**Методика использования игровых приемов на занятиях по формированию ЗОЖ с детьми подготовительной группы**

Работа педагогов современного дошкольного образовательного учреждения направлена на сохранение и укрепления здоровья, снижение заболеваемости, на формирование у воспитанников знаний о здоровье и здоровом образе жизни, совершенствование практических навыков здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Известно, что именно в дошкольный период, у детей закладывается понятие здорового образа жизни и формируется их представление о нем. Освоение дошкольниками знаний о здоровом образе жизни невозможно без ценностной мотивации личности детей. В процессе приобретения знаний воспитанники получают возможность осознать здоровье как главную ценность человеческой жизни, и у них формируется устойчивая мотивация: вести здоровый образ жизни и целенаправленно заниматься своим здоровьем.

Основные компоненты здорового образа жизни:

Режим дня

правильное питание

воспитание КГН

двигательная активность

закаливание

воспитание положительных эмоций

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

**Закаливание** способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков

2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

3.Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений

4. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов

5. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма

6. Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения.

Формирование основ здорового образа жизни осуществляется посредствам игровых методик. Для привития культурно-гигиенических навыков, обучению уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи мы используем **дидактические игры:** « Мойдодыр», «Ровным кругом», «Эстафета», «Пылесос», « Что такое хорошо, что такое плохо».

Для развития представлений о строении собственного тела, назначении органов, формирования представлений о том, что полезно и что вредно для организма мы проводим **дидактические игры** «Собери человека », « К нам пришел Незнайка», « Разложи на тарелках полезные продукты », «Мой день», «Разложи по порядку»; сюжетно-ролевые игры: « Аптека», «Больница»;

В **играх драматизация** дети, перевоплощаясь в сказочных персонажей, стараются помочь справиться с трудной ситуацией, найти ошибку, научить чему-то;

**Игры-путешествия** способствуют осмыслению и закреплению пройденного материала. Например: «Прогулка с Мойдодыром». Активность детей в этих играх может быть выражена в виде рассказов, дискуссий.

Для выработки у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения, мы проводим упражнения для глаз. **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Проводим различные **игры и упражнения для правильного дыхания**. Это игры на поддувание («снежинка», «бабочка», «футбол», «кораблик» и т. д., выдувание и игры с мыльными пузырями, воздушными шарами. А также выполнение дыхательных упражнений и упражнение на соотнесение речи с движением. В нашей группе собраны комплексы, как дыхательных упражнений, так и упражнений на соотнесение речи с движением. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. В группе собраны **комплексы пальчиковых гимнастик**. Например: «Черепаха», « Прятки», « Улей» и т. д.

Одной из форм работы с детьми по предупреждению нарушения осанки и созданию благоприятного психологического климата являются **самомассаж.** Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде динамической паузы на занятиях: « Петушок», «Солнышко», «Суп», «Лимон» и т.д.

Для формирования привычки ежедневных физкультурных упражнений мы проводим **утреннюю гимнастику** в игровой форме с элементами **дыхательной гимнастики; физкультминутки во время занятий**. Вся деятельность с утреннего времени помогает организму детей проснуться, закладывает настрой на содержательную сторону деятельности, включает все системы организма, приводит его в состояние готовности к активности, гармонизирует организм детей.

Организовываем на прогулке такие **подвижные игры и физические упражнения** как: «Зайка серенький сидит», «Самолеты», «Бегите ко мне!», «Найди свое место», « Кто дальше бросит мешочек», «Мышка и огурчик», «У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Мыши и кот», «Мой веселый звонкий мяч». Во время игр в природных условиях у детей формируется ловкость, быстрота, они приучаются действовать смело, становятся сильными и выносливыми. Подвижные игры также развивают активность, инициативу, настойчивость и самостоятельность. Для того чтобы у детей сохранялось бодрое и жизнерадостное состояние, необходимо чередовать игры разного характера, сочетать игры с высокой двигательной активностью с более спокойными видами деятельности.

Проводим **корригирующую гимнастику после дневного сна**. Для этого мы выполняем с детьми ряд упражнений. Это ходьба по всем известным «дорожкам здоровья». Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. К местным процедурам относится обливание ног водой все более низкой температуры. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Температура воды с 30 °С снижается через день на 2 °С и доводится до 16°С.

При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

В работе с родителями используем: рекомендации, памятки, консультации по формированию здорового образа жизни, по вопросам сохранения здоровья, профилактических мероприятиях в ДОУ, по закаливанию детей; родительские собрания, игры в «Домашней игротеке»

Считаем, что работа по формированию здорового образа жизни имеет определенный результат в сохранении здоровья воспитанников и их развитии.

У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

В дальнейшем планируем продолжить работу по формированию основ здорового образа жизни посредствам игровых методик с детьми.

**Содержание занятий по формированию ЗОЖ для детей подготовительной группы**

Перспективный план работы по формированию представлений детей

о здоровом образе жизни в подготовительной группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СЕНТЯБРЬ | «Я и моё тело» | Дать представления об устройстве тела человека. Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья. | НОД «Мои помощники».  Цель: развивать исследовательские навыки, умение обобщать имеющиеся представления о функциях органов. Способствовать формированию умения различать понятия «часть тела», «орган». Знакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями, бережно относить к своему телу.  Д/игра «Кто что делает», «Умею- не умею»  Цель: знакомство с функциями органов.  Лепка человеческой фигуры на металлическом каркасе.  Цель:продолжать знакомство с человеческим скелетом и его функциями.  Дыхательное упражнение «Дровосек».  Цель: развитие органов дыхания у детей.  Беседа «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», « Как движутся части тела», «Как укрепить мышцы и кости». «Как растет человек», «Внутренние органы человека»  Цель: знакомство детей с назначением мышц, суставов, костей, внутренних органов их ролью в строении тела человека; возможностями движения различных частей тела. Воспитывать желание заниматься физкультурой.  Опыт «Наше сердце»  Цель: смоделировать работу «здорового», тренированного сердца и «слабого», нетренированного.  Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа». Вариант: тренировка спортсменов- подбор упражнений для различных групп мышц.  Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника».  Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л,Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе».  Самостоятельная деятельность детей в центре «Здоровья» с нестандартным физкультурным оборудованием.  Досуг «Жизнь- это движение». |
| ОКТЯБРЬ | «Витамины и полезные продукты» | Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. | НОД «Полезная еда».  Цель: учить осознанно относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; отличать полезные продукты от вредных.  Рисование: «Дары осени»  Цель: закрепить представления о пользе употребления овощей и фруктов.  Беседы: «шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Щи да каша- пища наша», «Морковкина копилка», «Овощи и фрукты- полезная еда».  Цель: рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма; закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.  Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?»  Цель: познакомить с витаминной ценностью продуктов питания.  Д/и «Где растёт каша?» Цель: сформировать представления о продуктах растительного происхождения.  Д/и «Во фруктовом царстве». Цель: дать представления о значении витаминов для здоровья.  Д/и «Чудо-дерево». Цель: учить выбирать полезные продукты.  Кроссворд «Всякому овощу своё время».  Подвижные игры «Удочка», «Ловишка с мячом»  Опыт «Молочная пища для здоровья». Цель: показать роль молока для укрепления костной системы и здоровых зубов.  Проблемная ситуация «Необычное угощение».  Цель: выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.  Сюжетно-ролевая игра. «Обед в семье». Вариант: составление меню (каша, суп, салаты для витаминизации). «Магазин «У бурёнки» (реклама продуктов и блюд из молока). «Зубная клиника» (советы по уходу за полостью рта, лечение зубов молочной пищей).  Физкультурно-познавательный досуг «Полезная и вредная еда» (совместно с родителями).  Проектная деятельность «Пейте, дети, молоко».  Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи», Н.Егоров «Огородный светофор», В.Осеева «Печенье»  Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания- еда должна быть не только вкусной, но и полезной.  Выставка-дегустация «Овощи на столе».  Выставка детских рисунков «В стране Витаминии». |
| НОЯБРЬ | «Режим дня» | Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня. | НОД «Твой режим дня»  Цель: сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.  Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.  Рисование «Осенняя прогулка».  Физкультурно-познавательный праздник «Путешествие в страну Здоровья».  Цель: формировать представление детей о здоровом образе жизни, о важности соблюдения режима дня.  Беседы «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью надо помогать», «Зачем детям нужно спать днём?»  Цель: сформировать представление о режиме дня в группе, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования.  Ситуативное общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».  Цель: развивать речь детей и умение рассуждать.  Сюжетно-ролевая игра «Семья» - колыбельная для куклы-дочки.; «Детский сад» - режим дня (смена подвижных игр спокойной деятельностью).  Дидактическая игра «Режим дня»  Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня.  Д/игра «Что перепутал художник?», «Части суток»  Цель: закрепить представления о правильном режиме дня.  Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу».  Составление альбома колыбельных песенок (рисунки-модели).  Цель: способствовать формированию полезной привычки к быстрому засыпанию.  Проектная деятельность «Режим выходного дня». |
| ДЕКАБРЬ | «Береги здоровье смолоду» | Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью | НОД «Здоровый образ жизни в большом городе»  Цель: выявить особенности образа жизни в большом городе, необходимость заботы о здоровье. Показать взаимосвязь физического здоровья и психологического комфорта.  Рисование «Что мне нужно для здоровья»  Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни»  Физминутка «На зарядку!»  Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья», «Как нам помогают прививки», «Как укрепляет здоровье закаливание», «Спорт- лучшее лекарство», «Физкультура и здоровье», «Прогулка для здоровья»  Цель: сформировать представления о необходимости укрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом.  Сюжетно-ролевая игра «Фито-аптека»: советы по лечению травами, разъяснение преимуществ фитотерапии перед медикаментозным лечением.  «Санаторный детский сад»: включение ситуаций –закаливающие процедуры, одевание на прогулку.  Дидактические игры: « Маленькая мама».  Цель: научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде.  «Зелёная аптека». Цель: обогатить представления детей о лекарственных травах Самарской области.  «Когда это бывает?», «Разложи правильно» (виды спорта»), «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное».  Художественная литература: И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься», «Хилый в шубу, а здоровый на мороз»; С.Михалков «Мимоза», Я.Аким «Первый снег»  Цель: дать представления о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значении закаливания для профилактики простудных заболеваний.  Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал». Цель: закреплять представления о влиянии окружающей среды большого города на здоровье, правилах безопасного поведения.  Проектная деятельность «Здоровый образ жизни»  Цель: систематизировать представления о здоровом образе жизни в большом городе, факторах укрепления здоровья. |
| ЯНВАРЬ | «Зимние забавы» | Дать представление о том, что зима- замечательное время для укрепления здоровья | Спортивное развлечение «Зимушка-зима- русская краса»  Цель: закрепить представления детей о характерных признаках зимы, зимних развлечениях детей, возможностей для укрепления здоровья, закаливания».  Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»).  Цель: развивать познавательный интерес к особенностям зимнего времени года, зимних развлечений; развивать монологическую речь, привитие потребности к ЗОЖ.  Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Цель: закрепить правила безопасного поведения на игровой площадке, поведение при контакте с незнакомыми людьми.  Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость».  Игры на прогулке: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. «Гонки с шайбой», «Забей в ворота», игры-эстафеты.  Составление тематического альбома «Зимние забавы и развлечения».  Игра-драматизация по мотивам сказок «Мороз Иванович».  Сюжетно-ролевая игра «Экскурсоводы»: игры прошлого и настоящего; «Семья»: зимняя прогулка, игры, как закаливать дочку(сыночка) .  Дидактические игры «Когда это бывает?», «Следопыты», «Найдем краски для зимы»  Викторина «Распознай игру по закличке».  Разучивание пословиц, поговорок, стихов о зиме.  Чтение художественной литературы: Г.Скребицкий «Четыре художника», Одоевский «Мороз Иванович», И. Суриков «Вот моя деревня».  Опытно-исследовательская деятельность с водой, снегом.  Снежное граффити (изготовление снежных построек и ледяных скульптур). Конкурс на лучшую снежную постройку.  Изготовление цветных льдинок и украшение участка.  Продуктивная деятельность «Зимние забавы».  Цель: закреплять представления о значении для здоровья зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе.  Выставка семейных фотоальбомов «Зимняя прогулка» |
| ФЕВРАЛЬ | «Спорт и здоровье» | Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников. | НОД «Олимпийские игры».  Цель: формировать у дошкольников начальные представления об олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры; развивать интерес к занятию спортом.  -Беседы: « О, спорт- ты- мир!, «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Чтобы олимпийским чемпионом стать», «Олимпийские чемпионы нашей губернии».  Презентация «Из истории Олимпийских игр».  Игра-викторина «Эрудиты спорта».  Кроссворд «Виды спорта».  -Чтение: В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца».  -Пословицы, поговорки, загадки о спорте  -Игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий»  -Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»  -Рассматривание фотографий, иллюстраций, коллекции марок, этикеток о видах спорта, спортсменах  -Этюды на расслабление мышц: «Штанга», «Насос», «Винт», «Шалтай – Болтай»  - Индивидуальное обучение на прогулке основным движениям  -Подвижные игры: «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «»Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару»  -Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке, кеглях  -Дидактические игры: «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Подбери спортсменам инвентарь», Какие виды спорта изобразил художник?»  -Настольно-печатные игры: «Спортивное лото», «Сложи фигуру», «Шашки», «Шахматы», «Подбери предмет»  -Отгадывание ребусов, кроссвордов на спортивную тематику  -Слушание песен о спорте, беседа по содержанию  -Сюжетно-ролевые игры: «Магазин спортивных товаров», «Стадион». «Олимпиада в детском саду» (подготовка к олимпиаде: выбор символа и видов спорта, формирование команд).  -Музыкально-литературная викторина «О спорте»  -Экскурсия в детскую спортивную школу, беседа с тренером  -Работа в уголке книг: чтение произведений спортивного содержания, просмотр спортивных журналов, газет  -Продуктивная деятельность «Мы делаем зарядку» |
| МАРТ | «Личная гигиена» | Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению. | НОД «Чистота-залог здоровья»  Цель: формировать осознанное отношение к выполнению гигиенических процедур как важной составляющей здорового образа жизни.  Беседы «»Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу».  Цель: уточнить представления о способах ухода за органами слуха, зрения, за полостью рта и кожей; закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновения их в организм; о роли личной гигиены и профилактике.  Игровая ситуация «В гости к тетушке Зубной щётке»  Дидактические игры «Водяной лабиринт».  Цель: учить правильно использовать воду в быту.  «Где прячутся микробы?» Цель: закрепить навык ухаживания за руками, формировать умение постригать ногти, «Что полезно, а что нет».  Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»  Сюжетно-ролевые игры «Детский сад»: моем руки.  «Поликлиника»: лаборатория, анализы; «Парикмахерская»: опрятность внешнего вида, косметолог, маникюрша; «Стоматология».  Чтение: Н. Найдёнова «Наши полотенца», К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», Д. Родари «Люди из мыла», А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка».  Загадывание загадок по теме.  Рассматривание иллюстраций «Как правильно чистить зубы»  Досуг «В гостях у королевы Чистоты».  Цель: закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.  Коллективный труд: уборка групповой комнаты, стирка кукольной одежды.  Опыты с водой.  Цель: доказать о необходимости употребления в пищу чистой, фильтрованной воды.  Разучивание гимнастики для глаз.  Изготовление из бумаги «Стаканчик для зубной щетки». Цель: закрепление представления о важности для здоровья ухода за зубами.  Проектная деятельность «Как сохранить здоровые зубки». |
| АПРЕЛЬ | «В здоровом теле-здоровый дух» | Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики | НОД «Цветок здоровья».  Цель: раскрыть роль профилактики заболеваний, желание вести здоровый образ жизни.  Беседа «Правильная осанка».  Цель: закрепить представления о правильной осанке и профилактике её нарушения.  «Что такое плоскостопие?»  Цель: познакомить детей с понятием «плоскостопие». Рассказать о причинах возникновения заболевания и способах профилактики».  Беседы: «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», Послушные ножки», «Осанка- красота и здоровье»  Дидактическая игра «Будь стройным»  Цель: показать значение правильной осанки для здоровья человека.  Дидактическая игра «Здоровые стопы».  Цель: показать значение правильно подобранной обуви для формирования стопы.  Дидактическая игра «Подбери пару», «Собери предмет по частям», «Что сначала, что потом».  Подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры.  Физкультурно-оздоровительная игра «Здоровые ножки». Цель: разучить с детьми упражнения для профилактики плоскостопия.  Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника»: профилактический кабинет.  Досуг с участием родителей «Здоровые дети- в здоровой семье».  Выставка детских рисунков «Если хочешь быть здоров». |
| МАЙ | «Как природа помогает нам здоровыми быть» | Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды. Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы. | НОД «В гости к Лесовичку».  Цель: познакомить со свойствами лекарственных растений, закрепить правила поведения в лесу, бережное отношение к окружающему миру природы.  Дидактическая игра «Лекарства под ногами».  Цель: расширить представления о лекарственных растениях в жизни человека.  Дидактическая игра «Что лишнее?»  Цель: развивать умение классифицировать и обобщать предметы по определённому признаку.  Игровая ситуация «Если ты поранил ногу».  Цель: познакомить детей с основными кровоостанавливающими растениями.  Дидактическая игра «Что лишнее», «Что где растет», «Чьи детки?», «Почемучки», «Времена года», «Подскажи словечко».  Продуктивная деятельность «Правила поведения в природе».  Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения».  Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья», «Растения вокруг нас», «Отдыхаем у воды», «Ядовитые растения».  Проблемная ситуация «Место для отдыха».  Цель: выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.  Опыты с воздухом, водой, почвой.  Разгадывание кроссворда «Зелёная аптека».  Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровыми быть».  Сюжетно-ролевая игра «Фитоаптека», «Поликлиника».  Досуг «Кто в лесу живет».  Цель: продолжать формировать представления о правилах безопасного поведения в лесу, о бережном отношении к природе.  Конструктивная деятельность: макет пруда.  Цель: формировать представление о пользе для здоровья прогулок вдали от автомобильных дорог.  Игра «Что? Где? Когда?»  Цель: обобщить полученные представления о здоровом образе жизни и факторах укрепления здоровья. Развивать осознанное стремление к здоровому образу жизни. |

**Заключение**

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с детства.

Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья, формируются главные черты характера. Именно в этом возрасте необходимо формировать у детей активное осмысленное отношение к своему здоровью и его укреплению.

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом, физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков. Здоровье человека закладывается в детстве, и, оно обусловливается образом жизни, наследственностью, состоянием окружающей среды и возможностями медицины и здравоохранения.

Понятие «здоровье» неразрывно связано с понятием «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни – это «результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья».

Представления о здоровом образе жизни - это представления дошкольников, отражающих объективную зависимость здоровья от образа жизни и окружающей социально-экологической среды и нацеливающих ребенка на гармоничные отношения с окружающей средой и активное отношение к своему здоровью.

Формирование здорового образа жизни у детей немыслимо без формирования знаний о том, что такое здоровый образ жизни. Дошкольный возраст является сенситивным для формирования представлений о здоровом образе жизни. Ребёнок с детства должен иметь правильные представления о следующих понятиях: режим дня (труд, учёба и досуг); режим сна; режим питания. Кроме этого, ребёнку должны прививаться следующие элементы жизнедеятельности: закаливание, физическая активность, личная гигиена. И, конечно же, ребёнок должен иметь общие представления о том, что такое вредные привычки, и как они влияют на организм.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Также формирование представлений о ЗОЖ происходит и через организацию непосредственной образовательной деятельности детей – когда детям сообщается информация об окружающей среде, рассказывается о вредных и полезных привычках, о режиме сна и отдыха, о режиме питания. Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры.

Материалы работы могут быть использованы в практической деятельности воспитателей и студентов при планировании и организации деятельности по формированию здорового образа жизни.

**Литература**

1. Азбука здоровья в картинках. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004. - 64с.

2. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. -2004.-№3-19 с.

3. Белая К.Ю.,Зимонина В.Н. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошк.возраста: Кн. Для воспитателей дет. сада / - 4 -е изд. - М: Просвещение, 2004. - 94 с.

4. Бердыхова Я.П. Папа, мама, занимайтесь со мной: Пер. с чешского. - М.: Просвещение, 2010-62с.

5. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье.2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.-242с.

6. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М.: АРКТИ, 2011. - 64с.

7. Доронова Т.Н. Радуга: программа и методическое руководство по воспитанию развития и образования детей 6-7 лет в детском саду. 2007. -224с.

8. Дошкольное образование в России. Сборник нормативных документов.-М.,2009.

9. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб.: Изд-во Акцидент, 2005.- 32с,

10. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. /Под ред. 3. И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 32с.

11. Здоровый дошкольник: Социально - оздоровительная технология 21 века. / Авт. сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - М.: АРКТИ, 2010. -88с.

12. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в  
дошкольных учреждениях. Концептуальные положения.// Дошкольное  
воспитание. - 2009. -№ 9 - 23с.

13. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание воздухом -внедущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание. -2010. -№8. -с.45-52.

14. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. - М.: Советский спорт, 2008. -с. 14-15

15. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. -М: ТЦ Сфера, 2004. - 384с.

16. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста, автореферат, Екатеринбург, 2004. 22с.

17.Кенеман А.В., Хухлаева Д.Б. Теория и методика физического  
воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1972. 5-27 с.

18. Концепция дошкольного воспитания //Нар. Образование. - 2009 - № 1 65-70 с.

19. Коростелев Н.Б. Пятьдесят уроков здоровья для маленьких и больших. -М.:АРКТИ, 2008.-192с.-методическое пособие. - М.: ЛИНКА -ПРЕСС, 2007.- 296с.

20. Мартынов СМ. Здоровье ребенка в ваших руках: Советы практического врача-педиатра: Кн. Для воспитателей д/с и родителей. - М.: Просвещение, 2009.- 223 с.

21. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2009.-88с.

22. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника/ Т.И. Антонов, Е.П. Карнаутова и др., науч. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давичук, К.В. Тарасова и др., М.: КАРАПУЗ, 2007. - 228с.

23. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозайка-синтез, 2000. - 256с.

24. Семенака, С.И. Учимся чувствовать свое тело. Коррекционно-развивающее занятие для детей 5-8 лет [Текст]/ С.И. Семенака. – М.:Академия, 2004.

25. Смирнова, Е. Здоровье и дети. [Текст]// Дошкольное воспитание. -№4. -2003. -С. 62.

26. Фомина Н. А. Формирование здорового образа жизни.// Управление дошкольным образовательным учреждением.2004. - № 1-75 -79 с.

27. Чистякова, М.И. Гимнастика здоровья [Текст]/М.И. Чистякова / Под. ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1995

28. Чумаков Б.Н. Валеология. - М.: Просвещение, 2007. - 248с.

29. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для студ. вузов / И.В.Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2007. – 349 с.

30. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98 с

31. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методические аспекты. – Новосибирск, 2009. – 320с

32. Яшкова, Н.В. Охрана здоровья детей / Н.В. Яшкова // Дошкольное воспитание. 2012.-№4.С.14-17.

Приложение 1

**Картотека**

**гимнастика для глаз**

**(подготовительная группа)**



*Понедельник*

 - Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

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

*Вторник*

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

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

Среда

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

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

Четверг

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

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

Пятница

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

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

*Суббота*

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

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

Воскресенье

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

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

Гимнастика

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

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

Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем  посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

Любопытная Варвара

Любопытная Варвара

Смотрит влево…

Смотрит вправо…

А потом опять вперёд.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена…

*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).*

*Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно  больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.*

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на…

*сейчас медленно опустите голову вниз.  Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.*

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на…

*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

Физкультминутка для глаз

«Глазкам нужно отдохнуть.»

(Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.»

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут»

(Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.»

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!»

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

  «Бабочка»

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

Мостик

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

*(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

*(Продолжают стоять с закрытыми глазами)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)*

Нарисуем букву «О», получается легко

*(Глазами рисуют букву «О»)*

Вверх поднимем, глянем вниз

*(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернем

*(Глазами двигают вправо-влево)*

Заниматься вновь начнем.

*(Глазами смотрят вверх-вниз)*

Стрекоза

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.

*(Пальцами делают очки.)*

Влево- вправо, назад- вперед-

*(Глазами смотрят вправо- влево.)*

Ну, совсем как вертолет.

*(Круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко.

*(Смотрят вверх.)*

Мы летаем низко.

*(Смотрят вниз.)*

Мы летаем далеко.

*(Смотрят вперед.)*

Мы летаем близко.

*(Смотрят вниз.)*

Ветер

Ветер дует нам в лицо.

*(Часто моргают веками.)*

Закачалось деревцо.

*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*

Ветер тише, тише, тише…

*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше!

*(Встают и глаза поднимают вверх.)*

Белка

Белка дятла поджидала,

*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

*(Смотрят вверх-вниз.)*

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

*(Моргают глазками.)*

И пошел играть в горелки.

*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).*

Теремок

Терем- терем- теремок!

*(Движение глазами вправо- влево.)*

Он не низок, не высок,

*(Движение глазами вверх- вниз.)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

*(Моргают глазами.)*

Заяц

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*(Смотрят вверх.)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Прыгаем, как зайчики ).*

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

*(Смотрят вверх.)*

Капель, капель не жалей.

*(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Зря в окошко не стучи.

Кошка

Вот окошко распахнулось,

*(Разводят руки в стороны.)*

Кошка вышла на карниз.

*(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*

Посмотрела кошка вверх.

*(Смотрят вверх.)*

Посмотрела кошка вниз.

*(Смотрят вниз.)*

Вот налево повернулась.

*(Смотрят влево.)*

Проводила взглядом мух.

*(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

*(Дети приседают.)*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*(Смотрят прямо.)*

И закрыла их в мурчаньи.

*(Закрывают глаза руками.)*

Кот

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

*(закрыть по очереди оба глаза)*

Кот играет в «Жмурки»

*(крепко зажмуриться)*

- С кем играешь, Васенька?

- Мяу, с солнцем красненьким!

*(открыть оба глаза)*

Качели

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть глазами вверх, вниз)*

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть вверх, вниз)*

Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

*(Моргают глазками.)*

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

*(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

*(Отводят взгляд вправо.)*

Приложение 2

**Картотека гимнастики после сна**

**(подготовительная группа)**



Сентябрь

Комплекс № 1

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8. Дыхательное упражнение «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 2

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8. Дыхательное упражнение «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

Октябрь

Комплекс № 3

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 900, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

8. Дыхательное упражнение «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек). Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 4

1.И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 450, задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Качалочка»: перекатывание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.

7.И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. «Месяц»:1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.

8. Дыхательное упражнение «Петух»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

Ноябрь

Комплекс № 5

1.И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 450; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисуя» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.

7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

8. Дыхательное упражнение «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад ( в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 6

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.

4.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.

5.И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.

7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.

8. Дыхательное упражнение «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

Декабрь

Комплекс № 7

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Дыхательное упражнение «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8… Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 8

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

4.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.

6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.

7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.

