы три раза топнем – раз, два, три!

И три раза хлопнем – раз, два, три!

Головкой покачаем – раз, два, три!

И снова повторяем.

Достаю из сундучка и читаю «Правила здоровья».

«Если хочешь быть здоров, закаляйся.

и холодною водой умывайся.

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота!

Чтобы крепким, сильным быть,

Надо с физкультурою дружить:

Бегать, прыгать и скакать,

И с ребятами играть

Есть салаты на обед

И любить велосипед».

 Зубок и Кот Матвей желают детям хорошо учиться в школе, заботиться о своем здоровье и угощают всех «витаминами здоровья», которые тоже находятся в сундучке.

**«На весенней полянке» (физ.праздник).**

***Цель:***

1. Закрепление знаний о временах года.
2. Ходьба «змейкой между предметами».
3. Прыжки через предметы.
4. Повторение игр: «Медведь и пчелы», «Карусели», «У медведя во бору».
5. Потренировать внимание и память игра «Кто спрятался».

***Ход праздника:***

Дети входят в зал.

*Инструктор:*

Здоровается с детьми.

Ребята, представьте, что мы с вами оказались на весенней поляне. Наступила весна, зазеленела трава, птицы поют, бабочки летают, ручейки журчат. (Звучит музыка пения птиц и шум леса.)

Дети изображают различных животных (бабочки летают, птички, зайчик прыгает, бегает лисичка, медведь, волк).

Предлагаю поводить хоровод «Мы на луг ходили».

после хоровода входит в зал медведь.

*Медведь:*

Кто меня разбудил песнями и шумом?

Увидев ребят здоровается.

Здравствуйте ребята!

Какие вы веселые!

Я хозяин леса строгий,

Спать люблю зимой в берлоге

И всю зиму напролет

Снится мне душистый мед!

Страшно я могу реветь,

Кто же я скажи?

*Дети:*

Медведь!

*Медведь:*

Правильно, ребята, а пойдемте со мной за медом. Я очень люблю его и хочу полакомиться. Дети идут за Медведем, преодолевая препятствия:

1. перепрыгивают ручеек (гим. палки);
2. идут по пенечкам (кубики);
3. пролезают в воротца (3шт.)

(дошли)

*Медведь:*

Ребята, я вот тут подумал и решил, может быть, поиграем с вами в игру?

*Дети:*

Да.

***Подвижная игра «Медведь и пчелы».***

***(см. с. 37. Крусева «Справочник инструктора»)***

*Ведущий:*

Ой, ребята, посмотрите, кто-то на полянке оставил красивый зонт. Да он не простой, а волшебный. Это оказывается «Карусель». Хотите покататься на ней? Предлагаю взяться за ленточки (парами).

***Подвижная игра «Карусели».***

*Медведь:*

Какие вы молодцы. А я еще хочу поиграть с вами в игру.

Я очень еще люблю ягоды, особенно малину.

Хотите сходить со мной в лес за ягодами и грибами?

*Дети:*

Да!

***Игра «У медведя во бору».***

*Ведущий:*

Вот какие молодцы! Вы наверное немного устали, притомились? Давайте поиграем в малоподвижную игру «Кто спрятался?» (см. с. 39. Крусева «Справочник инструктора»)

*Инструктор:*

Отмечает самых внимательных и активных детей, радуясь их успеху.

В заключении Медведь хвалит детей и прощается с ними.