8. Дыхательное упражнение «Шар лопнул». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

Январь

Комплекс № 9

Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»).

И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На

сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы

согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Ходьба по тропе «здоровья». (Профилактика плоскостопия.)

Дыхательные упражнения:

«Варим кашу». И.п.: о.с., одна рука на груди; другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

«Ежик». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

Комплекс № 10

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

3. Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательно-звуковые упражнения.

«Полет на луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

Февраль

Комплекс № 11

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцами в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11. Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»

2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.

3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.

4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Комплекс № 12

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцами в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11. Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

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

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

Оздоровительные упражнения для горла.

1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар». Повтор 5-6 раз.

3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

4. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать . Повтор5-6 раз.

5. «Веселый плакальщик». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек.

6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

Март

Комплекс № 13

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

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

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

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

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Ходьба по тропе «здоровья».

Массаж рук.

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

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

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

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

Дыхательная игра «Король ветров». На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

Комплекс № 14

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.

2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить5-6 раз.

3..И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.

4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись, таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.

8. Дыхательное упражнение «Дровосек». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

Апрель

Комплекс № 15

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.

4. Слегка подергайте кончик носа.

5. Указательными пальцами массировать ноздри.

6. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти, не уронив игрушку.

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Дыхательные упражнения:

«Обними плечи». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

Комплекс № 16

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)

3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

Зарядка для глаз.

1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)

3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Грибок». И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

Май

Комплекс № 17

Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Физкультминутка «Гимнастика для котят».

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, Дети потягиваются, лежа на спине.

Лапки друг о дружке трем Потирают одну руку о другую.

И в ладошки громко бьем. Хлопают.

А теперь поднимем ножки, Поочередно поднимают ноги.

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись, Переворачиваются на живот.

Снова дружно потянулись,

Оторвали от подушки Поднимают и опускают голову.

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали - Двигают тазобедренными суставами влево

«Хвостиками» помахали, и вправо.

Выгнулись, прогнулись, Выгибают и прогибают спину.

На бок повернулись, Поворачивают голову вправо и влево.

Сели на кроватке, Сидя на кровати, свешивают ноги,

Почесали пятки, почесывают пятки.

Постучали об пол немножко, Стучат пятками об пол.

Набирайтесь силы, ножки!

Сил набрались наши ножки,

Поскакали по дорожке, Ходят по дорожке здоровья.

По дорожке не простой,

По неровной, по колючей,

По шершавой - вот какой!

Мы проснулись, мы готовы

Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам сказать не лень:

«Здравствуй, день,

Веселый день!»

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

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

Дыхательные упражнения:

«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

Комплекс № 18

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

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

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

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

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Хождение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

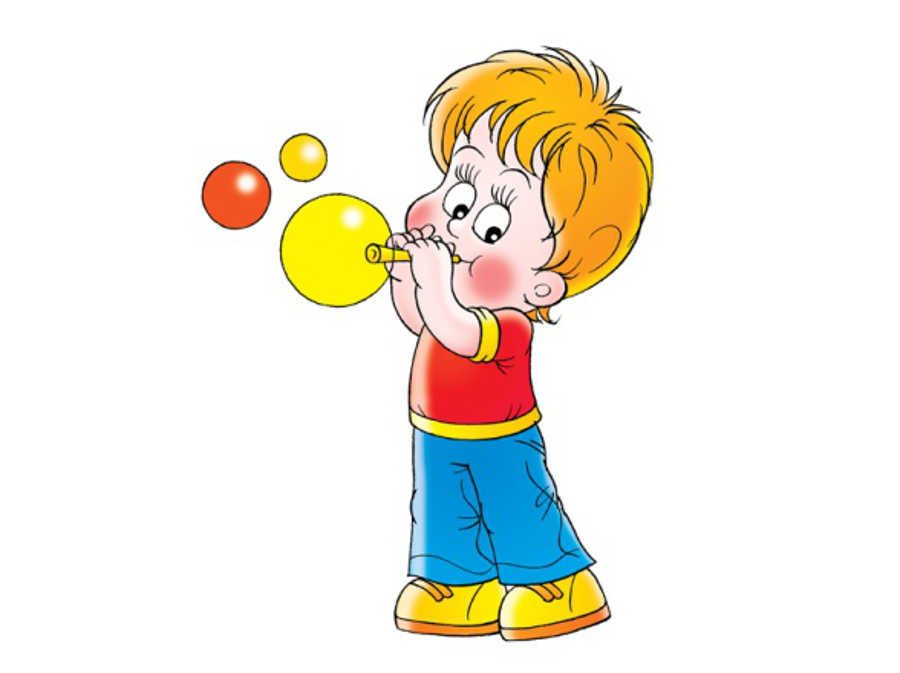
Дыхательные упражнения:

«Луговые цветы». В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

«Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

Приложение3

**Картотека дыхательной гимнастики (подготовительная группа)**



**«Разминка»**

 И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в. локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

**«Наклоны»**

Частъ первая.

И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены *(«по швам»)*. Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

Часть вторая.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый *(но не шумный)*. Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать *(не мешать и не помогать выдоху)*. Повторить 10-20 раз.

**«Маятник»**

 И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный *(но он не должен быть нарочито шумным)*. Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха - наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение - лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1, 2, 3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128-160 дыханий, а всего 600-640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук *(вперед и назад)*, рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

**Упражнения на удлинение выдоха**

**«Наклоны вперед»**

 И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

**«Наклоны в сторону»**

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и. п.

**«У кого дольше колышется ленточка»**

 Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения**

**«Задуй свечку»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Полное дыхание»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание *(пока приятно)*. Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед *(«Ха!»)*. Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

**«Ёжик»**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена)*; выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**«Ушки»**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.**

**Комплекс 1.**

**1. «Качалка»**

И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

**2. «Ёлочка растёт»**

И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

**3. «Зайчик»**

 И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

**4. «Как гуси шипят»**

 И. п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

**5. «Прижми колени»**

 И. п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

**6. «Гребцы»**

И. п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

**7. «Скрещивание рук внизу»**

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

**8. «Достань пол»**

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

**9. «Постучи кулачками»**

 И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

**10. «Прыжки»**

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

**Комплекс 2 «На улице».**

1. **«Погрейся»**

 И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

1. **«Конькобежец»**

 И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны *(подражая движениям конькобежца)* и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

**3. «Заблудился»**

И. п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

**4. «Снежный ком»**

 И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

**5. «Снеговик веселится»**

И. п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

**6. «Вырасти большим»**

И. п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Приложение 4

|  |
| --- |
| **Картотека игр по формированию здорового образа жизни**  http://korablik29chap.ucoz.ru/izobrazhenie/2020/sm.jpg |

**«Умею - не умею»**

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

**«Угадай, кто позвал?»**

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

**«Найди пару»**

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

**«Правила гигиены»**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

**«Этикет – школа изящных манер»**

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

**«Отгадай загадку по картинке»**

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

**Найди опасные предметы**

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не острожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;

- Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

- Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;

- Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;

- Опасно одному выходить на балкон.

**«Мой день»**

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

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

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

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

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

**Опасно – не опасно**

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (кранного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

**Если сделаю так**

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю…», или «Опасности не будет, если я сделаю…» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

**Наши помощники – растения**

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

**Путешествие в страну здоровья**

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

**К нам пришел Незнайка**

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

**Подбери пару**

Цели: соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

**Полезная и вредная еда**

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

**Пищевое лото**

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

**Весёлый человек**

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

**Путешествие хлебного комочка**

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

**Что такое хорошо, что такое плохо**

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображонного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

**Что ты знаешь**

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь… ( например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

**Цветик – семицветик**

Цель: определение уровня нравственного развития группы.

Оборудование: цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Предавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг.

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснёшься ты земли,

Быть по – моему вели! Вели… В. Катаев

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

**«Подбери предметы»**

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

**«Как вырасти здоровым»**

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом,

б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи,

г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

«**Сложи картинку»**

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

(Можно использовать цветные фотографии).

**«Что изменилось?»**

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**«Узнай предмет по контуру»**

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

**«Почини спортивную форму»**

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

**«Что сначала, что потом»**

Цель: Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

**«Лабиринты»**

Цель: Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

Ребёнку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.

«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»

«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой»

**Опасно – не опасно.**

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуаций; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

**« Отгадай загадку по картинке».**

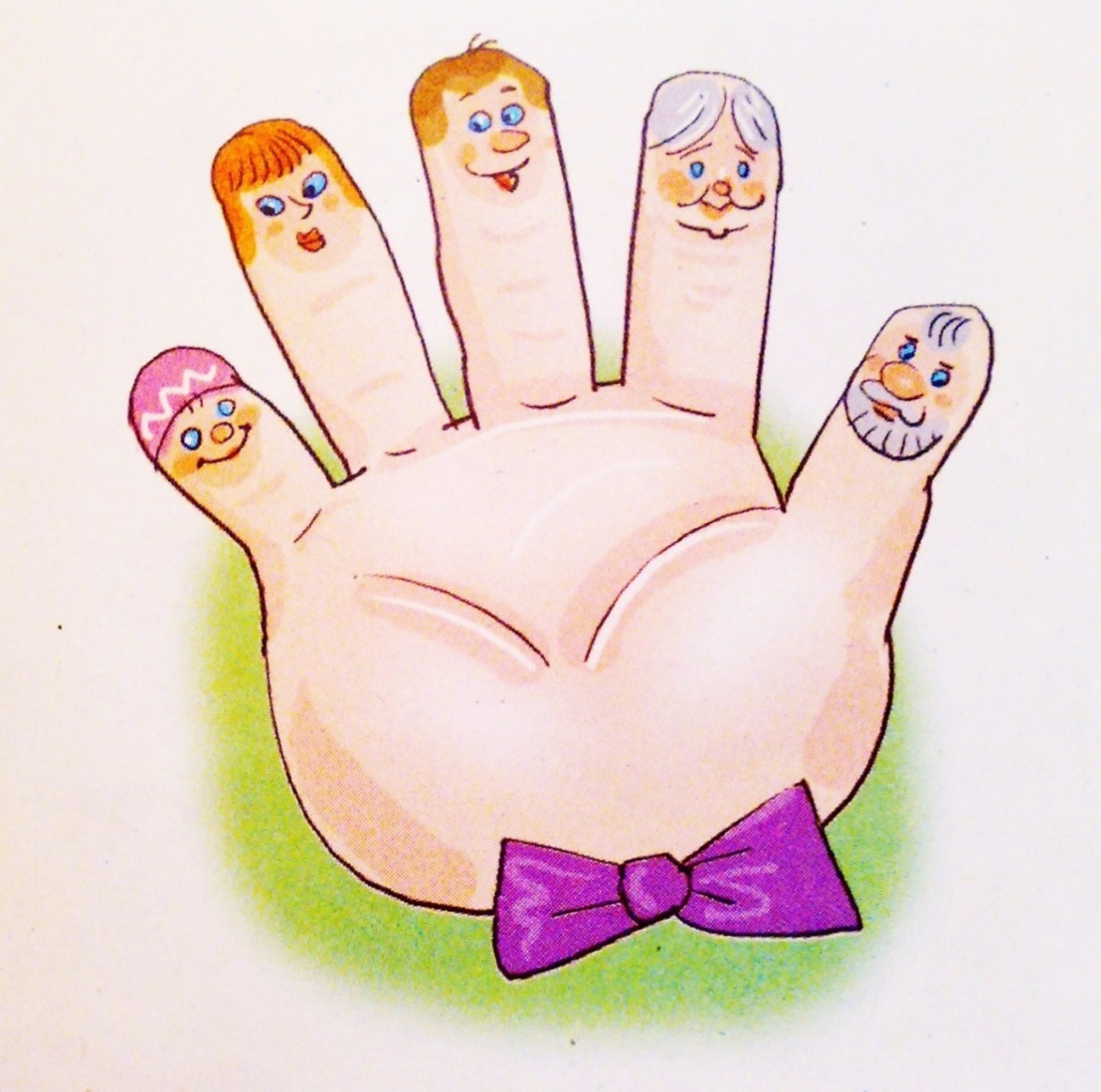
Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

Приложение 5

**Картотека пальчиковых игр и упражнений (подготовительной группы)**

****

**Игрушки**

**«Шарик»**

*Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

**«Мои игрушки»**

Покажу я вам игрушки: *Указательный и большой пальцы каждой руки*

Это курочки пеструшки, *соединить подушечками (клюв), остальные*

*пальцы* *направить вверх и слегка согнуть*

*(гребешок).*

Это зайка, *Средний и указательный пальцы правой руки*

*направить вверх (ушки зайца), остальные*

*прижать к ладони.*

Это пёс. *Ладонь правой руки стоит на ребре*

*(мордочка пса), большой палец направлен вверх*

*(ушко).*

Вот машинка без колёс. *Правую ладонь сложить в виде пригоршни и*

*накрыть ею ладонь левой руки.*

Это книжки-раскладушки. *Руки рёбрами поставить на стол, ладони*

Вот и все мои игрушки. *прижать друг к другу, а затем раскрыть.*

**«Юла»**

Я юлу кручу, верчу, *Большим пальцем проводить по кончикам других*

И тебя я научу. *пальцев, от указательного до мизинца и*

*наоборот. Выполнять как правой, так и левой*

*рукой.*

**Части тела**

**«Это я»**

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

*Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.*

**Одежда**

**«Я перчатку надеваю»**

Я перчатку надеваю, *Поглаживают по очереди одной рукой*

Я в неё не попадаю. *другую, как будто надевают перчатки.*

Сосчитайте-ка ребятки,

Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Загибают пальчики.

**Осень**

**«Листопад»**

Листопад, листопад!                         *Руки поднять вверх.*

Листья по ветру летят:                    *Покачивая кистями из стороны в сторону,*

*медленно опускать руки (листья опадают).*

С клёна – кленовый,                       *Пальцы выпрямить и максимально*

*развести в стороны.*

С дуба – дубовый,                            *Пальцы выпрямить и плотно прижать*

*друг к другу.*

С осины – осиновый,                        *Указательный и большой соединить в*

*виде колечка.*

С рябины- рябиновый.                      *Пальцы выпрямить и слегка развести в*

*стороны.*

Полны листьев лес и сад                  *Хлопки в ладоши.*

То-то радость для ребят!

**«Осенью»**

Ветры яблони качают. *Руки стоят на столе, опираясь на локти*

*(стволы), пальцы разведены в стороны*

*(кроны яблонь). Покачивать руками.*

Листья с веток облетают. *Кисти рук расслаблены, расположены*

*параллельно столу. Плавными движениями*

*из стороны в сторону медленно опускать*

*кисти рук на поверхность стола (листья*

*опадают).*

Листья падают в саду,

Их граблями я гребу. *Пальцы обеих рук подушечками опираются*

*о поверхность стола (грабли). Приподнимая*

*руки, поскрести пальцами по поверхности*

*стола, изображая работу граблями*

**Обувь**

**«Новые кроссовки»**

*Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев.*

Как у нашей кошки

На ногах сапожки.

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козлёнок маленький

Обувает валенки.

А сыночек Вовка –

Новые кроссовки.

Вот так, вот так,

Новые кроссовки.

*«Шагать» указательным и средним пальчиками по столу.*

**Упражнение с пробками**

*Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола.*

Крышки пальчики обули,

Смело в них вперёд шагнули.

И пошли по переулку

На весёлую прогулку.

Пальцы – словно балеринки,

Но одетые в ботинки.

Каждый пальчик – будто ножка,

Только шаркает немножко.

**Фрукты**

**«Яблоки»**

Большой пальчик яблоки трясёт.

Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.

Второй их собирает.

Разгибаем указательный палец.

Третий их домой несёт.

Разгибаем средний палец

Четвёртый высыпает.

Разгибаем безымянный.

Самый маленький – шалун.

Разгибаем мизинец

Всё, всё, всё съедает.

**«Компот»**

Будем мы варить компот,          *Левая рука – «ковшик», правая имитирует*

*помешивание.*

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить,            *Загибают пальчики начиная с большого.*

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим на песок.

Варим, варим мы компот.          *Опять «варят» и «помешивают».*

Угостим честной народ.            *Развести руки в стороны.*

«Сливы»

*Кисти сжаты в кулак.*

Большой пальчик сливы трясёт.                        *Разгибаем большой палец.*

Второй их собирает.                                        *Разгибаем указательный палец.*

Третий их домой несёт.                                    *Разгибаем средний палец.*

Четвёртый высыпает.                                       *Разгибаем безымянный.*

Самый маленький – «шалун»                            *Разгибаем мизинец.*

Всё, всё съедает.

**Овощи**

**Капустка**

Мы капустку рубим-рубим,*Движения прямыми ладонями*

*вверх-вниз*

Мы капустку солим-солим,                        *поочерёдное поглаживание*

*подушечек пальцев*

Мы капустку трём-трём,                            *потирать кулачок о кулачок*

Мы капустку жмём-жмём.                         *сжимать и разжимать кулачки*

*И по баночкам кладём. Хлопать ладонь об ладонь.*

**«Репка»**

Тянут, тянут бабка с дедкой*Вытягивание пальцев за*

*ногтевые фаланги*

Из земли большую репку:

Вот пришла бы наша внучка,                           *Одноимённые пальцы*

*прикасаются друг к другу.*

Помогла б собачка Жучка.

Где же кошка, мышка – крошка?

Хоть держалась крепко,

Вытянута репка.

**Зима**

**«Снегири»**

Вот на ветках, посмотри,              *Четыре хлопка руками.*

В красных майках снегири.

Распушили пёрышки.                    *Изображают «крылышки»*

Греются на солнышке.

Головой вертят,                        *Повороты головой.*

Улетать хотят.

Кыш! Кыш! Улетели!*Вращательные движения кистями рук.*

За метелью, за метелью!

**« Снежинки»**

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,

Туча по небу плыла.*Пальцы обеих рук соединить подушечками и*

*Округлить* *в форме шара (туча).*

Вдруг из тучи над землёй             *Руки поднять вверх, пальцы развести в*

*стороны.*

Полетел снежинок рой.                *Поворачивать кисти, медленно опуская руки*

*(снежинки летят).*

Ветер дунул, загудел –*Подуть на кисти рук (губы округлить и*

*слегка вытянуть вперёд).*

Рой снежинок вверх взлетел.*Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх,*

*вращать ими (снежинки летят).*

Ветер с ними кружится,                *Вращать кистями, попеременно скрещивая*

*руки.*

Может быть подружится.

**Новый год**

**«Ёлочка»**

Перед нами ёлочка.                 *Пальцы переплетены, большие подняты вверх.*

Шишечки, иголочки,                *Кулачки, «иголочки»- раздвинуть пальцы.*

Шарики, фонарики,                  *Ладошки держать «ковшиком».*

Зайки и свечки,                     Соединить оба кулачка вместе, *указательные*

*пальцы вверх ("Уши зайчиков)*

Звёзды, человечки.                 *Ладошка в виде звезды, «человечки» –*

*походить пальчиками.*

**Домашние птицы**

**«Домашние птицы»**

Есть у курицы цыплёнок,*Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца.*

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утёнок.

У каждой мамы малыши,             *Показать все пальчики, «играя» ими.*

Все красивы хороши!

**«Петушок»**

Наш красивый петушок                              *Обе руки сжаты  в кулачки.*

Кверху поднял гребешок.                           *Разжать ладони.*

Крылышками машет.                                  *Кистями помахать в воздухе.*

На лужайке пляшет.

Крошки хлебные клюёт.                             *Указательными пальцами постучать по столу.*

Пёстрых курочек зовёт.                             *Кистями рук сделать манящие движения.*

**Домашние животные**

**«Повстречались»**

*На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.*

Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».

Два щенка: «Ав – ав».

Два жеребёнка: «И-го-го»

Два телёнка, два быка:

«Му-у». Смотри, какие рога!

**«Кот на печку пошёл»**

Кот на печку пошёл,                                *Пальчики «шагают».*

Горшок каши нашёл.                               *«Горшок из ладошек».*

На печи калачи,                                     *Ладошки «лепят калачи»*

Как огонь горячи.                                   *Подуть на ладошки.*

Пряники пекутся,

Коту в лапы не даются.                           *Погрозить пальчиком.*

**«Собака»**

У собаки острый носик,

Есть и шейка,

Есть и хвостик.

*Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»)*

**Дикие животные**

**«Есть у каждого свой дом»**

*Дети загибают  на обеих руках пальцы: по одному пальцу на каждое двустишье.*

У лисы в лесу глухом

Есть нора – надёжный дом.

Не страшны зимой метели

Белочке в дупле на ели.

Под кустами ёж колючий

Нагребает листья в кучу.

Из ветвей, корней, травы

Хатки делают бобры.

Спит в берлоге косолапый,

До весны сосёт там лапу.

Есть у каждого свой дом,*Ударяют ладонями и кулачками поочерёдно*.

Всем тепло уютно в нём.

**«Белочка»**

*Большим пальцем поочерёдно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой.*

Прыгает по веточкам

Невеличка белочка.

Мелькает хвостик средь ветвей.

Кто угонится за ней?

**Посуда**

**«Помощник»**

Посуду моет наш Антошка,                 *Потирать ладошки друг об друга*

*(«мыть посуду»).*

Моет вилку, чашку, ложку,             *Разгибать пальцы из кулачка, начиная с*

*мизинца. Выполнять  имитирующие*

*движения*.

Вымыл блюдце и стакан

И закрыл покрепче кран.

**Весна**

**«Жаворонок»**

*Дети показывают движениями кистей рук как летит птичка.*

Птичка, птичка, прилетай!

Весну-красну зазывай!

Птичка крылышками машет,

Веселит детишек наших!

**«К нам весна пришла»**

К нам весна пришла,

Цветы красивые принесла!                        *Ручки протягивают вперёд «с букетом».*

В палисадник мы пошли

И венок себе сплели!*Пальчики двигаются, будто плетут венок.*

**Семья**

**«Радуются взрослые и дети»**

*Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок.*

Кто ещё радуется солнышку?

Радуется дедушка,

Радуется бабушка,

Радуется мамочка,

Радуется папочка,

Очень радуюсь я.

Рада солнцу вся семья!

**«Цветочек для мамочки»**

Ой, в нашем цветнике

Большой цветок на стебельке.                 *Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики, будто лепестки.*

От ветерка качается,                              *Движения руками вправо-влево.*

И мне улыбается!*Мимика, жесты.*

Я мамочку поцелую

И цветочек подарю ей!

**«Семья»**

*С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого.*

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

**Мебель**

**«Мебель»**

Мебель я начну считать:

Кресло стол, диван, кровать,                *Пальцы обеих рук поочерёдно зажимать в кулачки.*

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет.

Много мебели назвал –

Десять пальчиков зажал!                      *Поднимать зажатые кулачки вверх.*

**«Много мебели в квартире»**

Раз, два, три, четыре,                     *Ритмично сжимать и разжимать кулачки.*

Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку,          *Загибать пальчики, начиная с больших,*

*на каждое название мебели.*

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом,

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире!

*Ритмично попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачком о кулачок.*

**«Стул»**

Ножки, спинка и сиденье –*Левая ладонь – вертикально вверх. К её нижней части приставляется*

*кулачок (большим пальцем к себе)*

Вот вам стул на удивленье.

**Транспорт**

**«Транспорт»**

Будем пальчики сгибать-*Сжимать и разжимать пальчики.*

Будем транспорт называть:

Машина, вертолёт,*Поочерёдно разжимать пальчики,*

*начиная с мизинца.*

Трамвай, автобус, самолёт.

Пять пальцев мы в кулак зажали,*Сжать пальцы в кулачок, начиная с*

*большого.*

Пять видов транспорта назвали.

**«Пароходик»**

Пароходик в море был.*Ладони соединить в форме чаши.*

Вот он к пристани приплыл.                  *Сделать волнообразные движения в*

*воздухе.*

Загудел в свою трубу: «У – у – у !»      *Одновременно пошевелить большими*

*пальцами.*

**Насекомые**

**«Насекомые»**

Дружно пальчики считаем-*Сжимать и разжимать кулачки.*

Насекомых называем:

Бабочка, кузнечик, муха,              *Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок,*

*начиная с большого.*

Это жук с зелёным брюхом.

Это кто же тут звенит?

Ой, сюда комар летит!                  *Вращать мизинцем.*

Прячьтесь!                                   *Спрятать руки за спину.*

**«Бабочка»**

*Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Имитировать полёт «бабочки».*

Бабочка-коробочка,

Улетай под облачко.

Там твои детки

На берёзовой ветке.

**Лето**

**«Колокольчики»**

В прятки пальчики играют                   *Сжимать и разжимать пальцы рук.*

И головки убирают,                               *Открывать и закрывать глаза.*

Словно синие цветки,

Распускают лепестки                            *Сводить и разводить пальцы «веером».*

Наверху качаются,                               *Качание и наклоны кистей вправо-влево.*

Низко наклоняются.

Колокольчик голубой*Круговые движения кистями.*

Поклонился, повернулся

К нам с тобой.

Колокольчики-цветы                                     *Повороты кистями вправо-влево,*

Очень вежливы, а ты?                                  *Ладони сверху опустить на стол.*

**«Что делать после дождика?»**

Что делать после дождика?       *Соединяем по очереди все пальцы с большими.*

По лужицам скакать! *Щлёпать одной руки приставляем в центр*

*ладони другой.*

Что делать после дождика?        *Соединяем все пальцы рук с большими.*

Кораблики пускать!                   *Рисуем обеими руками восьмёрку.*

Что делать после дождика?        *Соединяем все пальцы с большими.*

На радуге кататься!                   *Руки перед грудью, кисти опущены вниз,*

*каждая рука очерчивает дугу.*

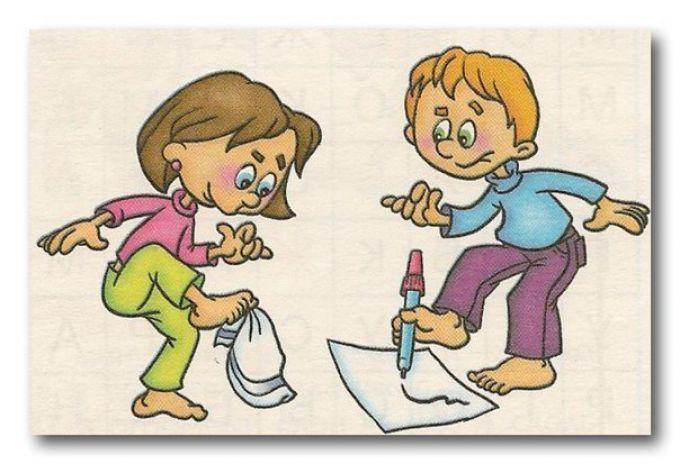
Что делать после дождика?        *Соединяем все пальцы с большими.*

Да просто улыбаться!                *Улыбаемся.*

Приложение 6

**Картотека упражнений**

**по профилактике плоскостопия (подготовительная группа)**



Все упражнения выполняются босиком.

**1.Ходьба**

по рассыпанным мелким, не режущим предметам: карандаши, крышки от пластиковых бутылок, пуговицы, мелкие камушки, жёлуди, каштаны, косточки от фруктов и т.п. Эффект заметен при регулярности выполнения.

**2.Упражнение «Носильщик».**

И.П.: сесть, можно на пол, можно на стул.

Задание: необходимо поднять стопами кубик и опустить его в каком-то обозначенном месте на пол, не касаясь руками предмета. Затем взять стопами кубик и вернуть в исходное положение.

Целесообразно выполнить 6-8 повторов, можно в разные стороны.

**3.Упражнение «Флагоносец».**

И.П.: сесть на стул или на пол, согнуть ноги.

Необходимо поднять стопами, лежащий на полу флажок и опустить в обозначенном месте, затем вернуть его в исходное положение. Флажок нужно брать за палочку (древко). Далее флажок перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

Упражнение повторить несколько раз.

**4.Упражнение «Козьи ножки».**

Пройтись на носках с полусогнутыми коленями вдоль комнаты и обратно.

**5.Упражнение «Ленточка».**

И.П.: сесть на полу, ноги слегка согнуть. Задание: поднять пальцами правой ноги, лежащую на полу ленту (или платочек) и покачать ступнёй из стороны в сторону, «помахать ленточкой». Опустить ленточку на исходное место. Повторить упражнение левой ногой.

Упражнение выполняется 6 раз.

**6.Задание «Волшебный круг»**.

Встать на обруч, лежащий перед вами так, чтобы обод обруча попал под середину стопы. Передвигаться по обручу по часовой стрелке и против (по 4 повтора поочерёдно в каждую сторону). Обруч можно заменить толстой верёвкой, скакалкой и т.п.

**7.Упражнение «Газета».**

И.П.: сесть на стул, ноги согнуть.

Задание: ступнями создать комок из газетного листа.

Вариант: газетный лист можно рвать на кусочки.

**8.Задание «Художник».**

И.П.: сесть на стул, согнув ноги. Под стопы положить белый лист бумаги. Карандашом, зажатым в пальцах одной ноги, нарисовать на нём, придерживая другой ногой, различные фигуры (1 мин).

**9. Задание «Маляр».**

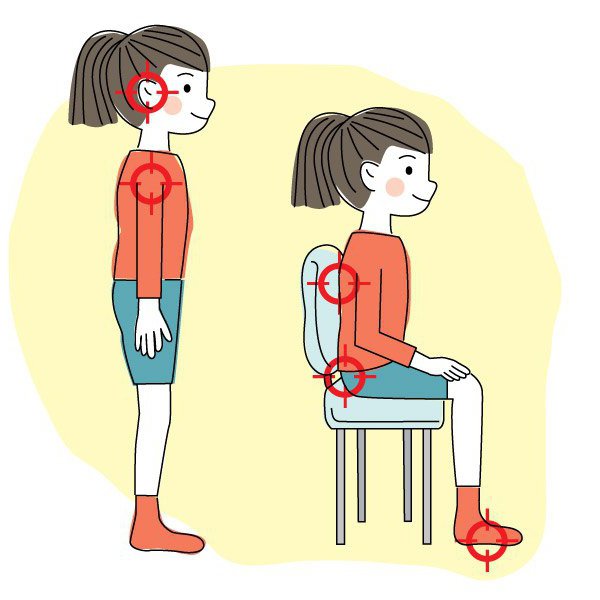
И.П.: сесть на пол, вытянув ноги, большим пальцем одной ноги погладить («покрасить») другую ногу от большого пальца к колену. Выполнить то одной, то другой ногой попеременно по 4 раза.

**10.** Ходьба различными способами: на носках, пятках, на внешней части стопы, на внутренней части стопы, с перекатыванием стопы с пятки на носок; перекатывание округлых предметов ступнёй. Нелишними окажутся ходьба по бревну, лазание по гимнастической стенке, плаванье и ходьба на лыжах.

Приложение 7

Картотека

упражнений и игр для профилактики и коррекции  
нарушения осанки (подготовительная группа)



«Качалочка»  
Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укреп­ление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.  
На лесной полянке играли медвежата, смешно покачива­ясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!  
И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда»  
Цели: формирование правильной осанки, улучшение коор­динации движений.  
И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.   
Вы морская звезда! Покачайтесь на волнах.  
  
«Стойкий оловянный солдатик»  
Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирова­ние правильной осанки, укрепление связочно-мышечного ап­парата туловища и конечностей.  
Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и силь­ным, как оловянный солдатик?  
И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, от­дохнуть.

«Самолет»  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.  
И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны «полетели самолеты». Удержи­вать позу 510 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.  
Упражнения и игры для профилактики и коррекции  
нарушения осанки  
  
«Цапля»  
Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.  
И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на ле­вой ноге. Повторить 3-4 раза.  
Когда цапля ночью спит,   
На одной ноге стоит.   
Не хотите ли узнать:   
Трудно ль цапле так стоять?  
А для этого нам дружно   
Сделать позу эту нужно.  
(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)  
Очень трудно так стоять,   
Ножку на пол не спускать,   
И не падать, не качаться,   
За соседа не держаться  
  
«Потягивание »  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.  
И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу впе­ред, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.  
  
«Карусель»  
Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно двигательного аппаратов.  
И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.  
 «Ах, ладошки, вы, ладошки!»  
Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.  
И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произ­носить:   
«Ах, ладошки, вы, ладошки! Это нужно для осанки, это точно!  
За спиною спрячем вас! Без прикрас!»   
Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.  
  
«Покачай малышку»  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.  
И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.  
  
«Танец медвежат»  
Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечно­го корсета позвоночника.  
Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.   
И.п. о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.  
  
«Птица»  
Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.  
И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, про­гнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продол­жить «полет». Повторить 2-3 раза.  
 «Паровозик»  
Цели: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.  
И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в лок­тях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 23 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)  
  
«Маленький мостик»  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.  
Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.   
Как им перебрать­ся через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.  
И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в лок­тях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.  
  
«Плавание на байдарках»  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.  
И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вы­тянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.   
  
«Гусеница»  
Цели: формирование правильной осанки, развитие коор­динации движений в крупных мышечных группах рук и ног.  
И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одно­временно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. По­ползли!

«Все спортом занимаются»  
Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.  
Скачет лягушонок: Руки согнуть в локтях, на-  
клоны в стороны,  
Ква-ква-ква! Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.  
Плавает утенок: Имитировать плавание.  
Кря-кря-кря! Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.  
Все вокруг стараются, Одна рука вверх, другая вниз.  
Спортом занимаются. Менять положение рук.  
Маленький бельчонок: Прыжки вверх.  
Скок-скок-скок! Прыжки на месте, вперед-назад.  
С веточки на веточку: Одна рука вверх, другая вниз.  
Прыг-скок, прыг-скок! Менять положение рук.  
Все вокруг стараются,  
Спортом занимаются.

«Еж с ежатами»  
Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепле­ние мышц туловища, верхних и нижних конечностей.  
Под огромною сосной Бег на носках.  
На полянке, на лесной, Произносить звуки (фрр-фррфрр).  
Куча листьев, где лежит, Бег в полуприседе на носочках,  
Еж с ежатами бежит. руки в упоре на бедрах,  
Мы вокруг все оглядим, спина круглая.  
На пенечках посидим, Присесть, вытягивая шею вверх.

А потом все дружно сядем Присесть с упором на кисти  
И иголки все покажем. рук, голову опустить, спина  
Показали, показали круглая «показываем иголки».  
И домой все побежали. Бег на носках.  
 «Самолетик самолет»  
Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.  
Самолетик самолет Развести руки в стороны, ладонями вверх.  
Отправляется в полет. Выполнять поворот вправо  
Жу, жу, жу, и произносить звук (ж).  
Постою и отдохну. Встать прямо, опустить руки, пауза.  
Я налево полечу, Поднять голову вдох. Выполнить  
Жу, жу, жу, поворот влево и выдох на звук (ж).  
Постою и отдохну. Встать прямо и опустить  
руки пауза.  
  
«Мышка и мишка»  
Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.  
У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на  
носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.  
У мышки очень маленький. Присесть, обхватить рука ми  
Мышка ходит колени, опустить голову  
В гости к Мишке, выдох с произнесением  
Он же к ней не попадет. звука (ш)..  
  
«Кошечка»  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.  
И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» прогнуть спину, голову приподнять.  
 «Ель, елка, елочка»  
Цели: воспитание и формирование правильной осанки, ук­репление связочно-мышечного аппарата туловища и конеч­ностей, тренировка внимания.  
В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти строй­ные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели елки. Они пониже, но такие же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они совсем маленькие. Но и удаленькие: кра­сивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)  
  
«Ласточка»  
Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.  
И.п. о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удержать 12 с, затем вернуть­ся в и.п. Повторить то же с левой ногой.  
  
«Походи боком»  
Цели: воспитание и формирование навыка правильной осан­ки, развитие координации движений, укрепление мышечно­го корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.  
И.п. о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).  
  
«Гуси»  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.  
И.п. о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гуси­ным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно Упражнения и игры для профилактики и коррекции  
нарушения осанки  
  
«Уголок»  
Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, ук­репление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.  
И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Припод­нять ноги и голову одновременно и удерживать 12 сек., спина прижата к ковру.  
(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнима­ется вместе с головой.)  
  
«По-турецки мы сидели...»  
Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.  
По-турецки мы сидели,  
Пили чай и сушки ели.   
Пили, пили, ели, ели,   
Еле-еле досидели.  
И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под под­бородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.  
  
«Черепахи»  
Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.  
И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя пра­вую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.  
 «Сидячий футбол»  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.  
И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напро­тив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбра­сывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и сно­ва потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).  
  
«Гусятки»  
Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.  
Гуси тянут шеи. И.п. о.с: ноги на ширине плеч, руки за спиной,  
 тянуть шею мышцы напряжены.  
Гуси, гуси! Га-га-га. Наклон вперед, кивание головой.  
  
Пить хотите? Да-да-да! Мышцы шеи расслаблены, спину прогнуть.  
Гуси, гуси, вот вода! Руки за спиной вверх, наклонится вперед,  
Га-га-га, га-га-га. голову держать прямо.

«Ежик вытянулся, свернулся»  
Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, ук­репление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.  
И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максималь­но вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхва­тить ноги под коленями (ежик свернулся).

Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.  
«Птичка»  
Цели: формирование правильной осанки, укрепление мы­шечного корсета позвоночника, развитие координации дви­жений в крупных мышечных группах верхних и нижних ко­нечностей.  
И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина пря­мая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. За­тем встать и попрыгать мягко на носочках «птичка ищет зернышки».  
  
«Позвони в колокольчик»  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, раз­витие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.  
Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенно­му колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, что­бы он зазвенел.

«Лев в цирке»  
Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышеч­ного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.  
В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и проле­зает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.  
  
«Самолет»  
Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.  
И.п. о.с: развести руки в стороны и поднять их на уров­не плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)  
 «Слушай внимательно»  
Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.  
Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу веду­щего. На слове «пень» встать на одно колено, опустив го­лову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» остановиться и отставить опущенные руки от туло­вища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» оста­новиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Кон­тролировать правильность осанки.

«Ходим в шляпах»  
Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепле­ние мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.  
Положить на голову легкий груз «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Калачи»  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.  
Качи- качи- качи- кач.  
Сделай-ка, дружок, калач.  
И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты. 1 подтянуть ноги к себе, обхватить их руками; 2 и.п. Выполнять 5-6 раз.  
  
«Малыши выросли»  
Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.  
Мы маленькими были, А выросли большими.  
И.п. о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 под­няться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох). Выполнять 5-6 раз.  
 «Бегемот»  
Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.  
Кто по мостику идет?  
Неуклюжий бегемот!  
Он боится оступиться  
И в болото провалиться.  
Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Скакалка»  
Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.  
Очень важная игрушка  
Прыгалка-скакалка   
Подготовка в мастера,  
Верная закалка!  
Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.  
  
«Лиса»  
Цели: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.  
Лиса рыжая плутовка,  
Прогибает спину ловко.  
И.п.: стоя на четвереньках. 1 прогнуться в спине, голо­ву поднять (вдох); 2 выгнуть спину дугой, прижимая под­бородок к груди (выдох). Выполнять 5-6 раз.

«Ветер»  
Цели: развитие координации движений, укрепление мы­шечного корсета позвоночника.  
Ветер дует нам в лицо, И.п. о.с: наклоны туловища -  
Закачалось деревце. то в одну, то в другую сторону.  
Ветер тише, тише, тише, Присесть, руками обхватить колени.  
Деревце все выше, выше. Выпрямиться, встать на носки, руки вверх.  
 «Деревья и птицы»  
Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышеч­ного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.  
Дети выполняют движения в соответствии с текстом.  
Руки подняли и помахали Подняться на носочки. Вы­полнять махи

руками вверх, в стороны.  
Это деревья в лесу. Локти согнули, кисти. Встряхивать

кистями рук, встряхнули. Руки согнуты

в локтях.  
Ветер сбивает росу. Плавно руками помашем

Это к нам птицы летят, Поднять руки в стороны, махать руками.  
Как они сядут покажем: Присесть. Руки назад,   
Крылья сложили назад. кисти соединить тыльной стороной  
  
«Снежок»  
Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.  
Я с веревочкой играю, Сидя на скамейке (стуле),  
В кучку ножками сгребаю. ногами собрать «снежок» из  
Еще раз, еще разок веревочки. Выложить круг.  
Получается снежок!  
  
«В лес»  
Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.  
Надо в лес скорей пойти. И.п. о.с: спина прямая.  
 Ходьба по площадке спортивным шагом.  
Через речку, через мост, Ходьба с высоким подниманием колен.  
Через палку у дорожки Прыжки на обеих ногах с продвижением

вперед.  
Зашагают наши ножки. Ходьба по площадке спортивным шагом.  
 «Кошка и котята» 1  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и ко­нечностей.  
Как у нашей кошки И.п.: стоя на четвереньках,  
подросли ребята, прогибать и выгибать спинку  
Подросли ребята,   
пушистые котята Стоя на коленях, сжимать и разжимать   
 Спинки выгибают,   
хвостиком играют кулачки  
А у них на лапках острые царапки,  
Очень любят умываться, Имитировать движения.  
Лапкой ушки почесать  
И животик полизать.   
Улеглись все на бочок   
И свернулися в клубок,  
А потом прогнули спинки Прогнуть спину. И залезли все в корзинку.  Бег по площадке в среднем темпе.

«Кошка и котята» 2  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей, развитие координации движений.  
Кошка с котятами Ходьба в произвольном направлении.  
Вместе играла. Ползание по залу на   
Кошка котяток четвереньках с опорой на колени  
Всему обучала: и кисти рук.  
Весело прыгать, Прыжки на обеих ногах (на носках).  
Хвостом помахать. И.п.: стоя на четвереньках.  
Вот как котята Выполнять повороты -тазобедренной

части туловища  
Умеют играть! вправо-влево (имитация движения).  
  
 «Бабочка»  
Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.  
Вот летит наш мотылек, Бег по площадке.  
Он красивый, как цветок.  
Крылышками машет, машет. Выполнять махи руками.  
Мотылек летел, летел,  
На цветочек тихо сел. Присесть, обхватить руками колени.  
Он сидит, не шевелится,   
Чтоб не съела крошку птица! Встать, выпрямить спину, руки в стороны.  
  
  
«Горка»  
Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.  
Шагают наши ножки Обычная ходьба; ходьба с высоким

подниманием колен.  
Все выше по дорожке. Переход на ребристую доску с наклоном.  
Вот до верха мы дошли,   
Обезьянку мы нашли. Дотянуться до игрушки. Обезьянка  
Озорница обезьянка висит на гимнастической перекладине выше

поднятой руки ребенка.  
Вот висит тут на лиане. Спуск с ребристой доски. Обычная ходьба.  
  
«Помощники»  
Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц верхних конечностей.  
Мамочка за мной пришла, И.п. о.с: руки в стороны,  
Что-то « сумке принесла. спину держать ровно.  
Поднимаю, что за груз! Напряжение мышц рук и спины.  
Чуть не плачет карапуз! Расслабление мышц рук и спины.  
   
«Прогулка в лес»  
Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.  
Мишка косолапый вразвалочку идет, Ходьба «вразвалочку», ставя  
 ноги на внешнюю часть стопы,  
Заинька трусливый скачет и поет. руки согнуты чуть- чуть в локтях.  
  
Серый волк сердитый Прыжки на обеих ногах с  
Важно выступает, продвижением вперед.  
А лисичка рыжая мимо пробегает. Ходьба гимнастическим шагом,

руки за спиной. Ходьба на носках.  
  
«Идем за грибами»  
Цели: развитие координации движений, укрепление мы­шечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.  
По тропе мы идем, Обычная ходьба по прямой.  
Весело шагаем. Ходьба с высоким подниманием колен.  
Топ-топ, топ-топ. Ходьба боком приставным шагом, руки

в стороны.  
Через мост перейдем, Спина прямая, голову держать ровно.  
Там грибочки найдем. Оп-оп, оп-оп. Наклоны вперед, вниз, не сгибая колени.

«Палка-скакалка»  
Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.  
На земле валялась палка, И.п. о.с: спина ровная, гимнастическая

палка лежит параллельно стопам ног.  
Вот ее мне стало жалко   
Взял я палку, и она Наклониться, не сгибая колени, взять

палку в руки.  
Превратилась в скакуна! Верхний конец гимнастической палки

держать руками, остальную часть

располо­жить между ног. Выполнять

прыжки, чередуя правую и левую ногу,

следить за осанкой.  
 «Ванечкины сапожки»  
Цели: мягкое воздействие на функции вестибулярного ап­парата, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и го­леней, формирование навыка правильной осанки.  
Вот обул на ножки И .п. о.с: наклоны вперед, вниз.  
Ванечка сапожки.

Новые, красивые, Ходьба по залу, следить за осанкой.  
Синие, как сливы.   
Будет дождик сильно лить! Стоя на месте, выставлять вперед пятку  
Ног теперь не промочит правой, а за­тем левой ноги.

«Посуда»  
Цели: развитие координации движений, укрепление мы­шечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.  
Вот большой стеклянный чайник,  И.п. о.с: выпятить живот, руки на пояс.  
Очень важный, как начальник.  
Вот фарфоровые чашки, Присесть, держа руки на поясе пятки Очень хрупкие, бедняжки. вместе, носки врозь.  
Вот фарфоровые блюдца, Потянуться, подняв руки вверх.  
Только стукни разобьются,

Вот чайные ложки И.п. о.с: стоя на одной ноге.  
Голова на тонкой ножке.   
Вот пластмассовый поднос, И.п.: лежа на ковре, потянуться.  
Он посуду нам принес.   
  
«Солдатики куклы»  
Цели: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечно­стей.  
Солдатики из дерева, И.п. о.с: стоять, вытянувшись, прижав

руки к туло­вищу, напрягая мышцы рук,

спины, живота.  
Как столбики стоят, И.п. о.с: болтать руками,

поворачиваясь вправо-влево.  
  
А куколки на ниточке, Наклониться вперед, расслабив руки и

Как тряпочки висят. верхнюю часть туловища.

«Деревца»  
Цели: формирование правильной осанки, укрепление мы­шечного корсета позвоночника, развитие координации дви­жений в крупных мышечных группах верхних и нижних ко­нечностей  
На дорогах лужи. Ходьба спортивным шагом.  
Ну а мы не тужим.  
Осторожно обойдем, Ходьба на носках.  
По мосточку перейдем. Ходьба приставным шагом, боком.  
Наденем на ножки Наклоны туловища вперед.  
Высокие сапожки.  
Да как... прыгнем! Прыжки на обеих ногах с продвижением

вперед.  
  
«Пружинки»  
Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.  
Покачаемся на ножках. Ритмичное приседание, сгибание  
Покачаемся немножко. и выпрямление ног   
Вот так, вот так! «пружинки».  
Вот как детки хороши, Ходьба на месте.  
Скачут, скачут малыши. Прыжки на обеих ногах.  
  
«Кто быстрее?»  
Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.  
Вместе будем мы играть, Ходьба на месте.  
Будем прыгать и скакать. Прыжки на обеих ногах.  
Кто сильнее?  
Кто ловчее? Прыжки на обеих ногах с  
Кто доскачет всех быстрее? продвижением вперед.  
 «Кузнечик»  
Цели: устранение и компенсация деформации осанки, ук­репление мышечного корсета позвоночника и мышц конечно­стей.  
На лужайке красота, Ходьба по залу обычным шагом.  
На лужайке суета: Ходьба спортивным шагом, спина прямая.  
Бабочки порхают Бег по залу на носках, дети  
И жуки летают. выполняют махи руками.  
А кузнечик скачет: Прыжки на обеих ногах с  
Скок-скок на цветок. продвижением вперед.  
Прыг-прыг, задержался на миг. Присесть на корточки, руки назад, в

стороны.  
Вот опять поскакал и устал. Прыжки на обеих ногах.  
  
«Воробей и рак»  
Цели: тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.  
И.п. о.с: прыжки на обеих ногах с продвижением впе­ред и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).  
  
Игра-упражнение «Жучок на спине»  
Цель: формирование правильной осанки.  
И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал не­удачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.  
Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Рас­качивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). По­пытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плеча­ми, раскачиваться всем туловищем.  
В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела под­дается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?  
Упражнения и игры для профилактики и коррекции  
нарушения осанки  
  
«Не расплескай воду»  
Цель: формирование правильной осанки.  
И.п. о.с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.  
Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвига­ется с «коромыслом» по залу.  
Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.  
Можно оценить самую красивую походку.

Игра-упражнение «Малютка»  
Цель: формирование правильной осанки.  
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.  
Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в возду­хе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импро­визация плача со звуками [уа-уа], имитация движения губ, сосущих соску.

«Морская фигура»  
Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются два, волны качаются три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.  
Правила:  
принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;  
при повторении игры необходимо найти новую позу;   
ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию  
  
Комплекс «Буратино»  
Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.  
Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино ви­сеть и решил он немного размяться.  
И.п. о.с: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягоди­цами, пятками. 1 поднять руки через стороны вверх, вер­нуться в и.п. (5-6 раз).  
Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее впе­ред, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5-6 раз).  
Приподняться на носки, словно пытаясь сняться с гвозди­ка, руки в стороны вернуться в и.п. (5-6 раз).  
Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равнове­сие; то же в другую сторону (5-6 раз).  
Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив ру­ками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5-6 раз).  
Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой (5-6 раз).  
Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затыл­ком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3-4 раза).  
  
«Великаны и гномики»  
Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.  
Ходьба по залу. «Великаны» идти на носочках, руки вверх. «Гномики» идти в полуприседе, руки на пояс. Спи­на прямая!  
  
Комплекс «Веселый гномик»  
Цель: коррекция сутулости.  
В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?  
И.п. о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной на­зад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.  
И.п. о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соеди­ненные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксиро­вать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медлен­ном темпе 4-5 раз с интервалом в 40-50 с.  
И.п. о.с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями кни­зу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1-2 мин.  
И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, про­гибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом в 30-40 с. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вер­нуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интер­валом в 1-2 мин.  
И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи от­вести назад, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медлен­ном темпе с интервалом в 1-2 мин.  
И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фикси­ровать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом в 2-3 мин.  
  
  
  
  
«Кукла принца Тутти»  
Цель: профилактика и коррекция сколиоза.  
Ты живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения синхрон­ные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).  
И.п. о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном тем­пе, с интервалом в 30-40 с.  
И.п. о.с: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, пра­вая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вер­нуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интер­валом в 30-40 с; то же в другую сторону.  
И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклонить­ся вправо, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4 -5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.  
И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз с интервалом в 1-2 мин; то же в другую сторону.  
И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Про­гибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз с интервалом в 1-2 минуты; то же в другую сторону.  
 «Ровная спина»  
Цель: профилактика сколиоза.  
Ходьба с движением рук, на носках.  
И.п. о.с. Медленное поднимание рук вверх вдох, опус­кание выдох.  
И.п. о.с: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтя­гивать к животу, вернуться в и.п. Затем то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.  
И.п. о.с: руки перед грудью. Разведение рук в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3-4 раза.  
И.п.: лежа на спине. Руки вдоль тела, движения ногами «Велосипед» 1-2 мин.  
И.п.: лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела (вдох); расслабиться (вы­дох). Повторить 3-4 раза.  
И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, слов­но лук, руки и ноги тянутся влево (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 3-4 раза.  
И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке, взяться рука­ми за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и вернуть­ся в и.п. Повторить 3-4 раза.  
И.п. о.с: руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4-5 раз.  
И.п. о.с: руки в стороны, на голове мешочек с песком.  
Ходьба на носках.  
Стоя в кругу, взяться за руки («Воротики»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), воз­вращение в и.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.  
Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3-4 раза.  
  
  
«Красивая спина»  
Цель: формирование правильной осанки.   
И.п. о.с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.  
И.п. о.с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.  
И.п. о.с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, под­нимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. По­вторить 3-5 раз.  
И.п. о.с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5-6 раз каждой ногой.  
И.п. о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повто­рять 1-2 мин.  
И.п. о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4-5 раз.  
И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на коле­ни. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5-6 раз по два рывка  
И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя ту­ловище назад. Повторить 4 раза.  
И.п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медлен­но на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повто­рить 6 раз.

Приложение 8

Картотека

комплексов точечного массажа  
(подготовительная группа)



 Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

1.       Нажимать указательным пальцем точку под носом.

2.       Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

3.       Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным  
пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая  
закрыта).

 Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)

Соединить ладони и  потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк. ( Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы).

1.        Слегка подёргать кончик носа.

2.       Указательными пальцами массировать ноздри.

3.       Растирать за ушами сверху вниз указательными  
пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

4.        Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

Третий комплекс (март, апрель, май)

1.       «Моем» кисти рук.

2.       Указательным  и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3.       «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4.       Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5.       Несколько раз зевнуть и потянуться.

 Вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с ладони».

Комплекс сюжетной дыхательной гимнастики.

Комплекс №1 « НА МОРЕ»

1.  « Какое море большое»

И.П. –О.С. 1- вдох -руки в стороны, вверх, подняться на носки, 2-выдох, руки вниз, опуститься на стопу «АХ»  3-4р.

2.  « Чайки ловят рыбу в воде»

И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1-вдох, наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2-выдох, вернуться в исходное положение; 3-4 раза.

3.  « Створки раковины раскрываются»

И.П.  -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох, живот втянуть. 2-выдох, сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-Ш»

4.  «Пловцы»

И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1- вдох- поднять левую руку; 2- выдох мах левой рукой вперёд. 3-4р. То же правой рукой.

5.  « Дельфин плывёт»

И.П.- ноги врозь, руки согнуты в локтях.1-вдох, наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена 2-выдох, вернуться в И.П.; 3-вдох наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого согнутого колена 4- выдох, вернуться в И.П.

Комплекс сюжетной дыхательной гимнастики.

Комплекс №2 « ПРОГУЛКА В ЛЕС»

1.  « Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»

И.П. –О.С. 1- вдох - руки в стороны; 2- выдох, наклон туловища вправо  3-вдох  вернуться в исходное положение. 4-выдох наклон туловища влево.

2.  « Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки»

И.П. –ноги врозь, руки опущены.1- вдох; 2- наклон туловища вперёд с одновременным выдохом. Вернуться в И. П.

3. « Стоит Алёна, листва зелёна»

И.П. –ноги врозь, руки опущены. 1- вдох –руки через  стороны вверх, подняться на носки; 2- выдох, руки вперёд.-вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 повторить. Вернуться в И.П

4.  «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» ( жёлуди)

И.П. –ноги вместе, руки за голову.

1- вдох, подняться на носки; 2-выдох присели; 3-4 повторить. Вернуться в И.П

5.  « В колыбельке подвесной, летом житель спит лесной» ( Орех);

И.П.  -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох ; 2-выдох, сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3- вдох, 4- выдох. Вернуться в И. П.

Приложение 9

**Картотека**

**физминуток (подготовительная группа)**



**Бегут, бегут со двора.**  
Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)   
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)   
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)   
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)   
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)   
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)   
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)   
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)   
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)   
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)   
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)  
  
**А часы идут, идут.**  
Тик-так, тик-так,   
В доме кто умеет так?   
Это маятник в часах,   
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)   
А в часах сидит кукушка,   
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)   
Прокукует птичка время,   
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)   
Стрелки движутся по кругу.   
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)   
Повернёмся мы с тобой   
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)   
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)   
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)   
А бывает, что спешат,   
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)   
Если их не заведут,   
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)  
  
**Бабочка.**   
Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)   
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)   
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)   
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)   
Солнце утром лишь проснется,   
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

**Самолёты.**  
Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),  
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),  
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),  
Да и снова полетели.  
  
**Белки.**   
Белки прыгают по веткам.   
Прыг да скок, прыг да скок!   
Забираются нередко   
Высоко, высоко! (прыжки на месте.)   
Будем в классики играть   
Будем в классики играть,   
На одной ноге скакать.   
А теперь ещё немножко   
На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)  
  
**Листики.**   
Мы листики осенние,   
На ветках мы сидим. (присесть)   
Дунул ветер - полетели,   
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)   
И на землю тихо сели. (присесть)   
Ветер снова набежал   
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)   
Закружились, полетели   
И на землю тихо сели. (присесть)  
  
**Бегал по двору щеночек.**  
Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)  
  
**Будем прыгать и скакать!**   
Раз, два, три, четыре, пять!   
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)   
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)   
Раз, два, три.   
Наклонился левый бок.   
Раз, два, три.   
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)   
И дотянемся до тучки.   
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)   
Разомнем мы ножки.   
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)   
Раз, два, три!   
Согнем левую ножку,   
Раз, два, три.   
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)   
И немного подержали.   
Головою покачали (Движения головой.)   
И все дружно вместе встали. (Встали.)  
  
**Будем прыгать, как лягушка**  
Будем прыгать, как лягушка,   
Чемпионка-попрыгушка.   
За прыжком — другой прыжок,   
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)   
  
**Вверх рука и вниз рука**  
Вверх рука и вниз рука.   
Потянули их слегка.   
Быстро поменяли руки!   
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)   
Приседание с хлопками:   
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.   
Ноги, руки разминаем,   
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)   
Крутим-вертим головой,   
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)  
  
**Буратино.**   
Буратино потянулся, (руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)   
Раз - нагнулся,   
Два - нагнулся, (наклоны корпуса вперед)   
Руки в сторону развел, (руки развести в стороны)   
Ключик, видно, не нашел. (повороты вправо и влево)   
Чтобы ключик нам достать,   
Нужно на носочки встать. (руки на поясе, подняться на носочки)  
  
**Быстро встаньте.**   
Быстро встаньте, улыбнитесь,  
Выше, выше подтянитесь.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите,  
Влево, вправо повернулись,  
Рук коленями коснулись.  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.  
  
**Грибок**  
Гриша шел-шел-шел,   
(ходьба на месте)   
Белый гриб нашел.   
Раз - грибок,   
Два - грибок,   
Три - грибок,   
(наклоны корпуса вперёд)   
Положил их в кузовок  
  
**Весёлые гуси**   
*(Музыкальная физкультминутка)*   
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)   
Жили у бабуси   
Два весёлых гуся:   
Один серый,   
Другой белый,   
Два весёлых гуся.   
Вытянули шеи —   
У кого длиннее!   
Один серый, другой белый,   
У кого длиннее!   
Мыли гуси лапки   
В луже у канавки.   
Один серый, другой белый,   
Спрятались в канавке.   
Вот кричит бабуся:   
Ой, пропали гуси!   
Один серый,   
Другой белый —   
Гуси мои, гуси!   
Выходили гуси,   
Кланялись бабусе —   
Один серый, другой белый,   
Кланялись бабусе.   
Весёлые прыжки   
Раз, два — стоит ракета.   
Три, четыре — самолёт.   
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)   
А потом на каждый счёт.   
Раз, два, три, четыре —   
Руки выше, плечи шире.   
Раз, два, три, четыре —   
И на месте походили. (Ходьба на месте.)  
  
**Самолёт**  
Руки в стороны — в полёт  
Отправляем самолёт,  
Правое крыло вперёд,  
Левое крыло вперёд.  
Раз, два, три, четыре —  
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)  
  
**Мы сегодня рисовали**  
Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Пусть немножко отдохнут  
Снова рисовать начнут.  
Дружно локти отведем  
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)  
Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем,  
Рисовать опять начнем.  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)  
Мы старались, рисовали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали, ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмем,  
Снова рисовать начнем.  
Мы старались, рисовали,  
Наши пальчики устали,  
А теперь мы отдохнем —  
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)  
  
**Аист.**  
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)  
— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)  
— Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.  
  
**Вместе по лесу идём.**  
Вместе по лесу идём,   
Не спешим, не отстаём.   
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)   
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)   
Вот ромашка, василёк,   
Медуница, кашка, клевер.   
Расстилается ковёр   
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)   
К небу ручки протянули,   
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)   
Отдохнуть мы все успели   
И на место снова сели. (Дети садятся.)  
  
**Ёлка.**   
Наша ёлка велика (круговое движение руками),  
Наша ёлка высока (встать на носочки),  
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),  
Достаёт до потолка (потянуться).  
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!  
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!  
  
**Во дворе растёт подсолнух.**   
Во дворе растёт подсолнух,   
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)   
Рядом с ним второй, похожий,   
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)   
Вертим ручками по кругу.   
Не задень случайно друга!   
Несколько кругов вперёд,   
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)   
Отдохнули мы чудесно,   
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)  
  
**Вышел зайчик**.   
Вышел зайчик погулять.   
Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)   
Вот он скачет вниз по склону,   
Забегает в лес зелёный.   
И несётся меж стволов,   
Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)   
Зайка маленький устал.   
Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)   
Замер зайчик средь травы   
А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)  
  
**Улыбнись.**  
Вверх и вниз рывки руками,   
Будто машем мы флажками.   
Разминаем наши плечи.   
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)   
Руки в боки. Улыбнись.   
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)   
Приседанья начинай.   
Не спеши, не отставай. (Приседания.)   
А в конце — ходьба на месте,   
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)   
Упражненье повтори   
Мы руками бодро машем,   
Разминаем плечи наши.   
Раз-два, раз-два, раз-два-три,   
Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)   
Корпус влево мы вращаем,   
Три-четыре, раз-два.   
Упражненье повторяем:   
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)   
Мы размяться все успели,   
И на место снова сели. (Дети садятся.)  
  
**Солнце.**  
Солнце вышло из-за тучки,   
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)   
Руки в стороны потом   
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)   
Мы закончили разминку.   
Отдохнули ножки, спинки.  
  
**Зарядка.**  
Каждый день по утрам  
делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
делать по порядку:  
Весело шагать,  
весело шагать.  
Руки поднимать,  
руки опускать.  
Руки поднимать,  
руки опускать.  
Приседать и вставать.  
приседать и вставать.  
Прыгать и скакать,  
прыгать и скакать.  
  
**Во дворе стоит сосна**  
Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)  
Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)  
Ветки гнутся взад-вперёд,  
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)  
Будем вместе приседать —  
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)  
  
**Осенние листья.**  
Листопад, листопад,  
Осыпается наш сад,  
Листья жёлтые летят,  
Под ногами шелестят.  
На каждую строчку четыре шага в такт.  
  
**Удивляемся природе**  
Мы стоим на огороде,  
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)  
Вот салат, а здесь укроп.  
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  
Поработаем с тобой,  
Сорнякам объявим бой —  
С корнем будем выдирать  
Да пониже приседать. (Приседания.)  
У забора всем на диво  
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы её не будем трогать —  
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)  
Все полили мы из лейки  
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)  
  
**Овощи**  
В огород пойдем, *маршировать на месте*  
Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*  
Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*  
И картошки накопаем, *копают*  
Срежем мы кочан капусты *срезают*  
Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*  
Щавеля нарвем немножко *«рвут»*  
И вернемся по дорожке. *идти по кругу, взявшись за руки*  
  
**Фрукты**  
Будем мы варить компот. *маршировать на месте*  
Фруктов нужно много. Вот. *показать руками - "много"*  
Будем яблоки крошить, *имитировать: как крошат*  
Грушу будем мы рубить, *рубят,*  
Отожмем лимонный сок, *отжимают,*  
Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*   
Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*  
Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*  
  
**А в лесу растёт черника**  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)  
  
**Гриша шел**  
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)  
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)  
  
**Обуваемся**  
Я умею обуваться, *топать ногами*  
Если только захочу,  
Я и маленького братца  
Обуваться научу. *руки перед грудью, показывают "маленького братца"*  
Вот они, сапожки, *наклон вперед*  
Этот с правой ножки, *погладить правую ногу*  
Этот с левой ножки. *погладить левую ногу*  
  
**Стая птиц**  
Стая птиц летит на юг,  
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Чтоб скорее прилетать,  
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)  
  
**Птички**  
Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)  
И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)  
Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора.  
  
**ЛОСИ**  
На полянку вышли лоси *скрестить руки и поднять их над*  
Дружная семья: *головой (пальцы прямые,*  
*раздвинуты),*   
Папа лось идет с рогами, *шагают на месте,*  
*высоко поднимая колени,*  
А лосенок с рожками; *на месте переступают с носочка*  
*на носочек (отрывая от пола*  
*только пятки), указательные*  
*пальцы обеих рук приставляют*  
*ко лбу (рожки);*  
  
Мама длинными ногами *переходят на высокий шаг с*  
*«большими рогами»;*   
А лосенок – ножками. *повторяют шаги лосенка.*  
  
**Уточки**  
Наши уточки с утра – *Идут по кругу вперевалочку, подражая*  
Кря – кря- кря! Кря – кря- кря! *походке уток*  
Наши гуси у пруда – *Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и*  
Га – га- га! Га – га- га! *отставив руки – «крылья» назад*  
Наши курочки в окно – *Останавливаются, встают лицом в круг,*  
Ко – ко – ко! Ко – ко – ко! *бьют руками по бокам*  
А как Петя – петушок *Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх,*  
Рано – рано поутру *поднимаются на цыпочки*  
Нам споёт: ку – ка – ре – ку!  
  
**Домашние животные**  
Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом.*  
Для животных здесь простор.  
Рядом луг с густой травой  
И прекрасный водопой.  
Превратимся мы в коней , *Ходят с высоко поднятыми коленями*  
Грациозных,стройных.  
И гуляем по лугам ,  
Светлым и привольным.  
-Цок-цок-цок.  
А теперь табун галопом *Бегают с высоко поднятыми коленями*  
Быстро скачет по лужку.  
-Иго-го,-кричим мы громко  
Молодому пастушку.  
Мух корова отгоняет, *Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»*  
Бьёт хвостом туда-сюда.  
Больно оводы кусают.  
Мошек столько,что беда.  
На пригорках и в канавках *Делают наклоны вниз*  
Овцы мирно щиплют травку,  
Наклоняются к земле,  
Звонко блеют они : «Бе-е-е».  
Скачут козлики по лугу, *Прыгают*  
Рожками бодаются.  
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,  
Весело играются.  
  
**Шеей крутим осторожно**  
Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)  
Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернёмся. (Дети садятся.)  
  
**Солнце землю греет слабо**  
Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)  
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)  
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)  
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)  
Вьюга злится,  
Снег кружится, (Дети кружатся.)  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)  
  
**На дворе у нас мороз**  
На дворе у нас мороз.  
Чтобы носик не замёрз,  
Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)  
А теперь представим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плывём, плывём, плывём,  
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)  
Мы выходим из речушки  
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)  
  
**Снегири.**  
Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*  
В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*   
Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*  
Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*  
Головой вертят,улететь хотят. *Повороты головы.*  
Кыш!Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*  
За метелью! За метелью! *как крыльями.*   
  
**Головою три кивка.**  
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)  
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)  
Головою три кивка. (Движения головой.)  
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)  
Пять - руками помахать, (Махи руками.)  
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)  
  
**Я мороза не боюсь**  
Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)  
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)  
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)  
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)  
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)  
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)  
  
**Мы на лыжах в лес идём.**  
Мы на лыжах в лес идём,  
Мы взбираемся на холм.  
Палки нам идти помогут,  
Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)  
Вдруг поднялся сильный ветер,  
Он деревья крутит, вертит  
И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)  
По опушке зайчик скачет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок -  
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)  
Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)  
Головою мы вращаем,  
Будто твёрдо отвечаем:  
«Нет, не буду, не хочу!»  
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)  
  
**Мы не будем торопиться**  
Разминая поясницу,  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)  
Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шеей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять. (Приседания.)  
Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)  
От разминки польза есть?  
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)  
  
**Посуда**  
Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*  
Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*  
Вот фарфоровые чашки, *приседать*  
Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*  
Вот фарфоровые блюдца, *кружиться,*  
Только стукни - разобьются. *рисуя руками круг*  
Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*  
Вот пластмассовый поднос -  
Он посуду нам принес. *сделать большой круг*  
  
**Дружно встали на разминку**  
Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)  
Наклоняемся вперёд.  
Кто до пола достаёт?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)  
  
**Шофер**  
Быть шофёром хорошо, *Дети бегут по кругу,крутят «воображаемый руль.*  
А лётчиком лучше. *Бегут, расставив руки в стороны как крылья.*  
Я бы в лётчики пошёл,  
Пусть меня научат.  
Наливаю в бак бензин, *Остановились, наклонили воображаемый сосуд.*  
Завожу пропеллер. *Круговое движение правой рукой.*  
«В небеса ,мотор,вези, *Бегут, расставив руки.*  
Чтобы птицы пели.»  
  
**«Маляры»**  
Маляры извёстку носят, *Идут по кругу,держат в руках воображаемые вёдра.*  
Стены кистью купоросят. *Лицом в круг, изображают движения кистью.*  
Не спеша разводят мел. *Наклонились, «мешают в ведре»*  
Я бы тоже так сумел *«Красят».*  
  
**Самолёт**  
Руки в стороны — в полёт  
Отправляем самолёт,  
Правое крыло вперёд,  
Левое крыло вперёд.  
Раз, два, три, четыре —  
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)  
  
**Паровоз кричит**  
Паровоз кричит: «Ду-ду,  
Я иду, иду, иду».  
А колеса стучат,  
А колеса говорят:  
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)  
  
**А над морем — мы с тобою!**  
Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)  
  
**Весёлые прыжки**  
Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре —  
И на месте походили. (Ходьба на месте.)  
  
**К речке быстрой.**  
К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.)  
Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.)  
Делать так руками нужно:  
Вместе — раз, это брасс. (Круги двумя руками вперед.)  
Одной, другой — это кроль. (Круги руками вперед поочередно.)  
Все, как один, плывем как дельфин. (Прыжки на месте.)  
Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.)  
Но не отправимся домой  
  
**Мамам дружно помогаем**  
Мамам дружно помогаем:  
Сами в тазике стираем.  
И рубашки, и носочки  
Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)  
Через двор растянем ловко  
Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)  
Светит солнышко-ромашка,  
Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)  
  
**Солнце**  
Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.  
  
**Цапля ходит по воде**  
Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)  
Чтоб поймать еду в водице,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)  
  
**«Коля-неряха»**  
Коля, Коля Николай, за собою убирай! *Дети идут по кругу друг за другом.*  
У тебя ленивы руки: *Хлопают в ладоши*  
Под столом ремень и брюки, *Приседают.*  
Не в шкафу рубаха, *«Рисуют» четырёхугольник*  
Николай-неряха. *Грозят пальчиком и качают головой.*  
  
**Раз — цветок, два — цветок**  
Чтоб сорвать в лесу цветочки,  
Наклоняйся до носочков.  
Раз — цветок, два — цветок.  
А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)  
  
**Космос.**  
А сейчас мы с вами, дети  
А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре —  
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)  
  
**Космонавт**  
В небе ясном солнце светит,  
Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)  
А внизу леса, поля —  
Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)  
  
**Наша Родина -Россия.Столица Родины-Москва.**  
Отдых наш - физкультминутка,   
Занимай свои места:   
Раз - присели, два - привстали.   
Руки кверху все подняли.   
Сели, встали, сели, встали   
Ванькой-встанькой словно стали.   
А потом пустились вскачь,   
Будто мой упругий мяч.   
  
**Часы**  
Тик-так, тик-так —  
Все часы идут вот так:  
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)  
Смотри скорей, который час:  
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)  
Налево — раз, направо — раз,  
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)  
Тик-так, тик-так.  
  
**Моя семья.**  
Кто живет у нас в квартире?  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)  
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)  
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)  
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)  
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)  
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)  
  
**День Победы.**  
Оловянный солдатик стойкий  
Оловянный солдатик стойкий,  
На одной ноге постой-ка.  
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую — к груди,  
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)  
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)  
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)  
  
**На параде**  
Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой — раз, левой — раз,  
Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)  
Насекомые.  
Паучок  
Паучок под лавку  
Упал.  
Ненароком лапку  
Сломал.  
В городскую лавку  
Сходил  
И другую лапку  
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)  
  
**Прыгайте кузнечики**  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Сели, травушку покушаем,  
Тишину послушаем.  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)  
  
**Скоро в школу.**  
Ты давай-ка, не ленись!  
Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)  
Корпус вправо, корпус влево —  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)  
На одной ноге стою,  
А другую подогну.  
И теперь попеременно  
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)  
Отдохнули, посвежели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)  
  
**Видишь, бабочка летает**  
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)  
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)  
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)  
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)  
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)  
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)  
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

Приложение 10

**Беседы по формированию здорового образа жизни**

**(подготовительная группа)**



**СЕНТЯБРЬ**

**Тема: Знакомимся со своим организмом.**

**Цель:** Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

**Ход беседы.**

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (Люди.) А одного из нас? (Человек.) Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга. Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах. Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека. Воспитатель: Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.) Правильно, его еще называют мотором организма. Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее. Воспитатель: Благодаря каким органам мы дышим? (Легким.) Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие. Воспитатель: Какие органы вы еще знаете? Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания. Воспитатель: - Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание? Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье. Воспитатель: А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье? Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.

**Тема: Мы стремимся иметь здоровые глаза**

**Цель:** Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены.

**Ход беседы:**

Сегодня мы продолжим экскурсию в страну "Познай себя".

 Отгадайте, о чем мы будем говорить:

 Живет мой брат за горой, не встретится со мной? ...(Глаза).

 Закройте глаза, что вы видите? Почему вы ничего не видите? Откройте глаза, что вы видите? Чем вы видите?

 Итак, глаза для того, чтобы смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину. Глаза помогают действовать, мыслить, через Глаза идет сигнал в мозг, в мозге зарождается мысль, фантазия. Давайте на минуту, и мы станем фантазерами. Перед вами нарисованные предметы, дорисуйте, что вы себе воображаете. (Работа детей)

Посмотрите на схему, как выглядит наш глаз. Внутри глаза находится маленький кружочек - это зрачок. Зрачок всегда черного цвета. Большой круг вокруг зрачка - радужка, она разного цвета. Закройте и откройте глаза, вы их закрыли и открыли веками. Края глаз покрыты ресницами. Как вы думаете, для чего вам брови, веки, ресницы? Наши глаза все видят, все воспринимают и переживают.

 По глазам можно узнать расположение духа человека - печальный, веселый, поэтому говорят: "Глаза - зеркало души". Художник также был фантазером, но он любил наблюдать. Наблюдая за детьми он нарисовал портрет Аленки. Посмотрите, какое расположение духа у девочки? Какие глаза у девочки? Чему девочка печальная? Давайте, развеселим девочку. (Дети рассказывают смешинки, стихи).

 Посмотрите, как улыбается девочка? По чем видно, что девочке весело? Какие вы знаете песни о глазах? Выполняются упражнения для глаз. Как долго нужно смотреть телепередачи? Почему?

Тестирование:

1. Когда чаще всего отдыхают наши глаза?  
   а) когда открытые;  
   б) во время сна;  
   в) во время гимнастики.
2. Когда надо носить затемненные очки?  
   а) во время дождя;  
   б) во время ветра;  
   в) в солнечную погоду.
3. Можно ли размахивать палкой?  
   а) можно;  
   б) можно, но тупой;  
   в) нельзя.

**Тема: «Тело человека»**

**Цель:** Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

**Ход беседы:**

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратить внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).

2) Вопросы:

1. Что можно делать ногами, в какие игры играть?
2. Что делают руками?
3. Почему руки называют первыми помощниками?
4. Для чего нужны уши?
5. От чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

**Тема: «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок».**

**Цель:** учить детей ухаживать за зубами.

**Ход беседы:**

Хорошо пережевывать еду может тот человек, у которого здоровые зубы. Расскажите детям о том, как растут зубы, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать.

Наши зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. Объясните, что на зубах постоянно образуется зубной налет – мягкий, липкий, почти невидимый слой. Показать его несложно. Попросите детей вымыть руки, затем предложите им ногтем осторожно провести по поверхности зуба сверху вниз. Объясните: белое вещество на ногте и есть зубной налет; если мы не будем заботиться о наших зубах, бактерии, которые живут в этом налете, начнут разрушать зуб. Это и будет очень неприятное заболевание – кариес.

А что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будет.

А как можно еще назвать зубного врача? (Стоматолог). А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы здоровы? Даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить два раза в год. Тогда зубы всегда будут целыми.

А что еще нужно делать, чтобы зубы не болели? Вот главные правила: полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи; чисти зубы утром после завтрака и перед сном; не ешь очень горячую и очень холодную пищу; ешь поменьше сластей; никогда не грызи твердые предметы.

Зубы нужно чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую, в специальном стаканчике ручкой вниз.

**ОКТЯБРЬ**

**Тема: «Где найти витамины?»**

**Цель:** Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Закрепить понятие о пользе фруктов и овощей. Воспитывать культуру еды.

Материал: Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

**Ход беседы:**

Воспитатель. Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это? Загадка: Смешной человечек На крыше живет. Варенье он любит, Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

Воспитатель (выставляет на стол куклу - Карлсона). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон (за него говорит воспитатель). Здравствуйте, ребята.

Воспитатель. Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Воспитатель. А ешь ты с аппетитом?

Карлсон. Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Воспитатель. Так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон. А что такое витамины?

Воспитатель. Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

Карлсон. А где же я возьму витамины?

Воспитатель. Давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов…. Дети, где?

Дети. В овощах, ягодах и фруктах!

Воспитатель читает сказку Н. Ю. Чуприной «Маша и фруктовый сад».

Воспитатель. Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

Дети. Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

Карлсон. Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

Воспитатель. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

Карлсон. Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

Дети. Чеснок!

Карлсон. Да, угадали. А он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

Карлсон. Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

Воспитатель. Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст? К

ак же быть без хруста,

Если я ……..

Дети. Капуста!

Воспитатель. Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой.Угощает Карлсона и детей квашеной капустой.

Карлсон. О-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Воспитатель. Много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон. Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель. И не только. Давайте поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены.

Карлсон. Спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Воспитатель. А мы тебе, Карлсончик, подарим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карлсон благодарит детей и улетает.

**Тема: «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»**

**Цель:**дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

**Ход беседы:**

Воспитатель:– Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? *(овощи, ягоды, фрукты)*А почему так полезны овощи, фрукты? *(в них много витаминов)* Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? *(Летом, осенью)* Совершенно верно! Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин Е – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. (*Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин).*

Воспитатель:- Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их *(А, В, С, D, E)*. Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

**Тема: «Правильное питание»**

**Цель:** Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Ход беседы:**

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании. Занимайте места за круглым столом. Давайте с помощью считалки узнаем, кто первым начнет вращать волчок.

Дети вращают волчок, берут карточку, воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

Викторина «Знатоки» (вопросы)

1.Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?

2.Какой режим питания у нас в детском саду?

3.Какие каши самые полезные?

4.Назовите самые витаминные продукты.

5.Что надо есть, если хочешь быть сильным?

6.Почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?

7.Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?

8. Какие блюда на обед готовят наши повара?

9.Какие блюда на полдник готовят наши повара?

10.Какие блюда на ужин готовят вам родители?

Дидактическая игра «Что это?»

Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно. Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомните правила правильного и здорового питания:

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)

2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.

3. Пищу нужно хорошо прожевывать.

4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

5. Полоскать рот после еды

6. Во время приема пиши не разговаривать.

7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.

8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Итог. Воспитатель: -Что нового и интересного вы узнали? –Какие моменты вам больше понравились и почему?

**НОЯБРЬ**

**Тема: «Личная гигиена»**

**Цель:** развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

**Ход занятия:**

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

* Какой из мальчиков вам больше нравиться?
* Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
* А другой мальчик кому-нибудь понравился?
* Почему не понравился?
* Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
* Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

* Мама Милу

С мылом мыла…

**Тема: «Режим дня: для чего он нужен?»**

**Цель:** формировать у детей навыки здорового образа жизни, связанные с режимом дня; умение выполнять действия, соответствующие режиму дня *(зарядка, гигиенические процедуры, прогулка)*. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

**Тема: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»**

**Цель:** Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта.

**Ход занятия:**

1) Показать картинки с изображением разных видов спорта, уточнить, знают ли дети их название.

* Какие виды спорта нравятся и почему?
* Каким видом хотели бы заниматься?
* Какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?

2) Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга»

Вопросы:

* Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел?
* Почему спортсмены реже болеют?
* Как называется ваша любимая подвижная игра?

3) Подвести к выводу о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.

**Тема: «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»**

**Цель:** Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

**Ход беседы:**

Воспитатель: Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем физкультурники отличаются от спортсменов? Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом? Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым. Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов. Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады. Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые». Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость. Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д. Умывальников начальник И мочалок командир. - Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего? - Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, да волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и у мышей. (Расческа) Дождик теплый и густой, Этот дождик не простой Он без туч, без облаков Целый день идти готов. (Душ) Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло) Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д. Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

**ДЕКАБРЬ**

**Тема: «Спорт — это здоровье»**

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;накопление и обогащение знаний детей об Олимпиаде;совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом;развивать познавательный интерес, память, связную речь, умение рассуждать, делать умозаключения;воспитывать целеустремленность, организованность.

Материал: плакаты *«Зимние виды спорта»*, дидактическая игра *«Разрезные картинки»*, флаг, пять олимпийских колец, фотографии с изображением древнего города Олимпии, фотографии спортсменов.

**Ход беседы:**

Воспитатель. Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова *«физкультура»*, *«спорт»*. Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети. Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель. Правильно, ребята. Физкультурой может заниматься и маленький, и большой. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Дети. Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или открытой форточке ит. д.

Воспитатель. Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети. Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.

Воспитатель. Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети. Нет!

Воспитатель. Знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира?

Дети. Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

Воспитатель. А что же такое – Олимпиада?

Дети. Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах спорта.

Воспитатель. Ребята, об истории олимпийских игр нам расскажет наш корреспондент – Катя Гунькина:

Олимпийские игры возникли в древности. Их возникновение связано с именем Ифита, владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам сложить мечты и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов. Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

(Дети слушают сообщение о появлении олимпийских игр в древнем городе Олимпии, рассматривают фотографии сохранившихся храмов и стадионов.)

Воспитатель. Прошли тысячи лет, разрушились древние города, но Олимпийские игры возродились. Современные олимпийские игры придумал и возродил Пьер де Кубертен.

Воспитатель. Пьер де Кубертен придумал девиз Олимпийского движения *«Быстрее, выше, сильнее!»* и эмблему Олимпиады – пять переплетенных колец.

Воспитатель. Ребята, что означают кольца на олимпийском флаге?

Ребенок. Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

Воспитатель. Олимпийские игры – важнейшее событие для миллионов болельщиков.

Современный мир должен быть благодарен древней Олимпии, где тысячи лет назад зародилась эта прекрасная традиция праздников спорта и мира. О такой благодарности свидетельствует обычай зажигать олимпийский огонь именно в Олимпии возле сохранившихся колонн храма Геры и оттуда доставлять его к месту проведения новой Олимпиады.

Воспитатель. Для спортсмена олимпийская медаль – самая главная награда в жизни. За каждой из них, будь то золотая, серебряная или бронзовая, - тяжелый труд ежедневных многочисленных тренировок; упорство, сила воли, трудолюбие…

Воспитатель. Ребята, а как же стать таким спортсменом и поехать на Олимпийские игры?

Дети. Чтобы стать спортсменом и поехать на Олимпийские игры нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли и т. п.

Воспитатель. Молодцы, ребята, я верю, что из вас вырастут настоящие олимпийцы!

Физкультминутка:

Мы на плечи руки ставим

Начинаем их вращать,

Так осанку мы исправим

Раз, два, три, четыре, пять.

Руки ставим перед грудью

В стороны разводим

Мы зарядку делать будем

При любой погоде.

Руку правую поднимем,

А другую вниз опустим,

Мы меняем их местами

Плавно двигаем руками.

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте!

Воспитатель. Итак, мы говорили, что Олимпиады бывают зимние и летние. Наша страна готовится встретить спортсменов всего мира на зимней Олимпиаде в городе Сочи в 2014 году.

Воспитатель. Какие же виды спорта являются зимними?

Дидактическая игра *«Разрезные картинки»*: дети делятся на команды и получают конверт с заданием.

Воспитатель. Молодцы, ребята! Вы как настоящие тренеры подготовили своих лыжников к соревнованиям!

**Тема: «Физкультура и спорт -  здоровье, красота»**

**Цель:** прививать интерес к физической культуре,укреплять физическое и психическое здоровье детей,воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

**Ход беседы:**

Воспитатель. Основа спорта –  физкультура.

Смысл физической культуры – красота мускулатуры,

И здоровье организма – чтоб легко идти по жизни!

Трудно не болеть, держаться? Надо физкультурой заниматься!

Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку!

Воспитатель Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель. Физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к  укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

Дети: Каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном  зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

Воспитатель. Как вы думаете, люди занимающиеся физкультурой отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку?

Дети: Они грустные, слабые, часто болеют.

Воспитатель. Правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня,  это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также  предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и  развитие.

(Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием).

Воспитатель. Какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры?

Дети: упражнения на степ-платформах, с мячами, разные прыжки (с разбега в высоту, с места), п/и со словами, народные игры и т. д..

Воспитатель. Я предлагаю вам раскрасить иллюстрации с  изображением спортивных игр и упражнений,  вы выберете одну с тем видом спорта, какой вам больше нравится.

После раскрашивания, каждый рассказывает о виде спорта, который он раскрасил, чем этот вид спорта ему нравится, какие физические качества необходимо развивать для этого вида спорта?

Воспитатель. Давайте сделаем с вами зарядку «Веселая зарядка»

( подобрать упражнения под музыку)

**Тема: «На зарядку становись»**

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня.

Начнем с зарядки.

Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?

Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

Утренняя зарядка

— Пролетела ночка,

С добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло,

Иней опушил стекло —

Это Дедушка Мороз

Нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся,

Застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись,

Повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой воспитательница в детском саду.

Воспитатель собирает ребятишек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате.

На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия.

Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 15—20 минут.

Воспитатель заканчивает зарядку весёлой игрой. Например такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Воспитатель спрашивает ребятишек:

— Что за зверь такой идет?

Любит он пчелиный мед.

— Медведь! — хором отвечают дети.

Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

— Скок-поскок,

Скок-поскок!

Домик мой —

Любой кусток.

Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

— А это что за зверек? — спрашивает Ирина Анатольевна, когда на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».

— Она очень любит шишки,

Узнаете шалунишку? —

спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

**ЯНВАРЬ**

**Тема: «Врачи — наши помощники»**

**Цель:** познакомить детей с профессией врача и медицинской сестры; учить детей не бояться врача, самому оказывать помощь; закрепить понятие ценности здоровья, желание быть здоровым; развивать наблюдательность.

Оборудование: Карточки с изображением врачей; медицинские инструменты.

**Ход занятия:**

Воспитатель. Ребята, я предлагаю вам отгадать загадку, чтобы понять, о чем сегодня мы будем говорить.

Загадка:

Кто пропишет витамины?

Кто излечит от ангины?

На прививках ты не плач –

Как лечиться, знает (врач)

Дети. Врач.

Воспитатель. Верно, это врач, мы с вами поговорим о наших помощниках – врачах. Это очень важная и необходимая работа. Если бы не было врачей, люди бы часто болели и могли умереть от разных болезней. Врачи бывают разные. А сейчас я проверю, каких врачей знаете вы (предоставлены карточки с изображением врачей?

Как называется доктор, который лечит детишек? (ответы детей)

Как называют врача, который лечит зубы? (ответы детей)

Врач, который лечит уши, горло и нос? (ответы детей)

Который лечит глаза? (ответы детей)

Ребята, сейчас я вам предлагаю поиграть в игру.

«Угадай чей инструмент?»

У меня на столе лежат несколько предметов, которые принадлежат докторам: терапевту, окулисту и лору. Ваша задача определить хозяина этих предметов (играют два игрока, стоят трое детей переодеты в докторов, игроки вручают каждому доктору свой инструмент).

Воспитатель. Дети, а каких еще вы знаете медицинских работников?

Дети. Медсестра, она помогает доктору.

Воспитатель. Верно. Давайте отгадаем загадки о том, что нам нужно делать, что - бы не болеть и о наших помощниках.

Хоть ранку щиплет он и жжёт,

Отлично лечит — рыжий…

(Йод)

Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон…

(Зеленки)

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины…

(А, В, С)

Очень горький — но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг –

Потому что это —

(Лук)

Не везёт сегодня Светке —

Врач дал горькие…

(Таблетки)

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день…

(Зарядку)

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с…

(Мылом)

Спала чтоб температура

Вот вам жидкая…

(Микстура)

Воспитатель. Ребята, вы молодцы! Я надеюсь, что вы будете беречь свое здоровье и все – же, как можно меньше болели и обращались к врачу.

**Тема: «Зачем делают прививки»**

**Цель:** Расширять представление дошкольников о значении прививок. Учить анализировать, устанавливать простейшие причинно – следственные связи; делать обобщения; отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: Предметные картинки, иллюстрации с изображением труда медицинских работников.

Предварительная работа: Экскурсия в медкабинет, наблюдение за работой медсестры, рассматривание иллюстраций по теме.

**Ход беседы:**

Воспитатель: -  Ребята,  как вы думаете, что такое прививка? (ответы детей).

Воспитатель: -  Прививки — вещь, конечно же, очень неприятная. Все их боятся и стараются любыми путями избегать.

Прививки люди стали проводить относительно недавно, а раньше без  них человечеству было очень плохо.

Воспитатель: - А почему людям без прививок было плохо? Как вы думаете? (ответы детей).

Воспитатель продолжает: - По всему земному шару то в одном, то в другом месте вспыхивали тяжелые заболевания, нередко приводящие к смерти многих тысяч людей.

Самым неприятным было быстрое распространение этих заболеваний, которое сейчас называется эпидемией.- Стоило заболеть хотя бы одному человеку, как болезнь в считанные дни или даже часы охватывала все селение или город, а потом иногда переходила и в другие страны. От таких страшных заболеваний, как чума и холера, часто полностью вымирали целые города. Люди не могли найти спасения от этих болезней.

Одним из самых частых заболеваний до начала прошлого века была натуральная оспа. Это очень тяжелая болезнь, при которой все тело покрывается волдырями. Правда, заболевшие оспой иногда, хотя и редко, выживали и выздоравливали, но на их коже навсегда оставались следы от волдырей. Зато эти люди никогда больше не заражались оспой, то есть становились невосприимчивыми к ней.

В конце XVIII века простой английский врач Эдуард Дженнер открыл способ предупреждения оспы. Дженнер был сельским врачом и заметил, что доярки почти не болеют оспой. Также он установил, что на вымени коров часто возникают волдыри, которые называют «коровьей оспой».

Дженнер решил, что при дойке этих коров работницы невольно втирали в трещины на коже рук содержимое этих волдырей и заболевали оспой в незаметной, легкой форме. Но после этого они становились невосприимчивыми к страшной натуральной оспе. Дженнер решил таким образом делать прививки и другим людям.

Воспитатель: - Ребята, как вы думаете, в те далекие времена люди сразу согласились делать эти прививки? (ответы детей).

Воспитатель: - Верно. В  те времена никто не понимал необходимости этой процедуры, более того — почти все встретили это великое открытие с большим сопротивлением. Люди думали, что после прививки у них вырастут рога и копыта. Но постепенно оспопрививание стало распространяться по всем странам мира. А вскоре после этого стала развиваться наука об иммунитете, то есть невосприимчивости организма к тому или иному инфекционному заболеванию. Ученые установили: иммунитет объясняется тем, что в крови образуются особые защитные вещества, которые убивают микробов — возбудителей болезни. Иммунитет бывает врожденным или приобретенным (именно приобретенный иммунитет возникает у человека после прививки или перенесенной болезни).

За годы развития науки об иммунитете люди стали применять прививки и от других страшных болезней —дифтерии, кори и т. д.  Человеку вводят в организм либо сильно ослабленных возбудителей этих болезней (или их токсины), либо специальные сыворотки. Благодаря этому через некоторое время человек становится неуязвимым для болезни, а если все-таки заболевает, что бывает очень редко, то совсем в легкой форме.

Итог беседы.

**ФЕВРАЛЬ**

**Тема: «Не ешь снег и сосульки!»**  
**Цели:** дать знания о том, что сосульки снег могут быть опасны для человека (если облизывать или есть- ангина);  
**Ход беседы:**  
1.Беседа  
-Что значит быть здоровым? (значит быть сильным, бодрым, энергичным, не болеть)  
-Как мы должны заботиться о своем здоровье?  
(закаляться, гимнастика)  
2. Рассказ воспитателя о простуде

3.Обыгрывание проблемных ситуаций:  
• «Первый снег во дворе, он похож на сахар, наверное такой же сладкий и вкусный, я его попробую»  
• «Висят сосульки, как леденцы. Что ты сделаешь, попробуешь, такой леденец?»  
4. Чтение стихотворений:  
Я вам расскажу, ребята,  
Умные школьники и дошколята  
Здоровье свое всегда берегут,  
Снег и сосульки в рот не берут!  
С крыши свесилась сосулька,  
С виду вкусный леденец!  
Заработает ангину.  
Если съест ее глупец!  
5.Опыт со снегом (сосулькой)  
( побудить ребенка дать оценку опытнической деятельности и самостоятельно сделать вывод)  
Растопить снег(сосульку), процедить через ватный или марлевый фильтр.

**Тема: «Не играй с бродячими животными»**  
**Цель:** разъяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасными для жизни и здоровья; учить заботиться о своей безопасности.  
**Ход беседы:**  
1.Отгадай!  
«Мордочка усатая, шубка полосатая, часто умывается, а с водой не знается»(Кошка).  
«Гладишь- ласкается, дразнишь- кусается»  
(Собака).  
2. Рассказ воспитателя:  
«Иногда, когда мы играем на участке д/сада, к нам приходят собаки или кошки. Мы, конечно же, все любим животных, заботимся о них, знаем, как с домашними животными обращаться, что они любят. Но мы не знаем, чьи эти животные. Скорее всего, они бездомные.  
-А можно ли трогать, брать на руки чужих или бездомных собак и кошек? Почему?  
Да, вы правы. Нельзя! Они могут оказаться агрессивными, бешенными. Уличные кошки и собаки могут быть больны чем-то заразным. Их можно и нужно кормить, но гладить и играть с ними опасно. Тем более нельзя дразнить и мучить животных.  
Важно помнить, что животные наиболее агрессивны во время еды и когда около них находятся их маленькие детеныши.  
3.Обыгрывание проблемных ситуаций:  
«Жалобно мяукает котенок у нашего подъезда. Что делать?»  
4.Чтение стихотворения.  
Мяукает у дерева  
Незнакомая кошка,  
Налью молока  
Я бедняжке немножко.  
Но трогать руками  
Котенка не буду,  
Что мама сказала  
Ведь я не забуду:  
«будь добрым, сыночек,  
Животных корми,  
А в руки бродячих  
Зверей не бери,  
От них мне поверь,  
Легко заразиться.  
Придется в больнице  
Долго лечиться!»  
5.Запомните ПРАВИЛА!  
- Не убегайте от собаки на улице. Собаки преследуют убегающих.  
- Не гладьте незнакомых животных и не берите их на руки! Они могут оказаться больными, заразными, у них могут быть клещи или блохи или они могут неправильно среагировать на вашу ласку и укусить без предупреждения.  
- Не смотрите пристально собаке в глаза, она может принять этот взгляд за вызов.  
-Если вы встретитесь с собакой в узком проходе или проулке, уступите ей место, встаньте боком к собаке.  
-Не трогайте чужую кошку или собаку. Даже при хорошем отношении с твоей стороны они могут чего- то испугаться и в целях самозащиты оцарапать или укусить.  
- не целуйте (они часто роются в земле и у них на морде много микробов)  
и не дразните животных ( они могут терять терпение и укусить);  
-не подходите к ним сзади.  
-Не буди спящую собаку.

**Тема: «Зимой на горке»**  
**Цель:** учить детей подчиняться правилам поведения при катании с горки;  
Развивать выдержку и терпение- умение дожидаться своей очереди;  
выработать желание избегать ситуаций опасных для здоровья.  
**Ход беседы:**  
1.Беседа о зимних забавах и играх, об их пользе для здоровья.  
2.Обсуждение ситуаций правильного и неправильного поведения детей на горке   
3.Игра (словесная) «Хорошо- плохо».  
Дети оценивают ситуации, предложенные воспитателем, и обосновывают свою оценку в процессе общего обсуждения.  
4.Сформировать ПРАВИЛА:  
-Кататься на горке только на санках-ледянках, а не на обычных санках;  
-Подниматься на горку только по ступенькам;  
-Не подниматься по скользкому скату горки и с боков;  
-Не кататься стоя, а только сидя;  
-Не толкать, не цепляться за товарищей;  
- Соблюдать очередность;  
-Не спрыгивать с горки;  
-Не стой на верхней площадке, а сразу садись и осмотрись;  
-Не поднимайся на горку и не катайся с игрушками и с предметами в руках;  
-Прокатился, быстрее вставай и уходи, т.к. следом за тобой скатится другой  
и может сбить тебя;  
-Не спускайся с горки, пока не встал и не ушел с дороги предыдущий ребенок;  
-Не балуйся, не борись, не подставляй ножку ни на горке, ни около горки;  
-Не сбегай по скату;  
-Не кидайся снегом в сторону горки.

**Тема: «Как себя вести в группе»**

**Цель:** Воспитывать у детей правила поведения и общения в помещении детского сада (в группе, спальне, приемной). Развивать умение подчиняться правилам безопасности, желание беречь свое здоровье и здоровье окружающих.  
**Ход беседы:**1.Приходит Мишка в группу.   
Обыграть ситуации:  
\*пока он «бежит» (а не идет) ударяется об угол стола;  
\*затем спотыкается об брошенную игрушку;  
\*захотел достать со шкафа предмет, залез на стул и упал;  
\*чуть не залез на окно, увидев там собачку (игрушку);  
\*когда, наконец его усадили на стул, он сидит и раскачивается.  
С детьми обсудить все эти ситуации, (воспитатель объясняет детям, что Мишка - мягкий, а если бы с детьми случилось такое, пришлось бы вызвать врача скорой помощи по тел.-03), объяснить Мишке, что он делал не правильно, почему себя так вести нельзя, а как правильно себя вести (озвучить ПРАВИЛА) и показать картинки.  
Привести детей к мысли, что НАДО подчиняться правилам безопасности, т.к. это нужно для сохранения жизни и здоровья- своего и других людей!  
\*Разбросанные игрушки могут послужить причиной падения, ушиба.  
Порядок в группе не только для чистоты, но и для безопасности!  
\*Нельзя залезать на подоконник, стол и шкафы.  
Если не можешь достать, попроси воспитателя!  
\*Очень опасно бегать по группе, спальне и приемной: острые углы мебели могут стать причиной травмы, столкнувшись с другим ребенком можно получить сильный ушиб!  
\*Не бери мелкие игрушки в рот- ты можешь нечаянно проглотить их и подавиться!  
\*Раскачиваться на стуле нельзя! Потеряв равновесие, ты упадешь и ударишься!  
\*Во время игр с водой следи, чтобы вода не попала на пол.  
Мокрый пол очень скользкий, поэтому опасен для тебя!  
\*Во время приема пищи не разговаривай, тщательно пережевывай пищу!  
\*Обувь всегда должна быть застегнутой и удобной, без длинных шнурков!  
\*Приносить в д/с жевательную резинку запрещено во избежание несчастных случаев!

**Тема: «Травма: как ее избежать?»**

**Цели:** Продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

**Ход беседы:**

 Дети рассматривают плакаты и иллюстрации, демонстрирующие оказание первой помощи при травме. Пытаются понять, что произошло с человеком в каждом конкретном случае, как и почему человек получил травму. Дети вспоминают аналогичные случаи из своей жизни: рассказывают, как были получены травмы; рассуждают, можно ли было избежать травмирования. Затем заводится разговор об общей осторожности, соблюдении правил безопасности дома и на улице. Дети должны понимать, что часто человек сам бывает виноват в том, что с ним происходит. Целесообразно наибольшее внимание уделять примерам из жизни детей (разбил коленку или нос, посадил занозу в палец, ударился, упал и т.п.) Важно объяснять детям, что в случае травмы следует немедленно попросить о помощи взрослых. Но в некоторых случаях можно и самим попытаться что-то сделать. Например, к обычной царапинке прикладывают чистый носовой платок или лист подорожника. Игра «Помощь при травме» с карточками или предметами. Дети выбирают «травмированного» (рисунок, игрушку) и оказывают ему помощь. Попутно рассказывают, что и как они делают.

**МАРТ**

**Тема: «Путешествие в мир лекарственных растений!»**  
**Цель:** Познакомить детей с лекарственными растениями. Воспитывать у детей бережное отношение к растениям.  
**Ход беседы:**  
Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что такое лекарственные растения?  
Ответы: Это растения, которыми пользуются, при лечении разных болезней.  
Воспитатель: Все травы – лекари - душица,  
И зверобой, и медуница,  
И земляника, и черника,  
И брусника с голубикой.  
Чистотел, полынь, калина,  
Лен, календула, крапива.  
Травы, где найти такие,  
Знают жители лесные.  
Вот о чем они для нас,  
Поведут сейчас рассказ.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что кроме лекарств, при болезнях, можно еще лечиться другими средствами. Все наши болезни можно лечить лечебными травами и растениями. Многие из них вам знакомы, они растут рядом с вами. А давайте мы с вами вспомним, какие мы знаем лекарственные растения.  
Ответы детей.  
Воспитатель: А теперь, предлагаю вспомнить «Правила сбора лекарственных растений».  
Дети называют:  
- Нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.  
- Нельзя собирать растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днем, когда сухо и ясно.  
- Нельзя пробовать растения на вкус.  
- Нельзя рвать много растений.  
- Собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.  
- После сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.  
Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что многие лекарственные травы добавляют в чай. Мы с вами в конце нашего занятия тоже попьем вкусного чайку.   
А пока предлагаю послушать ваши домашние задания. Помните, вам дома нужно было подготовить загадку и небольшой рассказ об одном лекарственном растении. Информацию можно было брать из книг, интернета и т. д.  
Ребенок: - На лугах, полях растёт  
Цветом розовым цветёт,  
Заварить им можно чай.  
Ты мне быстро отвечай!  
Что за травка? – (иван-чай).  
Иван – чай – целебное растение. Цветет красными, фиолетовыми, белыми, розовыми цветами, соцветия собраны в кисти. Из него готовят настойки, целебные отвары и мази. Это растение – отличный медонос.  
Ребенок: Белый горошек,  
На зелёной ножке,  
Зреет, раскрывается,  
В колокольчик превращается!(ландыш)  
Ландыш – очень ценное растение. Его капли применяют при болезнях сердца. Ландыш занесен в Красную книгу.  
Ребенок: Пряность это и приправа,  
Чай с ней удался на славу,  
Догадаются ребята,  
Ну, конечно, это…(мята)   
Мяту добавляют в чай. Настойки мяты обладают болеутоляющими и успокаивающими свойствами. Мята – это настоящая кладезь лечебных свойств. Обладая приятным ароматом, охлаждающими вкусовыми качествами и многочисленными лечебными свойствами, мята является одним из самых универсальных растений в царстве трав. Название «мята» происходит от греческого слова «мент», прохлада. Прохладная трава способна освежать воздух, полость рта, улучшает пищеварение.  
Ребенок: Что за странные цветки  
Под названьем Ноготки?  
Так похожи на ромашки –  
Все в оранжевых рубашках.(календула)  
Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при ангине и стоматите. Календула прекрасное средство при кашле, еще ее используют при ожогах, ушибах.  
Ребенок: Жёлтый глаз из-под земли,  
Первым дарят нам они.  
Как их правильно назвать,  
Если им земля, как мать? (Мать-и-мачеха)  
Мать – и – мачеха помогает при кашле, применяют для улучшения зрения. У этого растения полезны и цветки, и листья.  
Физкультминутка «Одуванчик»  
Одуванчик, одуванчик! (Приседают, потом медленно встают)  
Стебель тонкий, как пальчик. (Поднимают руки вверх)  
Если ветер быстрый-быстрый (Разбегаются в разные стороны.  
На поляну налетит,   
Все вокруг зашелестит. (Говорят «ш-ш-ш-ш-ш»)  
Одуванчика тычинки.   
Разлетятся хороводом. (Берутся за руки и идут по кругу)  
И сольются с небосводом.  
Воспитатель: У нас ребята еще приготовили стихи о целебных растениях:  
- Лечит мята невралгию,  
А свекла - гипертонию,  
Земляника гонит соль,  
А шалфей - зубную боль,  
- Арбуз кушай при нефрите,  
А бруснику - при артрите,  
Чтобы было больше сил,  
Не забудь про девясил.  
- Клюква вылечит цистит,  
Редька - кашель и бронхит,  
Головную боль - калина,  
А простуду - чай с малиной.  
- Печень подлечи рябиной,  
Сердце - мятой и калиной,  
Чтоб не ведать диабета,  
Топинамбур ешь все лето.  
- Астму вылечи иссопом,  
Мочевой пузырь - укропом.  
Раны, язвы, геморрой  
Подорожником промой.  
- Коль отеки у тебя -  
Хвощ попей и семя льна,  
Мажь мозоли чистотелом,  
А веснушки - тертым хреном.  
- Зверобой не забывай,  
Чай с ним чаще потребляй,  
Пей шиповника настой.  
Будешь бодрый, молодой.  
Воспитатель: А еще из целебных трав можно приготовить вкусный салат. Вот, например из одуванчика. Это тоже лекарственное растение, улучшает состояние организма.  
Для приготовления салата, нам потребуется:  
- 100 гр. листьев одуванчика;  
- 90 гр. зеленого лука;  
- 25 гр. петрушки;  
- 15гр. растительного масла;  
- 1 яйцо;  
- соль, уксус, перец по вкусу.  
Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30 мин., затем измельчить. Нарезанные петрушку и зеленый лук соединить с одуванчиками, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать, украсить варенным яйцом.  
Воспитатель: Перед вами на столах расположены листики и цветочки, приглашаю вас к столам, вы должны взять по одному растению и назвать это растение. А в выходные дни или когда пойдете домой, посмотрите вокруг, может вы увидите, и узнаете, эти растения на улице.  
Дети берут со столов растение, нюхают его, осматривают со всех сторон. Дают свои ответы.  
Воспитатель: Кроме растений, которые мы сегодня вспомнили, есть еще много других полезных и нужных всем нам растений. А сейчас все на чаепитие и попробуйте догадаться с каким лекарственным растение вы пьете чай. Всем приятного чаепития.

**Тема: «Целебные свойства березы»**

**Цель:** Формировать представления о пользе и целебных свойствах березы. Активизировать внимание и память детей.

**Ход беседы:**

Педагог. Растительный мир Земли очень разнообразен. Что относится к растительному миру? Дети. Деревья, кустарники, травы, цветы. Педагог выставляет на мольберт картинку с изображением леса. Педагог. Что дают человеку растения? Дети. Пищу, дрова, бумагу, лекарство. Педагог. Правильно. Растения дают нам строительный материал (доски), топливо (дрова), материал (сырье) для производства бумаги, лекарства, мебели, корм для скота, пушнину; грибы, ягоды, орехи. Педагог предлагает детям познакомится с картинками, лежащими на столе, и выставить соответствующие на мольберт.. Растительный покров важен для человека еще и потому, что он играет лечебную и оздоровительную роль. На природе мы прекрасно отдыхаем, восстанавливаем свои силы, укрепляем здоровье, дышим чистым воздухом. Как вы думаете, почему в лесу дышится легче? Дети. Там нет машин. Там воздух чистый. Педагог. Правильно. Растения поглощают углекислый газ и другие вредные вещества из воздуха, а выделяют кислород. Одно дерево выделяет за сутки столько кислорода, сколько необходимо для суточного дыхания трем людям. Сегодня мы поговорим об одном хорошо знакомом вам дереве. Отгадайте старинную народную загадку. Стоит дерево, цветом зелено. В этом дереве – четыре угодья: Первое – больным на здоровье,Второе – людям колодец, Третье – от тьмы свет, А четвертым – старым (дряхлым) пеленанье. Педагог. Правильно, это береза. Чем полезна береза для человека? Дети. Береза дает человеку дрова, березовый сок и бересту. Педагог. Давайте вспомним загадку. «В этом дереве четыре угодья» - это четыре пользы, которые дает людям береза. Первая польза – «больным на здоровье» - это париться в бане березовым веником, готовить лекарство из почек. Как и в старину, в настоящее время также готовят лекарства из березовых почек и бересты, а березовыми веничками парятся в банях – болезнь выгоняют. Педагог показывает детям пачку с березовыми почками. Предлагает взять в руки несколько почек и рассмотреть их. Вторая польза – «больным на здоровье» - это утолять жажду березовым соком. Некопаный колодец – это сладкий и целебный березовый сок, которым весной дерево угощает и людей, и лесных обитателей. Вот как об этом написал один писатель Л.Сонин: «Звери и птицы с удовольствием пьют березовый сок. Дятел, пробив острым крепким клювом кору, лакомится живительной влагой. Улетит дятел – слетятся к березе синицы, зяблики, малиновки. Любят сладкие березовые слезы медведь, глухарь, муравьи, бабочки лимонницы и крапивницы». А поэтесса Т.А. Шорыгина написала красивое стихотворение «Березовый сок». На березе поутру Дятел продолбил кору. Льется на песок Золотистый сок, А лесной народ Сок душистый пьет. Дятел длинным языком Капли сока лижет, Бабочка уселась ниже –Пьет прозрачным хоботком. Муравьи и мошки По березе гладкой Ползут, как по дорожке, За капелькою сладкой. Всех береза напоила, Сладким соком оделила! Третья польза – «от тьмы свет» - это освещать жилище лучиной, печь топить березовыми дровами. В старину в деревнях темными долгими вечерами при свете березовой лучины (тогда не было электричества) женщины занимались рукоделием: пряли, ткали, шили, вышивали. Четвертая польза – «дряхлым пеленанье» - значит связывать берестой разбитые горшки, ремонтировать прохудившиеся лукошки, корзинки. Бересту вы уже видели и знаете, какая она на ощупь. Видите, какое щедрое и доброе дерево береза! Педагог. Мы говорили о пользе этого замечательного дерева. Назовите, какими же целебными и полезными свойствами обладает береза?

**АПРЕЛЬ**

**Тема: «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»**

**Цель:** Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

**Ход беседы:**

Воспитатель: Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здороваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку. Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей.) Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.) Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. (Ответы детей.) Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей.) Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого? Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации. Воспитатель: Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? (Ответы детей.) Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

**Тема: «Ребенок и здоровье»**

**Цель:** формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.

**Ход занятия:**

1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово «здоровье»:

* здоровье – лучшее богатство;
* здоровому – все здорово.

2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратить внимание на то, что, одеваясь таким образом можно навредить своему здоровью.

3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как спускаться по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).

Чтение стихов – советов.

**Тема: «Как я буду заботиться о своем здоровье»**

**Цель:** Закрепить понимания о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий. Повторить пословицы о здоровье.

**Ход занятия:**

* Как вы себя сегодня чувствуете?
* Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?
* Как вы сами можете помочь себе быть здоровыми?
* Быть здоровым хорошо или плохо?

Обобщить ответы детей, повторить знакомые пословицы о здоровье.

**Тема: «Наши верные друзья»**

**Цель:** Формировать в сознании детей желание заботиться о своем здоровье.

**Ход беседы:**

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся и обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперёд, назад, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми?

Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижёт ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи – грязнухи. Как вы считаете, заботиться ли этот человек о своём здоровье?

Верно! Не заботиться!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говориться: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и тоже время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли ещё об одном нашем преданном друге – о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы и сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки… Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные весёлые игры на улице.

А зимой, когда всё белым – бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

                Я хочу здоровым быть –

                Буду с лыжами дружить.

                Подружусь с закалкой,

                С обручем, скакалкой,

                С теннисной ракеткой.

                Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку

                  Его бьют, а он не плачет,

                Только прыгает и скачет. (Мяч)

                Высоко волан взлетает,

                Лёгкий и подвижный он.

                Мы с подругою играем

                На площадке в …(Бадминтон.)

                Стоят игроки друг против друга,

                Сетка меж ними натянута туго,

                Бьют по мячу и красиво, и метко,

                И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

**МАЙ**

**Тема: «Здоровым быть – себя любить»**

**Цель:** Формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни, необходимость заботиться о своем здоровье. Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня.

**Ход беседы:**

Воспитатель: Сегодня я хочу с вами поговорить о здоровье и о том, что помогает человеку быть здоровым. И начну с таких слов:

«Здравствуй» - люди говорят,

Это слово просто клад!

Здравствуй - значит будь здоров!

И не нужно больше слов!

Если Здравствуй ты сказал,

Ты здоровья пожелал!

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения.

Воспитатель – В старину говорили «Здоровье – дороже золота», «Здоровье – ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье – смолоду». И это действительно так. А о том, как быть здоровыми, сильными, смелыми, выносливыми и веселыми мы сегодня и узнаем.

Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда)

- Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)

- Полезные продукты (Овощи и фрукты)

- Чипсы, жвачка, сухари – это все твои (Враги)

Воспитатель – Молодцы, ребята. Правильное питание – это очень важно для здоровья. Я предлагаю поиграть в игру, я буду называть продукты питания, если это полезные – то вы хлопаете, а если вредные – топаете.

(Проводится игра «Топай-Хлопай)

Воспитатель – Ребята, вы отлично справились с заданием. А еще очень важны для здоровья витамины, которые тоже содержатся в полезных продуктах. Послушайте.

- Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасает от полезней,

Без болезней лучше нам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон.

Хоть и кислый очень он.

Воспитатель – Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми (предполагаемые ответы детей – заниматься физкультурой, спортом, делать утреннюю зарядку) Правильно, чтобы быть здоровыми, нужно вести подвижный образ жизни. Нам тоже пора сделать зарядку (динамическая пауза- пантомима)

- Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь,

- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?

- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!

- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!

- Энергичнее крутите, обручи не уроните!

- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!

- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

Воспитатель – Я загадаю вам еще загадки и если вы их отгадаете, вы сможете сказать, что еще помогает человеку быть здоровым:

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я,

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло)

- Чистить зубы помогает, на щетинке паста тает,

Ею чистить каждый день, зубы нам совсем не лень (Зубная щетка)

- В ванне вымылся и вот, оно тебя давно уж ждет,

Вытрешься и ты сухой, а оно промокло, ой! (Полотенце)

Воспитатель – Так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми (ответы детей – следить за чистотой своего тела, часто мыть руки, ухаживать за зубами и т. д.)

Воспитатель – Правильно, очень важно следить за чистотой своего тела, соблюдать правила гигиены, быть опрятными. Недаром в пословицах говорится:

- Чистота- залог здоровья

- Чистота – лучшая красота

- Кто аккуратен – тот людям приятен.

Воспитатель – Ребята, а как вы думаете, без чего человек не сможет жить

(предполагаемые ответы детей – без еды, без воды и др.)

Воспитатель – Без еды человек может прожить 5 недель, без воды – 5 дней, а вот без воздуха – не сможет и 5 минут. Недаром говорят- Человек живет, пока он дышит. А каким воздухом полезно дышать (чистым, свежим)

Ребята, а еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит (предполагаемые ответы детей)

Правильно, чтобы быть бодрыми, энергичными и веселыми весь день, нужно вовремя ложиться спать, утром делать зарядку, завтракать, заниматься, гулять.

Воспитатель – Ребята, я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными, ловкими!.

**Тема: «Если хочешь быть здоров – закаляйся»**

**Цель:** Напомнить детям, что помогает им быть здоровыми. Уделить особое внимание закаливанию организма.  Учить детей вести   здоровый образ жизни. Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться    прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

**Ход беседы:**

Здравствуйте, дорогие ребята!  Сегодня мы с вами поговорим о  закаливании. А начну я  беседу  с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

«Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпана ми — белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.  Вот такую:

Стали звездочки ясней —

Засыпай-ка поскорей!

Может быть, тебе приснится

Яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветок,

Иль конечек - горбунок.

В темном небе месяц светит,

Словно цветик - семицветик,

Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

С добрым утром, дорогая!

Просыпайся поскорей.

За окном проснулось солнце,

Зачирикал воробей.

В гости  новый день пришел,

Просыпайся поскорей!

— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица —

Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась —

Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица —

Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щеткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

— Танюша! Ты уже умылась? —окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу».

Вопросы детям:

1. Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.
2. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Беседа с детьми о приемах закаливания.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Рукавицей разотру

Спину, руки, шею, грудь.

Вопросы детям:

1. Ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?
2. Расскажите, как вы принимаете душ: какую воду выбираете: теплую или прохладную?
3. Принимаете ли вы душ каждое утро?

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

* правило первое - постепенность,
* правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закалки.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна, нема лая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во- вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Итог беседы.

Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

1. Расскажи о волшебной подушечке, которая была у    девочки Тани.
2. Как помогала ей подушка вечером и утром?
3. Что Таня делала по утрам?
4. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?
5. Чистишь ли ты зубы?
6. Что такое закаливание?

Ответ: это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

1. С какими методами закаливания вы знакомы?

Ответ: умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

**Тема: «Полезные продукты»**

**Цель:** уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

**Ход беседы:**

1) Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).

2) Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.

3) Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

**Тема: «Витамины и здоровый организм»**

**Цель:** Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

**Ход занятия:**

1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе)

Приложение 11

**Кукольный спектакль**

**«Где Тимоша здоровье искал»**

**Действующие лица.** Тимоша, Девочка, Дружок, Утка, Ведущий.

Ход представления.

*У окна стоит Тимоша, он держит в руках письмо. Звучит спокойная музыка.*

**Ведущий.** Однажды Тимоша получил письмо от бабушки.

**Тимоша** (читает). Дорогой Тимоша! Приезжай отдыхать ко мне в деревню. Я очень хочу тебя увидеть. Желаю тебе здоровья. Целую. Твоя бабушка.

**Ведущий**. Прочитал Тимоша письмо и задумался.

**Тимоша.** Желаю здоровья… Люди часто так говорят. Только где же это здоровье найти? Попробую поискать под диваном.

*Тимоша кладет письмо на стол. Заглядывает под диван. Из‑под дивана появляется щенок Дружок.*

**Дружок.** Что ты, Тимоша, ищешь? Может быть, я тебе помогу?

**Тимоша**. Я ищу здоровье. Ты его не видел?

*Дружок достает из‑под дивана кроссовки.*

**Дружок**. Нет там никакого здоровья, вот только кроссовки и нашел.

*Тимоша берет кроссовки, рассматривает их, вешает за шнурки на стул.*

**Тимоша.** Попробую поискать в шкафу. *(Открывает шкаф, заглядывает в него. Подбегает Дружок.)* И в шкафу здоровья нет. Только кепку свою нашел. *(Вешает кепку на дверцу шкафа.)* Может быть, здоровье спряталось под столом?

*Тимоша и Дружок заглядывают под стол, достают мяч.*

**Дружок.** И здесь здоровье мы не нашли, только мячик.

**Тимоша**. Может быть, нужно поискать здоровье на столе?

*Тимоша подходит к столу, приподнимается на цыпочки. На столе ваза с фруктами. Дружок подбегает к столу с другой стороны, лает.*

**Тимоша.** И на столе здоровья нет. Возьму яблоко, вот такое, самое вкусное и сочное. *(Берет яблоко, садится с ним на диван. Дружок принюхивается, что‑то ищет.)* Нет, видимо, дома мне здоровья не найти. Надо в другом месте искать. *(Тимоша и Дружок подходят к окну.)* Может быть, на улице здоровье найдем?

**Ведущий**. Ребята, скажите, пожалуйста, пригодятся ли Тимоше для здоровья кроссовки, кепка, мяч и яблоко? (Ответы детей.) Спасибо, ребята, что подсказали.

*Тимоша забирает свои вещи и яблоко, уходит. Дружок бежит за ним.*

**Ведущий.** Решил Тимоша поискать здоровье на улице.

*Декорации изображают двор. Появляется Тимоша. Он в кроссовках и в кепке, с рюкзаком, в руках мяч. Рядом с ним Дружок.*

**Тимоша**. Ребята сказали, что для здоровья полезно в мяч играть. Давай, Дружок, поиграем; может быть, здоровье найдем.

*Тимоша и Дружок бросают друг другу мяч. Дружок принюхивается.*

**Дружок.** Тимоша, здесь нам оставаться нельзя. Посмотри, сколько машин вокруг! Они дымят, шумят. У нас, собак, отличный нюх, и я чувствую, что воздух здесь грязный.

*Шум улицы усиливается. Тимоша и Дружок уходят.*

**Ведущий.** Послушался Тимоша Дружка, и отправились они в парк.

*Декорации изображают парк. Звучат голоса птиц.*

**Тимоша**. Дружок, может быть нам поискать здоровье в пруду? Плавать полезно для здоровья.

*Дружок радостно лает. Тимоша снимает рюкзак. Появляется утка.*

**Утка.** Здравствуй, Тимоша! Здравствуй, Дружок! Я слышу, вы что‑то ищете.

**Тимоша.** Здравствуй, уточка! Мы хотим найти здоровье. Дома не нашли, во дворе его тоже нет, может быть, в пруду найдем.

**Утка.** Что ты, Тимоша! В этой воде только уткам плавать можно, для людей она не годится, грязная. Попадет такая вода на кожу или в рот – заболеешь.

**Ведущий**. Послушался Тимоша утку, и пошли они с Дружком дальше здоровье искать.

*Тимоша берет рюкзак и мяч, идет с Дружком по парку. Появляется девочка.*

**Тимоша.** Здравствуй! Давай знакомиться. Меня зовут Тимоша. Почему ты невеселая?

**Девочка**. Здравствуй, Тимоша. Я Даша. Невеселая я оттого, что поиграть мне не с кем.

**Дружок**. Дашенька, это дело поправимое.

*Тимоша и Дружок подходят к Даше.*

**Тимоша.** Давай с нами в мяч играть. Грустить – для здоровья очень плохо, это я точно знаю.

*Тимоша, Даша и Дружок играют в мяч. Раздается телефонный звонок. Тимоша достает из рюкзака телефон.*

**Тимоша.** Бабушка, здравствуй! Письмо твое я получил. Обязательно приеду. Я узнал, что в городе для здоровья полезно, а что вредно. Скоро в деревню к тебе приеду, там здоровье обязательно найду.

*Тимоша, Даша и Дружок прощаются с детьми.*

Приложение 12

**Кукольный спектакль**

**Как природа помогает нам здоровыми быть**

**Действующие лица.** Тимоша, птенец Чив, Жучок, Утенок, Ведущий.

Ход представления.

**Ведущий**. Жил был мальчик Тимоша. Он, как и вы, ребята, ходил в детский сад, хотел быть сильным, быстрым и ловким, хотел много знать и уметь.

**Тимоша.** Здравствуйте, ребята. Однажды я решил нарисовать для мамы что-то очень красивое и приятное, вот и бумагу приготовил. Что же мне нарисовать? Может, машину? Или космический корабль? А может, новое платье или цветы? А может нарисовать здоровье? Только как это здоровье нарисовать? Какого цвета? Что помогает нам быть здоровыми?

**Ведущий.** Вот сколько вопросов появилось и Тимоши. Решил он найти ответы на свои вопросы и отправился в путь. Попал он на лесную полянку.

**Ведущий.** Заметил Тимоша, что на дереве веточка качнулась, услышал, что поет-щебечет кто-то. Подошел поближе и увидел птенца Чива.

**Птенец Чив**. Здравствуй, Тимоша! Посмотри как я вырос. Скоро мои крылья совсем окрепнут и я научась летать.

**Тимоша.** Здравствуй, Чив! Скажи, пожалуйста, ты видел здоровье? Какого оно цвета?

**Птенец Чив**. Конечно, зеленого. Посмотри, Тимоша, сколько вокруг листочков – это они помогли мне подрасти. Мое гнездышко трудно заметить среди листьев, поэму меня никто не беспокоил. Попробуй, Тимоша, отгадай загадку:

« К лету вырастают,

А осенью опадают»

**Тимоша**. Сугробы. Сосульки. Грибы.

*Птенец Чив смеется.*

**Ведущий.** Ребята, помогите Тимоше загадку отгадать. Листья некоторых растений можно заваривать и пить отвар. Что это за растения, ребята? (малина, черные смородина, брусника, черника) Про одно из таких растений послушайте песенку.

**Тимоша.** А еще ребята, растения делают воздух чище, они помогают нам быть здоровыми. Теперь я знаю, что для рисунка мне понадобится зеленая краска. Спасибо, Чив! До свидания!

**Ведущий.** Отправился Тимоша дальше, чтобы узнать как природа помогает нашему здоровью. Шел, он шел, и увидел на ромашке Жучка.

**Тимоша.** Здравствуй, Жучок! Что ты здесь делаешь? Почему не летаешь?

**Жучок.** Здравствуй, Тимоша! Сегодня я долго летал и устал, теперь отдыхаю, на солнышке греюсь. То один бок к солнышку поверну, то другой и силы у меня появляются, потому что солнышко дает мне силы и здоровье.

**Тимоша.** Здоровье? Скажи, какого оно цвета?

**Жучок.** Здоровье желтое, как солнышко. Вот ты, Тимоша, с солнышком дружишь?

**Тимоша.** Конечно дружу. В солнечный день все вокруг красивое и яркое, а люди – радостные, улыбаются друг другу, и настроение у всех хорошее.

**Жучок.** Получается, что солнышко помогает нам быть здоровыми. В солнечный день я тоже радуюсь. Ведь мне удается найти много душистых цветов. Отгадай, Тимоша, загадку:

«Что выше леса, краше света,

Без огня горит?»

**Тимоша.** Ребята, помогите загадку отгадать! Что это такое? Какие слова можно сказать про солнышко? (яркое, жаркое, ласковое и т.п.)

**Ведущий.** А сейчас мы покажем, какое солнышко бывает. (Песня)

**Жучок.** Молодцы, ребята. И загадку Тимоше помогли отгадать, и сказали, какое солнышко бывает.

**Тимоша.** А еще в солнечный день можно загорать. Недаром говорят, кто с солнышком дружит, тот здоровым растет. Для рисунка мне понадобится желтая краска. Спасибо, Жучок, до свидания!

**Ведущий.** Отправился Тимоша дальше и увидел спешащего куда-то Утенка.

**Тимоша.** Здравствуй, Утенок! Куда путь держишь?

**Утенок.** Здравствуй, Тимоша! Спешу на речку за здоровьем.

**Тимоша.** За здоровьем? Какое на речке здоровье?

**Утенок.** Я иду на речку купаться, перышки полоскать, лапки мыть. Да и пить очень хочется, жарко сегодня. А здоровье, Тимоша, дает чистая прозрачная вода.

**Тимоша.** Подскажите, ребята, зачем нам вода нужна? (умываться, мыть руки, пить, варить еду, стирать, купаться) Как же быть, вода-то прозрачная, подскажите, каким цветом ее нарисовать? (голубым или синим цветом) Теперь я знаю, как вода помогает нам быть здоровыми, а для рисунка мне понадобиться голубая краска. Спасибо, Утенок! До свидания!

**Ведущий.** Отправился Тимоша дальше здоровье искать и повстречался ему Ежик.

**Ежик.** Здравствуй, Тимоша! Хочу угостить тебя яблоком. Оно не простое, а волшебное: один раз откусишь – ловким станешь, второй раз откусишь – Быстрым станешь, а третий раз откусишь – сразу подрастешь.

**Тимоша.** Спасибо тебе, Ежик за яблоко.

**Ведущий.** Созвал Тимоша своих друзей, яблочком угостил, да и сам три раза откусил. Быстрым стал, ловким и подрос немного.

**Тимоша.** Вот оказывается, какое яблоко непростое. Теперь я знаю, что мне понадобится красная краска.

**Ведущий.** Тимоша, все, что помогло тебе сегодня стать здоровым - называется природа.

*Стал Тимоша рисовать и нарисовал для мамы рисунок: синее небо, зеленая трава,*

*красные цветы, голубая речка.*

Песня о природе.

Приложение 13

Конспект интегрированного занятия с детьми старшего возраста

(физкультура и ознакомление с окружающим миром)

***Тема: «В гостях у Лесовичка».***

**Программное содержание:**

**Цель:** Обобщить и систематизировать знания детей о лесе; формировать у детей установку на ЗОЖ, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы.

**Задачи:**

**Образовательные:** Продолжать уточнять и расширять представление детей о лесе (кто живет и растет в лесу); учить определять деревья по внешнему виду, уметь отличать и называть листья по сходству и различию; активизировать речь детей, закреплять умение пользоваться как краткой, так и распастраненной формой ответа в зависимости от характера поставленного вопроса, дополнять высказывание товарищей.

**Развивающие:** Развивать фонематический слух. Вызвать интерес к жизни леса, формировать навыки экологически безопасного поведения; расширять словарный запас (закрепление слов: дубовый, кленовый, березовый, лесная тропинка); развивать воображение, любознательность, память и мышление детей.

**Воспитательные:** Воспитывать бережное отношение к животным и растениям; воспитывать коллективизм, чувство товарищества, желание самостоятельно объединиться для совместной игры, совершенствовать стиль партнерских отношений в детском саду.

**Методы:** практический, игровой, наглядный, слуховой, словесный.

**Приемы:** Погружение в игровую ситуацию, групповая коллективная работа, беседа, беседа, загадывание загадок, голосовая и эмоциональная модуляция.

**Предварительная работа:**

1. Проведение с детьми беседы о лесе, о том, как вести себя в лесу, какие растения растут в лесу, какие животные живут в лесу.

2. Рассматривание иллюстраций, альбомов на тему: «Лес и его обитатели», составление рассказов по картинкам.

3. Проведение дидактических игр: «Где мы растем», «Дикие животные», «Кто лишний?».

4. Проведение подвижных игр: «У медведя во бору», «Волк и зайцы», «Совушка», «Лиса в курятнике».

5. Игровые ситуации по правилам поведения в природе.

**Здоровьесберегающие технологии:** Дыхательная гимнастика «Запахи леса», пальчиковая игра «Лес», гимнастика для глаз «Растения леса», физминутка «Лес», релаксация «Конкурс лентяев».

**Оформление зала :** тропинки здоровья:«ручеек», «лесная тропинка»; «лесная полянка» (деревья, грибы, цветы); игрушки: заяц, ёж.

**Аппаратное обеспечение**: магнитофон.

**Программное обеспечение**: аудиозапись «Голоса леса», «Времена года» П.И.Чайковский, аудиосопровождение.

**Реализация Федеральных государственных требований**: интеграция полученных умений и навыков ребенка через всю образовательные области, применяемые в дошкольном учреждении (музыкальная, социальная, конструктивная, физическая), использование игровой ситуации на протяжении всего занятия, внедрение развивающих технологий в работе с детьми.

**Образовательные ресурсы:** Программа «От рождения до школы»

Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой; «Удивительные истории» Л.Е.Белоусова; «Необычные физкультурные занятия» Е.И.Подольская; В.Т.Кудрявцева, Б.Б Егорова «Развивающая педагогика оздоровления».

**Интернет ресурсы.**

**Ход занятия:**

**Организационный момент:**

*Воспитатель:* Ребята? Какое у вас настроение? (ответы детей) У меня отличное – потому-что мы с вами пойдем в гости. А куда мы с вами пойдем, вы должны отгадать?

**Загадывание загадки**

- Дом со всех сторон открыт,

Он зелёной крышей крыт,

Заходи в зелёный дом-

Чудеса увидишь в нём.

*Дети:* Лес.

*В:* Ну, конечно вы правы, мы пойдем в лес. Ребята, а вы знаете, что лес – это страна здоровья. Как вы думаете почему, его так назвали?

*Д:* Чистый воздух – много кислорода, не ездит транспорт, приятно слушать пение птиц, растут вкусные и полезные ягоды, в лесу красиво, можно собирать лекарственные растения.

*В:* Правильно ребята. А скажите, пожалуйста, как надо вести себя в лесу?

*Д:* Вести себя тихо, не ломать ветки, не рвать цветы, не разорять гнезда, не бросать мусор в лесу.

*В:* Правильно, молодцы. Ну, что ребята пойдемте.

**Ходьба по «лесной тропинке», «ручеек», сказочное прибытие детей на «лесную полянку» - создание эмоционально-положительного настроя**

*В:* Солнечным погожим днем,

Мы с друзьями в лес идем. *Ходьба друг за другом.*

Мы к лесной тропинке вышли, ,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки. *Ходьба через препятствия.*

Собираем землянику,

Ищем вкусную чернику,

Голубику, костянику,

Кисловатую бруснику*. Наклоны вперед.*

А вокруг полно малины,

Пройти мимо не могли мы.

Собираем по кустам.

Здесь отличные места? *Повороты вправо – влево*

Снова мы идем по лесу.

А вокруг все интересно! *Ходьба друг за другом.*

Отдохнуть пора, дружок,

Мы присядем на лужок.

**Гимнастика для глаз «Растения леса»**

*В:* Посмотрите на высокие ели, медленно опускаем глаза вниз и видим, как растет мох, посмотрели налево, там пробежала белочка, медленно посмотрели направо на невысокую березку. Ребята, хотите послушать голоса леса, садитесь на полянку.

**Использование ТСО:** (аудиозапись «Голоса леса»).

Слышите шорохи какие-то, это кто-то идет. А я, кажется, догадываюсь, кто это, угадайте:

-В лесу, в бору живет старый старичок,

На нем волшебный колпачок,

Это старичок………

*Д:* (Лесовичок).

**Сюрпризный момент:** появление персонажа – Лесовичка.

**Основная часть:**

*Лесовичок:* Здравствуйте, ребята, я живу в лесу. Захотелось узнать, что вы знаете о моем доме. Например, кто в лесу живет. Давайте поиграем в игру **«Море волнуется*»*.** Вы изображаете различных животных, а я попробую отгадать.

*Л:* Зверей вы мне верно показали. А теперь хочу проверить, как вы знаете растения леса. А что растет в лесу?

*Д:* Ягоды, грибы, трава, цветы, кустарники, деревья.

*Л:* А морковь растет в лесу? Где я его могу найти?

*Д:* На огороде.

*В:* Лесовичок мне на ушко сказал, что главные жители леса – это деревья, их много и они бывают разные.

*Л:* Да, я вам принес красивые картинки.

*В:* Но, вначале вместе с тобою Лесовичок проведем **физминутку «Лес»**:

-*Руки подняли и помахали – это деревья в лесу,*

*Локти согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу,*

*Плавно руками помашем - это к нам птицы летят,*

*Как они сели тоже покажем – руки сложили назад. (2 раза)*

*В:* Лесовичок доставай картинки (лесовик достает картинки и спрашивает детей, что на картинках).

*Д:* (отвечают) дуб, сосна, ель, клен, береза, рябина.

*Л:* Дети поиграем в **игру «Подбери правильно»**, где вы к каждому дереву подберете свой лист *(Лесовик с детьми играет, дети показывают свои знания).*

*В:* Ну, что Лесовичок, мы порадовали своими знаниями.

*Л:* Какие вы молодцы.

*В:* Ребята давайте подышим лесным воздухом.

**Дыхательная гимнастика «Запахи леса»** вдыхаем через нос запахи леса – это запах хвои, выдыхаем через рот (2-3 р.). Ребята, а что делать, если вы заблудились в лесу? (ответы детей)

*В:* глубоко вдыхаем и зовем:

- ау (громко, тихо) (2-3р.).

*Л:* А у меня еще одна игра для вас, она называется **«Скажи правильно»**

- Молодцы ребята, играли дружно, вместе, правильно отвечали на мои вопросы.

**Заключительная часть:**

*В:* Лесовичок! Ребята хотят поиграть с тобой в **пальчиковую игру «Лес»**

*Ёлка быстро получается – если пальчики сцепляются,*

*Локотки ты подними, пальчики ты разведи,*

*Серый волк бежит по лесу, а за ним бежит лиса,*

*Поднялись у них трубою, два хорошеньких хвоста.*

**Прощание с Лесовичком**

*Л:* Спасибо ребята, а теперь пора прощаться. Скажем громко: «Полон лес и загадок и чудес!». Приходите ко мне в гости. До свиданья!

**Использование ТСО** (аудиозапись «Голоса леса»)

**Релаксация «Конкурс лентяев»**

*В:*Мы сегодня с вами узнали много о лесе и его обитателях. Но вот лентяй и лежебока барсук так и не появился. Давайте послушаем про него замечательное стихотворение В.Викторова «Конкурс лентяев».

*Хоть и жарко, хоть и зной –*

*Занят весь народ лесной.*

*Лишь барсук, лентяй изрядный,*

*Сладко спит в норе прохладной.*

*Лежебока видит сон,*

*Будто делом занят он.*

*На заре и на закате*

*Все не слезть ему с кровати.*

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на ковер и, пока звучит музыка, стараются расслабиться

**Использование ТСО** (аудиозапись «Времена года»)

**Подведение итогов**

*В:* - Ребята, понравилось вам наше путешествие? (ответы детей)

- В какое время года мы побывали в лесу? (ответы детей)

- А хотите увидеть зимний лес? (ответы детей)

Тогда мы с вами придем в гости к Лесовичку зимой. А чтобы попасть в детский сад, нам нужно: лесу сказать «До свидания!». Закрыть глаза и сказать волшебные слова: « 1,2,3,4,5. Вот мы и вернулись в детский сад ».

Приложение 14

**"Где прячется здоровье?"**

**Цель:**Способствовать формированию у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы и умозаключения.

4. Воспитывать желание быть здоровыми, внимательно относиться к себе.

**Оборудование и материалы:**Слайды "Советы щенка Дружка", буклеты.

**Предварительная работа:**

1. Чтение стихотворения К.Чуковского "Мойдодыр" и беседы по содержанию.

2. Рисование на тему: Мама гуляет со своим ребенком на улице.

3. Занятия по окружающему миру: "Растения вокруг нас - овощи", "Здоровый образ жизни в большом городе", "Овощи и фрукты - полезные продукты", "Физкультура и здоровье", "Питание и здоровье".

4. Беседа "Прогулка для здоровья"

**Ход занятия**

****

**Воспитатель:**Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово "здоровье"? (Ответы детей)

Правильно, слово "здоровье" похоже на слово "здравствуй". Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровье. Давайте поздороваемся и мы.

**Коммуникативная игра "Здравствуй!"**

Дети встают в круг и поочередно пропевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: "Здравствуй, Сережа!" и т.д.

**Воспитатель:** Ребята, послушайте легенду: " Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал:" Человек должен быть сильным", другой сказал: " Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным". Но один из богов сказал так: "Если все это будет у человека, он будет подобен нам". И, решили спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Значит, здоровье - то, оказывается, спрятано в каждом из нас: в Кате, в Вике, в Андрее :.

Ребята, а что значит быть здоровым? Как вы считаете? (Ответы детей)

**Воспитатель:**Скажите, здоровы ли вы? Почему? (Ответы детей)

**Воспитатель:** А как вы думаете, ребята, где в человеке прячется здоровье? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Сегодня мы попробуем отыскать, где прячется здоровье, с нашим старым знакомым щенком Дружком.

[*Презентация.*](https://urok.1sept.ru/articles/603870/pril2.ppt)

**1 слайд.**

**Воспитатель:**

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.

Ребята, почему человек должен ежедневно выполнять физические упражнения и следить за своей осанкой? (Ответы детей)

**2 слайд.**

**Ребёнок:**

Для чего нужна зарядка?  
- Это вовсе не загадка!  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.

Если кто-то от зарядки  
Убегает без оглядки -  
Он не станет нипочем  
Настоящим силачом.

**Воспитатель:**

Ребята! Вот мы и наши с вами ответ на вопрос: почему человек должен заниматься зарядкой? Он становится сильным, а сила укрепляет здоровье человека.

**Оздоровительная минутка "Деревце"**

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая, Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек.). Опустите руки и расслабьтесь.

Воспитатель:

Чтобы быть здоровым, нужен чистый, свежий воздух. Ребята, а откуда в воздухе появляется кислород? (Ответы детей)

**3,4 слайды.**

**Воспитатель:**

Ребята, а кто из вас дома делает зарядку при открытой форточке? (Ответы детей)

Бываете ли вы на прогулках всей семьей? Где любите гулять? (Ответы детей)

**Воспитатель:**Когда воздух свеж и чист - дышится легко, появляется бодрость и хорошее настроение.

**Воспитатель**: Есть такая поговорка, дети, - "Полноценная еда для здоровья нам нужна".

Почему так говорится в пословице? Зачем человеку еда? (Ответы детей)

**Воспитатель:**Ребята, а сколько раз в день вы кушаете? (Ответы детей)

**5 слайд.**

**Воспитатель:** Чем питается человек? (Ответы детей)

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? (Ответы детей)

**6 слайд.**

**Воспитатель:** В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

**Игра "Советы"**

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Вы потопайте - нет, нет!

Постоянно нужно есть,  
Для здоровья важно:  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу. (Дети хлопают)

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад. (Дети топают - нет, нет)

Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать. (Дети топают - нет, нет)

**Воспитатель:** Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Давайте, дети, запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

**Воспитатель:**А еще, ребята, есть такая поговорка - "Смолоду закалишься, на весь век сгодишься". Дети, а что такое закаливание?(Ответы детей) Можете ли вы назвать себя закаленными? (Ответы детей) Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? (Ответы детей) Какие виды закаливания вы знаете? (Ответы детей)

**7, 8 слайды.**

**Воспитатель:** Человек может радоваться и огорчаться, веселится, страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка - это залог хорошего настроения. Та мы дарим друг другу здоровье и радость. Что ещё помогает сохранять хорошее настроение?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно. Добрые слова.

Грубых слов не говорите,   
Только добрые дарите.

**9 слайд.**

**Воспитатель:** Посмотрите, щенок Дружок улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье.

Здоровье - самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если небрежно обращаться с какими-то предметами, их можно заменить, а вот заменить свой организм человек не сможет.

**Ребёнок:**

Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
И зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
В садик смело отправляйся!

**Воспитатель:** Ребята, давайте скажем спасибо щенку Дружку и будем стараться выполнять его советы.

**Игра "Подбери слова"**

**Воспитатель:** Выберите слова для характеристики здорового человека

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| красивый | ловкий | статный | крепкий |
| сутулый | бледный | стройный | неуклюжий |
| сильный | румяный | толстый | подтянутый |

**Воспитатель:** Правильно, слова все подобрали верно. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о себе лучше, чем ты сам.

**Итог занятия:** Ребята, вам понравилось занятие? Какие советы щенка Дружка вы запомнили? Так, где же прячется здоровье? (ответы детей)

- Молодцы! Мне было приятно с вами заниматься! А теперь примите в подарок от щенка Дружка красочные буклеты, которые напомнят вам где прячется здоровье.

Приложение 15

**"Наши верные помощники"**

**Программное содержание:**

- Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека;

- Продолжать формирования интереса к познанию своего тела;

- Работать над совершенствованием навыков постановки опытов и экспериментирования;

- Продолжать формировать способность анализировать результаты наблюдений и экспериментов, опираясь на данные полученные с помощью сенсорного восприятия;

- Развивать быстроту мышления, творческое воображение;

- Развивать речь детей, логическое мышление, внимание, коммуникативные качества;

- Упражнять в ориентировке по карте - схеме;

- Совершенствовать навыки счета в пределах 20.

**Предварительная работа:**

- Беседы об органах чувств у животных и человека;

- Чтение художественной литературы: "Мойдодыр", "Доктор Айболит" К. И. Чуковского,

"Неболейка" И. Семеновой;

- Сюжетно - ролевые игры"Больница", "Кабинет окулиста"

**Материал и оборудование:**

- Презентация «Наши верные помощники»

- Шарф для завязывания глаз, ящик ощущений, набор мелких предметов;

- Ширма, бумага, ножницы, два стакана с водой;

- Поднос с ароматизированными предметами, салфетка.

- Клей - карандаши, три листа бумаги формата А3

- Картинки с изображением органов чувств (глаз, нос, ухо), полезными и вредными предметами и продуктами питания;

- 6 конвертов с заданиями;

- Волшебная коробочка с витаминами;

- Карта - схема;

- Зеркала по количеству детей;

- Карточки с примерами, карточки с буквами для составления слова ЗДОРОВЬЕ.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Я хочу вам рассказать одну притчу. Давным - давно, в Древней Греции, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они каким должен быть человек. Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным". Но один из богов сказал так: "Если все это будет у человека, он будет подобен нам". И, решили они спрятать главное, что есть у человека. Стали они думать, решать - куда бы это спрятать? Одни предлагали спрятать глубоко в синее море, другие за высокие горы. Как вы думаете, что же они спрятали и куда? (Предположения детей) Давайте мы с вами попробуем это узнать, и помогут нам конверты с заданиями, которые тоже спрятаны в нашей группе. Искать эти конверты, а так же то бесценное сокровище, которое необходимо человеку, мы будем по карте.

Дети рассматривают карту - схему и подходят к месту нахождения первого конверта.

**Конверт № 1**

Ребята, в этом конверте находятся загадки, которые нам нужно отгадать (Ответы записывают в кроссворд)

- Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут (ноги)

- Пятерка братьев не разлучна,

Им вместе никогда не скучно.

Они работают пером,

Пилою, ложкой, топором (пальцы)

- Вот гора, а у горы

Две глубокие норы,

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит (нос)

- День и ночь стучит оно,

Будто бы заведено.

Будет плохо если вдруг

Прекратится этот стук (сердце)

- Ношу их много лет,

А счету не знаю.

Не сею, не сажаю

Сами вырастают (волосы)

- Два братца через дорогу живут,

А друг друга не видят. (глаза)

Молодцы, ребята, вы правильно отгадали загадки и заполнили кроссворд. За это вы получаете первую букву. После выполнения всех заданий вы соберете 7 букв. Из этих букв мы соберем слово и узнаем, что же спрятали боги с горы Олимп и что является самым главным у человека. И так давайте отправимся дальше по карте на поиски следующего конверта.

*По пути дети пролезают под дугой.*

**Конверт № 2**.

Из конверта дети достают картинку с изображением глаза.

Воспитатель предлагает посмотреть на экран и послушать стихотворение:

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице две пары глаз?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко,

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно -

Ничего вокруг не видно.

Нужно помнить каждый час,

Как важны глаза для нас!

Ребята, а давайте попробуем выяснить с помощью эксперимента, зачем человеку глаза.

Одному ребенку завязывают глаза и задаются вопросы:

- Скажи, что у меня в руках? (ребенок не может ответить)

- А, что я сейчас делаю? (воспитатель делает 2-3 бесшумных действия - ребенок снова не может ответить)

- Теперь сними шарф и скажи, зачем человеку глаза? (ответы детей)

- Как бы мы жили, если бы у человека не было бы глаз? (ответы детей)

- Да, ребята, глаза - главные помощники человека. Видеть глазами, означает пользоваться зрением. Благодаря зрению мы можем видеть все, что есть вокруг нас, различать и узнавать предметы, отмечать их качества и любоваться красотой природы во все времена года.

- А сейчас повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие у вас красивые глазки! Вспомните, как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (прекрасные, ясные, лучистые, чистые, нежные, заботливые, добрые, ласковые, счастливые, веселые)

- Если человек грустит, какие у него глаза? (грустные), а если злится? (злые), если сердится? (сердитые), а если человек удивляется? (удивленные), если думает? (задумчивые), если человек веселится? (веселые)

- Вот видите, какими разными бывают глаза у человека и у вас тоже. Давайте возьмем зеркала и посмотрим на свои глазки. Глаза наши устроены очень сложно. Мы познакомимся с той частью глаз, которую нам видно. Что же можно обнаружить в глазу, рассматривая его. Можно увидеть цветной кружочек. Это радужка. У всех она разного цвета, т.е. по радужке мы можем определить цвет глаз. Какого цвета ваши глаза? (ответы детей)

- В середине радужки есть черная точка. Это зрачок. Зрачок регулирует количество света в глазу, может сужаться и расширяться. Если в глаз проникает сильный свет, зрачок сужается. Если света недостаточно - зрачок расширяется. Снаружи глаз защищен твердой прозрачной оболочкой. Эта оболочка называется роговицей. От попадания пыли, пота, ветра, и опасных предметов наши глаза защищают брови, ресницы и веки.

- Сейчас мы с вами проведем небольшой опыт, который поможет нам определить реакцию зрачков на различное освещение.

Детям предлагается рассмотреть зрачки друг друга, сначала в освещенной комнате, а потом в полумраке (закрыв глаза ладошкой, создав темноту) Дети самостоятельно приходят к выводу, что в освещенной комнате зрачки сужены, а после пребывания бес света в течение нескольких минут зрачки расширяются. Расширяются зрачки для того, что бы уловить свет и восстановить способность различать в этих сумерках предметы.

- Ребята, когда человек смотрит только одним глазом, он меньше видит. Например, если он смотрит правым глазом, то он видит только правую половину. Мы видим больше и лучше если смотрим двумя глазами. (проверяем) Вот поэтому глазки надо беречь.

- А сейчас давайте попробуем еще раз убедиться, можно ли обойтись без глаз. Мы поиграем с ящиком ощущений. (Детям предлагается по очереди просунуть руку в ящик, и описать предмет, который они там нащупали)

*Наши глазки устали, давайте для них сделаем расслабляющую гимнастику.*

Представьте, мы пришли в волшебный лес,

Сколько здесь вокруг чудес!

Справа, березка в шубе стоит,

Слева - елка на нас глядит,

Снежинки в небе кружатся,

На землю красиво ложатся.

Снежинки блестят и искрятся,

На ладошки к ребятам садятся.

Молодцы, и с этим заданием справились. Получайте следующую букву. И снова отправляемся в путь по карте.

*Проходят по ребристой доске.*

**Конверт № 3**

В этом конверте ребята находят картинку с изображением уха.

- Сколько ушей у человека? Для чего нужны уши? (ответы детей).

- Да, вы правы, у всех людей по два уха и расположены они по обе стороны головы. В отличие от глаз, которые закрываются веками, наши уши постоянно открыты, а значит они постоянно слышат, улавливают какие -то звуки, даже когда человек спит. Поэтому уши одни из первых могут сообщить нам об опасности.Первобытного человека опасность подстерегала на каждом шагу, поэтому его уши могли двигаться как локаторы. У современных людей уши двигаться не могут, но тоже очень хорошо слышат разные звуки: кто как кричит и разговаривает, как шумит море, деревья, шуршит листва и т. д.

- Давайте мы с вами проведем эксперимент, что бы понять для чего человеку два уха. Если бы у нас было бы только одно ухо, то пришлось бы крутить головой во все стороны, не из баловства, а чтобы определить откуда издается звук. Закройте глаза, прижмите сильно ладонью одно ухо, а другим слушайте, где звук (звенит колокольчик и дети определяют направление звука одним ухом) А теперь откройте ухо и слушайте, не поворачивая головы.

Дети делают вывод, что когда на голове два уха, расположенных с двух сторон, то направление звука легче определить и крутить головой не обязательно.

- А сейчас мы проведем еще один эксперимент, который называется "Большие ушки". Приложите свою ладонь к уху. А теперь поверните голову по направлению звука (звучит колокольчик). Отнимите ладонь, приложите к уху снова и почувствуйте разницу. Когда ладонь за ухом, она как бы увеличивает размер ушной раковины. И тогда вы слышите звуки отчетливее и громче, ведь так?

Дети делают вывод: чем больше ушная раковина, тем слух лучше и острее.

Детям предлагается еще одна игра на анализ слуховых раздражителей

- Мы с вами знаем, что звуки бывают разными. Попробуйте определить, что я сейчас буду делать.

(Спрятав руки за ширмой, воспитатель производит действия, сопровождающиеся звуковыми явлениями: переливает воду из одного стакана в другой, шелестит бумагой, стучит ложками, разрывает бумагу, издает звуки ножницами) Дети каждый раз должны определить источник звука.

Молодцы, ребята, и с этим заданием вы справились. Получайте еще одну букву и продолжаем движение по карте.

*Перешагивают через препятствия.*

**Конверт № 4**

Ребята вместе с воспитателем открывают конверт и достают картинку с изображением носа.

-Что на лице у нас одно? Для чего человеку нужен нос? (ответы детей)

- Послушайте стихотворение Ю. Прокопович "Зачем носик малышам?" (используется презентация):

Есть прямые носики,

Есть носики - курносики...

Очень нужен всякий нос

Раз уж он к лицу прирос.

Жарким летом на лужочке

Носик нюхает цветочки

На полянке – землянику

В грядке - спелую клубнику

В огороде чует нос

Где чеснок и лук подрос.

В доме, может так случится,

Носик тоже пригодится:

Он найдет в шкафу варенье,

Где конфеты и печенье,

Где в буфете шоколадки

Или сок в бутылке сладкий.

Апельсины кто принес?

Все пронюхает наш нос.

Даже помнит он каков

Запах маминых духов.

Нос не может быть простужен,

Нос здоровый всем нам нужен,

Что бы сон, когда придет,

Тихо спать, закрывши рот.

Еще можно пожелать:

Пальцем в нос не залезать

Днем на солнце не сидеть –

Носик может обгореть.

А зимой, в большой мороз

Не высовывай свой нос!

Ну, теперь понятно вам

Зачем носик малышам!

-Некоторые считают, что нос - это только украшение для лица. Другие думают, что природа дала нам нос, чтобы задирать его к верху. Есть даже выражение: "Ишь, ты, нос задрал" или "Ну, что ты нос повесил?" Это шутка. На самом деле, даже самый маленький нос, очень важная часть тела. Носом мы дышим, а еще можем различать различные запахи. Вот это мы сейчас с вами и проверим. Мы поиграем в игру "Определи по запаху" (На большом подносе, на тарелочках лежат ароматизированные предметы: фрукты и овощи. Воспитатель по очереди завязывает детям глаза и подносит к носу любую тарелочку. Ребенок должен определить по запаху, что лежит в этой тарелочке.)

- И опять вы ловко справились с заданием и получаете еще одну букву. Идем дальше.

А теперь мы поиграем в игру "Это можно или нет". Я буду задавать вопросы, а вы мне будете отвечать можно или нет.

Я сосульку полижу

И снежочком закушу

Дайте, дети, мне ответ

Это можно или нет?

Кошку Мурку я люблю

Молочка я ей налью.

Дайте дети мне ответ

Это можно или нет?

Вот Барбос, бродячий пес,

Я схвачу его за хвост.

Дайте дети мне ответ

Это можно или нет?

Я по тоненькому льду

На реку гулять пойду.

Дайте дети мне ответ

Это можно или нет?

Буду кушать апельсины

В них так много витаминов

Дайте дети мне ответ

Это можно или нет?

На зеленый свет друзья

Вместе с мамой пойду я

Дайте дети мне ответ

Это можно или нет?

Сяду с дядей я в машину,

Он покушать даст малины

Дайте дети мне ответ

Это можно или нет?

А вы мне можете рассказать, что еще можно или нельзя делать, что бы нашим органам чувств было хорошо и они не болели? (ответы детей) (ответы проверяются с использованием презентации)

И снова вы получаете очередную букву.

*Перепрыгивают из обруча в обруч.*

**Конверт № 5**

В этом конверте находятся карточки с примерами. Возьмите по одной карточке, решите пример и вы сможете найти свое место за столом (решения примеров соответствуют цифрам, наклеенным на стульчиках) Дети занимают соответствующие места за столами и таким образом делятся на три команды. У каждой команды на столе находится лист бумаги (А3), клей - карандаши и разнообразные картинки, цифры, и др. Каждой команде дается карточка с изображением части лица (нос, глаз, ухо) и предлагается составить коллажи на заданные темы. После того как дети сделают свои коллажи им предлагается рассказать о данном органе чувств, о том, что вредно и полезно для него.

После выполнения дети получают очередную букву и продолжают путь по карте.

*Следуя карте, путь детей проходит через тоннель, в котором лежат карточки, на которых изображены полезные и не полезные продукты питания. Детям нужно, пролезая по тоннелю, взять одну карточку с полезным продуктом питания.*

**Конверт № 6**

А здесь нас ждет еще одна игра. Она называется "Покажи части тела". Я буду показывать части тела и называть их, а вы будете за мной повторять. Да смотрите, будьте внимательно, я могу при показе сделать ошибку. Показываются следующие части тела: руки, ноги, голова, шея, уши, нос, рот, щеки, ресницы, брови, подбородок, лоб, волосы. Вот вы какие внимательные не сделали ни одной ошибки и получаете последнюю букву.

- А теперь давайте же попробуем из этих букв составить слово и узнаем, что же у человека самое главное.

Дети из данных букв составляют слово ЗДОРОВЬЕ. Правильно, самое главное у человека это здоровье, а как вы думаете, где оно спрятано? (предположения детей)

- Совершенно верно, один из богов сказал тогда: "Здоровье надо спрятать в самого человека" Так и живет человек с давних пор пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье оказывается спрятано и во мне, и в тебе и в каждом из нас. А вы знаете, что нужно делать чтобы сберечь наше здоровье? (ответы детей)

- Какие вы молодцы! Справились со всеми заданиями и за это вам положен приз. Но он тоже спрятан в группе. Мы сейчас с вами с помощью считалки выберем ребенка, завяжем ему глаза. Ребенку дается следующее задание: сделай два шага вперед, поверни на право, сделай четыре шага вперед и т.д.

- Ура! Приз найден! Водящий достает коробку с витаминами, угощает детей.

Приложение 16

**Тема:** «Олимпийские игры»

**Направление образования и развития (образовательная область**): познавательное развитие.

**Цель:** формировать у дошкольников первоначальные знания об олимпийских играх и их истории.

**Задачи:**

**Образовательные:**

· Создать у детей первоначальное представление об олимпийских играх.

· Расширять знания детей о различных видах спорта.

· Способствовать формирование у детей интереса заниматься физическими упражнениями.

**Развивающие:**

· Развивать умение строить полные ответы, умение слушать внимательно.

· Развивать память, внимание, логическое мышление.

·Развивать инициативность, умение действовать в коллективе.

**Воспитательные:**

· Воспитывать уважение к людям, которые занимаются спортом.

· Воспитывать чувства отзывчивости, взаимопомощи.

**Форма деятельности**: совместная деятельность воспитателя и детей.

**Предварительная работа:**

-Чтение художественных произведений.

- Рассматривание иллюстраций, альбомов на тему «Олимпийские игры»»

- Загадывание загадок о различных видах спорта.

-Артикуляционная и пальчиковая гимнастика (использование здоровьесберегающих технологий), упражнения на внимание.

- Сюжетно-ролевые игры.

**Планируемые результаты:** дети имеют элементарные представления об олимпийских играх, называют виды спорта, отличают зимние виды спорта от летних; активно и доброжелательно взаимодействуют с педагогом и сверстниками.

**Материалы и оборудование:** презентация, иллюстрации спортивного инвентаря.

**Ход занятия.**

**Воспитатель (В):** Ребята отгадайте загадку:

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… (Спорт)

**Дети(Д):** Спорт.

**В.:** Верно. Ребята, а что же такое спорт?

*Ответы детей.*

**В.:** Все ваши ответы верны, спорт – это регулярное занятие физическими упражнениями, проведение спортивных соревнований. А кто мне ответит, можно ли отнести зарядку к спорту?

*Ответы детей.*

**В.:** Конечно ребят, зарядка тоже относится к спорту.

А как же называют людей, которые занимаются спортом?

**Д.:** Спортсмены.

**В.:** А вы бы хотели бы стать спортсменами? Что для этого нам нужно делать?

*Ответы детей.*

**В.:** Да, для того чтобы наши мышцы были сильными нам нужно каждый день заниматься физкультурой и каждое утро делать зарядку, тогда мы с вами будем сильными и здоровыми.

А теперь давайте мы с вами отгадаем несколько загадок про известные нам виды спорта ( *Приложение*).

**В.:** Молодцы, как вы много знаете спортивных игр , а теперь ответьте мне, можно ли с помощью спорта проводить различные турниры и соревнования? Как называются такие соревнования?

*Ответы детей.*

**В.:** Правильно, такие соревнования называют олимпиадой(*Слайд 1*). А для чего проводят олимпиады?

*Ответы детей.*

В.: Да, действительно, ее проводят для того чтобы узнать кто самый сильный и ловкий спортсмен. Давайте и мы с вами поговорим об олимпийских играх.

**В.:** Сегодня мы с вами узнаем немного истории олимпийских игр и поговорим о видах спорта, которые проводят в наше время.

**Физкультминутка.**

Один раз в четыре года проходят Олимпийские игры — так называются спортивные соревнования, в которых участвуют самые лучшие спортсмены из разных стран мира. Каждый из них мечтает стать олимпийским чемпионом и получить в награду медаль — золотую, серебряную или бронзовую.

Родина Олимпийских игр — это Древняя Греция(*Слайд 2*). История Олимпийских игр уходит корнями в древний город — Олимпию(*слайд 3*), откуда и возникло название этого спортивного праздника. На таких играх лучшие спортсмены соревновались в пяти видах спорта, эти игры называли пятиборье: состязания в беге, борьба, прыжки в длину, метание копья и диска, гонки на колесницах.(*слайды 4-7*)

В наше время первые олимпийские игры были проведены 122 года назад в стране родоначальнице - Греции, городе Афины(*слайд 8*).

У современных игр есть свои символы. Одним из символов является 5 переплетенных колец разного цвета, каждое кольцо символизирует одну из пяти частей света. Другой символ – это флаг олимпийских игр, так же знаменательным символом является олимпийский огонь, его доставляют на игры из самой Греции. (*слайды 9-11*)

**В.:** Ребята, а какие бывают олимпийские игры?

*Ответы детей.*

**В.:** Да, олимпийские игры бывают зимние и летние. Зимние игры проводятся на снегу и льду(*слайды 12-16*).

**В.:** Вот какие бывают виды спорта на летней олимпиаде.(*слайды 17-20*)

**В.:** Какие награды получают спортсмены?

*Ответы детей.*

В.: А какие виды медалей они получают?

*Ответы детей.*

**В.:** Молодцы, верно, за первое место – золотая, за второе место – серебряная, за третье место – бронзовая. Для награды спортсменов им предоставляют пьедистал, на верхней ступени стоит спортсмен занявший первое место, на второй ступени серебряный призер, а на третьей бронзовый.(*слайд 21*)

А теперь давайте поиграем в игру «Кому нужна эти вещи». Для этой игры нам понадобятся картинки, э вам буду показывать изображения, а вы будете мне говорить кому принадлежит эта вещь, и так начнем:

Лыжи нужны… (лыжнику) .

Коньки нужны (фигуристу, хоккеисту) .

Мяч нужен (футболисту, волейболисту, баскетболисту) .

Клюшка и шайба нужны (хоккеисту) .

Ракетка нужна (теннисисту) .

**В.:** Молодцы ребята, вы сегодня справились со всеми заданиями, я надеюсь что мы с вами в будущем станем тоже спортсменами.

Приложение 17

«Полезная еда»

Цель: закрепить с детьми знания о **полезных продуктах**(выбивать из предложенных картинок с продуктами – **полезные**, познакомить детей с рекламой, помочь самим сделать вывод, что рекламируют не всегда **полезные продукты**, закрепить знания о пользе витаминов (Витамин А, пословицы и поговорки об овощах и фруктах. Учить четко, быстро, полным ответом отвечать на вопрос, высказывать своё мнение. Закрепить умение пользоваться столовыми приборами *(ножом)*. Воспитывать чувство сострадания к больному человеку и бережное отношение к своему здоровью.

Предварительная работа: беседа о пользе овощей и фруктов.

Ход занятия :

В гости заходит НЕЗНАЙКА:

- Ой,ой,ой – у меня болит живот. А я хотел вас пригласить на поиски клада.

- Не переживай Незнайка, мы поможем тебе найти клад. Ребята, а что такое клад? Но, что случилось с тобой, почему у тебя болит живот *(предложить детям принести стул и воду)*.

- Я сегодня утром съел 2 торта, 10 пирожных, 5 ход – догов, а ещё кучу конфет и всё с пепси колой *(поглаживает живот)*.

- Но это вредные продукты, разве ты не знаешь?

- Не может быть, их рекламируют по телевизору – значит, эти продукты **полезны**.

- Незнайка, ты смотришь рекламы? А, что это? *(Это)*

- Ребята, а вы знаете, что такое рекламы? А давайте вместе отправимся на телевидение и поможем Незнайке разобраться в рекламах, выбрать из них **полезные**.

ЭНИКИ, БЕНИКИ, ЕЛИ ВАРЕНИКИ – давайте все окажемся на телевидении.

Рассаживайтесь поудобнее, будем смотреть любимые рекламы Незнайки *(Реклама – это красивый рассказ о продукте, товаре)*.

*«В мире лучшая награда – это плитка шоколада»*

- Я очень люблю шоколад, - говорит Незнайка. Ребята, что вы скажете про эту рекламу? Шоколад **полезен** в небольших количествах – он поднимает настроение, но он вреден для зубов, чем, же сладким его можем заменить? Фруктами! Вот наша **полезная реклама**:

В мире лучшая награда – это ветка винограда.

Пусть запомнит, стар и млад – зубы портит шоколад! *(буду знать и чаще есть фрукты)*

Незнайка:- Моя любимая реклама:

*«Я собою очень горд, я купил сегодня торт!»*

Обсуждение рекламы: много сладкого, Незнайка, портит фигуру, бывает ожирение, сахарный диабет, болят зубы. Ты уже знаешь, в каких **полезных** продуктах есть сахар, слушай нашу **полезную рекламу**:

Фрукты, овощи – **полезней**, защищают от болезней!

Незнайка: - Слушайте рекламу про ход –дог:

*«Стать здоровым мне помог, с красным кетчупом хот – дог»* Обсуждение рекламы: всё острое вредно для желудка, живот заболит, будет изжога; послушай Незнайка нашу рекламу:

Будешь, часто есть ход – доги, через год протянешь ноги.

Незнайка: - Я очень люблю пепси – колу, вот моя любимая реклама.

*«В благодарность пепси – коле, лучше всех учусь я в школе»*. Обсуждение рекламы: вряд ли пепси – кола помогает учиться в школе, в ней много сахара, газов, она вредна для нашего организма, а так как сахар есть во фруктах, то лучше пить из них компот, сок.Наша реклама:

Обопьёшься пепси – колы, не дойдешь, дружок, до школы, не помогут и уколы.

Мы с вами узнали, что не все продукты, которые рекламируют, **полезны для нашего здоровья**; а зачем тогда их рекламируют?

Незнайка: - Но прежде чем отправиться на поиски клада, я принёс из Солнечного города для вас вопросы на программу: *«Что, где, когда?»*, пойдем, поиграем! *(на столе юла, вокруг вопросы)*

• Что нужно, для хорошего аппетита? *(его надо нагулять)*

• Почему люди готовят еду? *(лучше усваивается)*

• Сколько раз в дань нужно есть? *(4,5 раз, не большими порциями)*

• Когда больше есть утром или вечером? *(пословица)* *(Завтрак съешь сам)*

• Когда **полезно пить воду**: до еды, во время еды или после еды? *(до еды)*

• Зачем человеку есть?

• Что такое витамины?

Молодцы, ребята, на все вопросы мы ответили, а давайте познакомим Незнайку с **полезными продуктами**, мы в программе *«Хочу всё знать»* (на столе лежат картинки с продуктами – надо выбрать **полезные и объяснить почему**, ты его выбрал). Картинки с овощами + торт, конфеты, мороженое, пепси – кола.

В этих продуктах много витаминов.

Вы выбрали много овощей, на какие **группы**, их можно разделить? *(корнеплоды, овощи – плоды, листовые)*.

Незнайка: - Заселите мой домик продуктами, овощами и фруктами, которые любят витамин А. *(дети раскладывают картинки на домик)*. Молодцы!

Незнайка, мы хотим тебе сделать подарки: *(дети называю пословицу, и дают картинку)*

o Яблоки на ужин и врач не нужен.

o Лук от 7 недуг.

o Зелень на столе – здоровья на 100 лет.

o Без овощей – не сваришь щей.

o Клади картошку в окрошку.

o Ешь крепко – будешь как дедова репка.

o Чаще кушай ты морковку – будешь бегать стометровку.

o Ешь почаще огурец – будешь славный молодец.

Незнайка: - ведь это настоящий клад!

Сейчас мы овощи на картинках превратим в настоящие, ЭНИКИ, БЕНИКИ, ЕЛИ ВАРЕНИКИ – в коробке настоящие овощи, что из них можно приготовить? ВИНЕГРЕТ! Мы в программе *«Званый ужин»*

Но сначала надо вымыть руки, надеть фартук и мы с вами будем готовить – винегрет. Что бы хватило овощей, разрежем их на половины *(что больше половина или целый овощ; 2 половины или целый овощ)*.Ребята режут овощи и поют песню:

Вкусная еда, пища и вода

Всем живым они нужны всегда,

Буду есть и пить,

Чтоб здоровым быть,

Чтобы на земле прекрасной жить.

Винегрет готов, посолили, полили подсолнечным маслом.

Незнайка, мы тебе дарим клад витаминов, наш винегрет, ведь в нём морковка – витамин А, картошка – витамин В, лук – витамин С, капуста – витамин С, свёкла…

Незнайка: - Какой интересный клад! Я думал, он бывает из золотых монет, сокровищ. Клад витаминов – это так здорово! Спасибо за подарки, за то, что помогли разобраться в **полезных и вредных продуктах**. ЭНИКИ, БЕНИКИ, ЕЛИ ВАРЕНИКИ – мы снова в Д/С.

Приходи к нам ещё, Незнайка!

Как вы думаете, ребята, у Незнайки будет болеть живот? (Нет, он знает, что рекламируют не всегда **полезные продукты**, познакомился с **полезными продуктами**, получил клад витаминов)

Вам понравилось готовить?

Приложение 18

«Цветок здоровья»

**Цель:** расширение представлений детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

***Задачи:***

*Образовательной области «Здоровье»*

- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;

- расширять представления о роли гигиены для здоровья человека;

- воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды;

*Образовательной области «Коммуникация»*

*-* упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы;

- развивать, активизировать и расширять словарный запас детей по теме;

- поощрять попытки детей высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища;

- закреплять умение отгадывать загадки;

*Образовательной области «Познание»*

- учить сравнивать, анализировать, делать выводы;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

*Образовательной области «Физическая культура»*

- формировать умение правильно выполнять движения, способствовать

развитию координации;

- развивать мелкую моторику рук;

- развивать интерес к физкультуре и спорту;

*Образовательной области «Социализация»*

- формировать представления об общественной значимости здорового образа жизни людей вообще и самого ребенка в частности;

*Образовательной области «Безопасность»*

- развивать стремление заботиться о своем здоровье;

- закреплять основы безопасности жизнедеятельности человека;

***Предварительная работа:*** рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «Что значит быть здоровым?», «Как устроено тело человека»; «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; чтение А.Барто «Девочка чумазая», «Я лежу болею», С.Михалков «Как девочка Таня загорала»; отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др.; исследование «Чистюли и чистюльки».

***Оборудование:*** «цветок здоровья», парные картинки с изображением спортсменов и спортивных атрибутов, «Чудесный мешочек» с предметами гигиены (мыло, мочалка, зубная щетка и паста, полотенце, носовой платок, расческа), картинки с изображением продуктов питания, полоски бумаги, бабочка из картона на указке, магнитная доска, мольберт, магниты.

*Ход:*

*Дети заходят в группу, встают полукругом, здороваются с гостями. Раздается стук в дверь, появляется Девочка Чумазая с «цветком здоровья» (лепестки загнуты к середине цветка)*

**Девочка:** здравствуйте, ребята!

**Дети:** здравствуйте!

**Воспитатель:** почему ты такая печальная и невеселая?

**Девочка:** Королева Чистоты подарила мне цветок, он не простой, называется «Цветок здоровья». Королева сказала, если я смогу его вырастить, то узнаю главный секрет здоровья, но как я только не старалась – не распускается и все тут! Что мне делать? *(Дети высказывают свои предположения)*

**Воспитатель** *(обращаясь к девочке)***:** а ты знаешь, что нужно делать, чтобы быть здоровой?

**Девочка:** конечно, конфет побольше есть, они ведь такие вкусные и полезные!

**Воспитатель:** как вы думаете, ребята, девочка права? *(Ответы детей)*

**Девочка:** помогите мне узнать что-нибудь о здоровье, может и цветок распустится? Пожалуйста!

**Воспитатель:** поможем?

**Дети**: да!

**Воспитатель:** тогда отгадайте загадку

***1.Запомнить нужно навсегда:***

***Залог здоровья … (чистота***)

- Что нужно делать, чтобы быть чистым? *(Мыть руки, принимать душ или ванну, следить за чистотой одежды и помещений)*

- Когда нужно мыть руки с мылом? *(Перед едой, после прогулки, после туалета, по мере загрязнения);*

- Какой совет вы могли бы дать нашей гостье? *(Ответы детей)*

- А что ей потребуется для того, чтобы привести себя в порядок?*(Ответы детей)*

- Сейчас мы узнаем, помните ли вы, какие предметы гигиены помогают нам содержать наше тело в чистоте.

**Д/И «Чудесный мешочек» (с предметами гигиены).** *Ребенок достает предмет из мешка и объясняет, для чего он нужен.*

**Девочка:** а у меня нет ни мыла, ни зубной щетки... Кто мне подарит свою зубную щетку, а еще мочалку и полотенце, а я вас конфеткой угощу. (*Ответы детей)*

**Воспитатель:** *(предлагает детям проанализировать ответы друг друга)* Почему нельзя делиться мочалкой, зубной щеткой, расческой, полотенцем? *(Это предметы личной гигиены и у каждого человека они должны быть свои).* А эти вещи куплены в магазине и ими еще никто не пользовался, они новые. Можем мы их подарить нашей гостье? *( Ответы детей)*

**Девочка:** *(незаметно отцепляет лепесток цветка):* посмотрите! цветок начал распускаться и первый лепесток называется - «чистота». Побегу быстрее

умываться, пока снова не закрылся *(убегает)*

***Проводится пальчиковая гимнастика:***

Всюду пена, пар и брызги,  *соединяют пальцы поочередно с большим,*

*начиная с указательного пальца*  
Смех и радостные визги, *то же, начиная с мизинца*  
В мылевся моя семья, *сжимают и разжимают пальцы*  
Хоть купаюсь только я! *хлопки*

*(Возвращается Девочка - умылась, переоделась)*

**Девочка:** а вот и я, теперь чистая, красивая. Хочу еще что-нибудь узнать.

**Воспитатель:** давайте попробуем отгадать еще одну загадку:

***Кушать овощи и фрукты,***

***Рыбу и молочные продукты.***

***Витаминами полна***

***Вот полезная… (еда)***

- Ребята, давайте отправимся с вами в магазин и выберем те продукты, которые полезны для нашего здоровья. *(Дети выбирают картинки с изображением полезных продуктов и размещают их на доске, а Девочка выбирает «вредные» продукты, дети объясняют свой выбор и дают совет Девочке)*

**Игра «Да –нет»** (дети отвечают «да» или «нет»)

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Воспитатель:** посмотрите, второй лепесток открылся и называется он «правильное питание».

**3. Воспитатель:** а сейчас следующая загадка:

***Чтобы здоровье было в порядке.***

***Не забывайте вы о … (зарядке)***

**Воспитатель:** как вы думаете, для чего мы каждый день делаем зарядку?

*( Ответы детей)*

- Давайте немножко с вами разомнемся и Девочку научим делать гимнастику.

*(Дети выходят на ковер, встают в круг)*

**Физминутка «На зарядку»**

Рано утром на зарядку друг за другом мы идем,

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

**Проводится зрительная гимнастика (бабочка)**

**Девочка:** почему-то наш цветок не распускается, кроме зарядки еще что-то надо делать?

**4. Воспитатель:** есть еще одна загадка:

***Болеть мне некогда, друзья,***

***В футбол, хоккей играю я.***

***И очень я собою горд, Ведь дарит мне здоровье … (спорт)***

**Воспитатель:** чтобы быть здоровым и бодрым, нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом. А мы занимаемся с вами физкультурой? Что делаем? *(Ответы детей)*

- Какие виды спорта вы знаете? *(Показ картинок - ответы детей)*

**Д/и «Найди пару»** *(детям предлагаются картинки с изображением спортсменов и спортивного инвентаря, каждый ребенок должен найти свою пару)*

- Чем мы можем заниматься зимой (летом)?

**Девочка:** а вот и третий лепесток распустился и называется он «физкультура и спорт».

**Воспитатель:** да, значит мы на правильном пути.

**Девочка:** последний лепесток остался нераскрытым, интересно, что же там написано.

**Воспитатель:** чтобы узнать, давайте отгадаем последнюю загадку:

***Солнце, воздух и вода – наши лучшие… (друзья)***

- Почему можно сказать, что вода наш друг? *(Вода нужна людям, чтобы пить, готовить пищу, мыться, поддерживать порядок в квартире, с помощью воды можно закаливаться - показ картинок на мольберте)*

- Почему солнце можно назвать другом? *(солнце дает тепло, свет, можно принимать солнечные ванны – показ картинок)*

- Какое значение для человека имеет воздух? *(человек дышит воздухом, не сможет жить без воздуха)*

- Особенно полезны прогулки на свежем воздухе. Где самый чистый воздух? (В лесу, в парке)

- А как вы думаете, можно ли в группе сделать воздух свежим и чистым? (Проветрить помещение)

**Дыхательные упражнения с полоской бумаги**

**Девочка:** посмотрите, ребята, наш цветок здоровья полностью распустился!

**Воспитатель:** давайте еще раз вспомним, что нужно делать, чтобы быть сохранить и укрепить наше здоровье:

1. Поддерживать чистоту, соблюдать личную гигиену;

2. Заниматься физкультурой и спортом;

3. Правильно питаться;

4.Закаляться

**Девочка:** теперь я тоже знаю, как сохранить свое здоровье, спасибо вам, ребята, за помощь, теперь мой цветочек не завянет. До свидания, друзья!

Рефлексия *(дети рассказывают о том, какие трудности были, с чем легко справились, все ли задания выполнены успешно)*

А напоследок давайте подарим друг другу и нашим гостям улыбки.

А теперь мы улыбнемся,

Дружно за руки возьмемся,

И друг другу на прощание

Мы подарим пожелания

**Дети:** желаем крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения.

Приложение 19

«Чистота — залог здоровья».

***Цель:***

- Помочь детям в занимательной форме, играх усвоить понятие “здоровый образ жизни”, “охрана здоровья”, убедить в необходимости соблюдения личной гигиены.

- Привитие навыков здорового образа жизни, учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.

-Воспитывать умение слушать друг- друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других.

-Воспитывать у детей чувство опрятности и аккуратности, закреплять культурно-гигиенические навыки.

- Развивать память, внимание, речь.

Словарная работа:

Гигиена, чистота, здоровье, микробы.

***Предшествующая работа:***

- Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворения А. Барто «Девочка чумазая», Н. Мигуновой «Почему надо чистить зубы», отрывок из стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» и др.

– Просмотр мультфильмов «Мойдодыр», “Доктор Заяц или легенда о Зубной Фее”, Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками! Как научить ребенка чистить зубы”

- Рассматривание книг в картинках: «Я и мое тело», «Уроки Мойдодыра».

– Чтение и разучивание потешек о водичке, волосах. Чтение пословиц, поговорок, стихов о чистоте, здоровье, предметах гигиены. Отгадывание загадок о предметах личной гигиены.

- Проведение дидактической игры «Предметы личной гигиены».

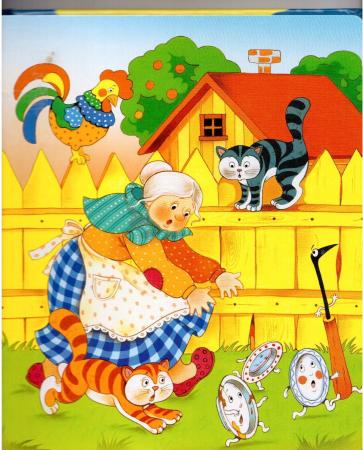
- Сюжетно-ролевые игры: “Больница”, “Санаторий”

– Беседы о личной гигиене, микробах, о пище и воде.

- Творческий детско-родительский проект: “Чистюлька”

- Создание альбомов:

- “Стихи и загадки очистоте, здоровье, гигиены” – семья Маша Цуприй.- “Сказки о здоровье” – семья Даши Потаповой

***Ход непосредственной образовательной деятельности:***

**Воспитатель:** Дети, послушайте, что случилось со мной сегодня утром. Иду я в детский сад, а навстречу мне бежит «За лопатою метла

Вдоль по улице пошла.

Вот и чайник за кофейником бежит,

Тараторит, тараторит, дребезжит...

Утюги бегут покрякивают,

Через лужи, через лужи перескакивают.

А за ними блюдца, блюдца -

Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!

Вдоль по улице несутся -

Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!

На стаканы - дзынь!- натыкаются,

И стаканы - дзынь!- разбиваются.

Мне кажется, что такую историю мы уже где-то слышали. В какого это произведения история?(Ответы детей.)

Правильно, об этом мы читали в произведении "Федорино горе".

**Федора :** Ой, ой, ой, воротитесь вы домой!!!!!

**Воспитатель:** Ребята, а давайте расскажем нашей Федоре, что нужно делать чтобы больше с ней такого не происходило. Мы уже с вами знаем, о том, что чистая вода обладает целебными свойствами. Сегодня мы познакомимся с тем, как с помощью воды сделать чистым свое тело и как за ним правильно ухаживать. Вы помните как называется правильный уход за своим телом? (дети отвечают). Молодцы, помните: правильный уход за телом называется гигиеной.

**Федора :** - Я очень хочу научиться ухаживать за своим телом. Мне больше не хочется ходить грязной.

**Воспитатель.** Тогда давайте начнем с того, как правильно ухаживать за своими зубами.

**Федора :** Ой, если сказать правду, у меня очень болят зубы.

**Воспитатель**. А ты их чистишь по утрам и вечерам?

**Федора :** – Ну вот еще, зачем их чистить?

**Воспитатель :** Тогда послушай какое стихотворение знают наши дети.

**Ребенок.**

Мистер кариес.

Кто не чистит утром зубы?

Мне такие детки любы!

Вам, признайтесь, просто лень

Зубы чистить каждый день.

Ешьте больше шоколада –

Только это мне и надо!

Там, где пища застревает,

Часто кариес бывает.

Пробираюсь по ночам,

Прямо в ротик, детки к вам,

И всю ночь вам спать мешаю,

Зубы порчу, разрушаю,

Будут зубы все болеть,

И шататься, и чернеть!

Еле дождавшись окончания стихотворения, Федора, громко произносит:

**Федора :** Эй, мистер Кариес, ты где? Я сейчас буду с тобой бороться!

**Воспитатель** : Бороться с ним можно только одним способом: чистить зубы каждый день.

**Федора :** А как и чем нужно чистить зубы?

**Воспитатель** : А вот посмотри к нам пришли гости.

**Зубная Щётка** : Меня упругой сделали,

Чтоб зубы были белые,

Чтоб стали как картинки –

От ровненькой щетинки.

**Федора :** Ой, а кто это?**Воспитатель** : Ребята а вы знаете кто это? (ответы детей)

**Зубная Щётка** : Это я, зубная щетка,

Белоснежная молодка.

**Воспитатель :** Вместе с зубной щеткой к нам пришла зубная паста.

**Зубная паста :** Вкус мой нежный и приятный,

Свежий, очень ароматный..

**Федора :** Я хочу попробовать почистить зубы! Только я не знаю, как пользоваться щеткой.

**Воспитатель :** А в этом тебе сейчас помогут наши дети! Они покажут и расскажут как это нужно делать.

Ребенок, показывает на плакате и рассказывает, как нужно чистить зубы. (Нужно намочить щетинки водой, выдавить на них из тюбика пасту, аккуратно вставить щетку в рот, щетинками с пастой к зубам, и начать медленно чистить зубы, двигая щетку вверх и вниз, влево и вправо.

**Воспитатель :** А сейчас мы будем учиться правильно мыть руки.

Моем рученьки.

Руки чтоб помыть, сперва

Засучим мы рукава.

Мы на «раз» имеем план –

Открываем плавно кран.

Мыло мы возьмем на «два»

Намочив его едва.

Мыло мы назад положим,

Пеной мылим кожу.

Долго, долго мылим руки –

Все, как сказано в науке.

Наконец, на счете «три»

Появились пузыри.

«На четыре» мыло смоем,

Аккуратно кран закроем.

А «на пять» Станем руки вытирать.

**Воспитатель :** Вот мы и вспомнили наше первое правило защиты от микробов. Ты запомнил.

**Федора :**  Да! Мытье рук с мылом.

**Воспитатель :** – Правильно!

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

- а скажи мне, как ты думаешь, можно ли давать другим свою зубную щетку или расческу?

**Федора :**  Конечно можно! Я свою щетку и расческу могу дать кому угодно!

**Воспитатель :** Ты конечно молодец, что бываешь таким щедрой, но именно эти вещи нельзя давать другим. Ребята, а скажите почему нельзя так поступать? (Ответы детей). Давайте мы с вами теперь скажем второе правило защиты от микробов (Ответы детей). Правильно, личные вещи нельзя давать другим, чтобы не передать им свои вредные микробы.

Мы сейчас проверим как вы это запомнили, и сыграем в игру «Можно – нельзя». Соберем вещи которыми вы пользуетесь, и положим на стол. Поднимая по очереди, говорим, можно ли ими пользоваться всем по очереди, или нет. Если да – положим ее в коробочку «Можно», если нет – в коробочку «Нельзя». Например, зубная щетка попадает в коробочку «Нельзя». Ключ от квартиры нужно положить туда же, но не потому что там микробы, его просто не надо отдавать. Карандаш - в коробочку «Можно», но при условии: вы не будете его грызть, чтоб не оставить своих микробов.

**Федора :** А я вот не понял, как микробы могут передаваться от одного человека к другому? У них что крылышки есть? Они что летают? ( Чихает)

**Воспитатель :** Нет, у них крылышек нет. А передаются они когда кто-то чихает, не прикрывая рот и нос, они разлетаются в разные способы и заражают всех окружающих. Они разлетаются на расстояние до 10 метром. Давайте с вами поиграем.

Проводится игра «Апчхи»: дети делятся на две команды («Чихающие» и «Заражающиеся») которые расходятся на расстояние 5 метров друг от друга. Команда «Чихающие», произносят «Апчхи! », и кидают в противоположную команду теннисные шарики. Дети из команды «Заражающиеся» должны увернуться. Тот в кого попал шарик, выходят из игры и начинает «чихать».

**Воспитатель :** Ребята, мы с вами очень много узнали о том, как заражаются микробами. Теперь попробуйте назвать все способы проникновения микробов в наш организм.

Ответы детей:

***- Чихаем и не прикрываем рот и нос рукой.***

***- Передаем друзьям наши личные вещи.***

***- Не моем руки перед едой.***

***- Не моем овощи и фрукты перед едой.***

***- Грызем ногти.***

***- Ковыряемся в носу и потом этот палец тянем в рот.***

***- Не закаляемся, простужаемся.***

***- Едим некачественные продукты и пьем плохую воду.***

***- Живем в грязной квартире, носим грязную одежду.***

***Федора (приглашает детей к себе домой) :*** Я приглашаю вас к себе в гости в ***кафе « У Федоры».*** Теперь у меня дома чисто и красиво. Но только от меня сбежала посуда? Что делать?

**Воспитатель :** Ну, ничего мы тебе сейчас поможем накрыть стол. Поможем ребята?

Что в первую очередь надо? (постелить скатерть, салфетки поставить, помыть руки).

Мы сегодня с вами будем готовить фруктовый шашлычок.

***Приготовление фруктового шашлычка .***

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы: какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита. Дети угощают фруктовым шашлычком гостей из других групп, присутствующих на развлечении.

**Федора :** Спасибо вам ребята. Я тоже теперь всегда буду ходить чистой и аккуратной.

Я сегодня очень рада!

Что побывала я с вами,

Здоровыми друзьями.

Всем теперь я расскажу

О том как вы живете.

А теперь побегу домой, чтобы поскорее навести там порядок.

**Воспитатель**: Вы сегодня молодцы ребята, и сами вспомнили и другим рассказали, как нужно защищаться от коварных микробов.