

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Верхнекетский детский сад»
Верхнекетского района Томской области

Проект в средней группе

«Заботимся о своем Здоровье»

Подготовили и провели:

Инструктор по физической культуре:

Толстова Людмила Петровна

Первая квалификационная категория

Воспитатели:

Вышегородская Елена Анфиногеновна

Высшая квалификационная категория

Бортко Елена Николаевна

Абраменко Ирина Вениаминовна

Первая квалификационная категория

Белый Яр – 2018/2019 г.

Проблема:

В наш стремительный век новейших технологий, увлечения детьми компьютерными играми, малоподвижного образа жизни проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Наблюдается тенденция к ухудшению здоровья дошкольников. Поэтому формирование у детей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья – первостепенная задача педагогов и родителей.

Актуальность:

Актуальностью данной темы является то, что все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, любящим свою семью, Родину. Бережное отношение к окружающему миру, к семье, к своему здоровью надо начинать с дошкольного возраста. Большинство родителей, прекрасно понимает, что для нормального роста, крепкого здоровья и нравственного благополучия необходимо движение. Поддерживать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Вид проекта: долгосрочный.

Участники проекта: дети средних групп, родители, педагоги.

Сроки реализации проекта: сентябрь 2018 по май 2019года.

Цель проекта:

- Формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью, потребности вести здоровый образ жизни.

Задачи проекта:

- формировать у детей навыки здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- развивать отношение сотрудничества между педагогами, ребенком, родителями в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников;
- Поддерживать интерес у детей к различным видам спорта;
- Закреплять представления о пользе фруктов и овощей;
- Формировать представления о значении воды и воздуха.

Гипотеза:

Физические качества детей будут эффективно развиваться, а здоровье сохраняться и укрепляться при условии, если будет разработана система работы с детьми по физическому воспитанию и оздоровлению инструктора по физкультуре совместно с воспитателями и родителями дошкольников.

Материально-технические ресурсы, необходимые для реализации проекта:

комплектация оборудования физкультурного зала и спортивной площадки: гимнастическая стенка, гимнастический уголок, гимнастические скамейки и доски, кубы, навесные лестницы и канаты, дуги разной высоты. Пособия для проведения ОРУ и ОВД: гимнастические палки, флажки, платочки, веревки, кубики, султанчики, набивные мячи, кегли, кольца, мячи резиновые (разных размеров), мячи массажные, обручи (разного диаметра).

Ожидаемый результат:

- У детей должны появиться стойкие культурно-гигиенические навыки;
- Дети самостоятельно смогут осуществлять элементарный уход за своим телом (мытьё рук, ног, лица);
- Дети с легкостью смогут определять, что полезно, а что вредно для их организма;
- Сформируются привычки к ежедневным физическим упражнениям, и закалывающим процедурам;
- Сформируются у детей и родителей потребность в ЗОЖ;
- Ожидается укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости в группе;
- У родителей повысится компетентность родителей в использовании здоровьесберегающих технологий дома.
- Родители будут вовлечены в единое пространство «Педагоги и родители – единый коллектив»;

План реализации проекта.

Мероприятия	Сроки исполнения
1	2
Подготовительный этап	
Сбор материала по теме. разработка содержания проекта. Вхождение в проблемную ситуацию. Спортивное развлечение «Осенний стадион» «Марафон» Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни дошкольника»	Сентябрь - Октябрь
Основной этап	
Работа с детьми	
Самомассаж, массаж рук, ушей, точечный массаж, пальчиковая гимнастика. Подвижные игры на свежем воздухе Беседы: «Строение тела человека» «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Беседа о здоровье, о чистоте»; Беседа: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!» Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки); Работа с родителями: Оформление стендовой информации, папок передвижек для родителей. Консультация: «О важности соблюдения режима дня» «Здоровье без лекарств»	Ноябрь

<p>Папка – передвижка: - «Точечный массаж для детей» Игра (Геокешинг) «Путешествие по территории детского сада в поисках клада от деда Мороза».</p>	
<p>Работа с детьми</p>	
<p>Ежедневное проведение утренней гимнастики по разработанному комплексу утренних гимнастик с использованием спортивного оборудования (один раз в неделю под музыку) Самомассаж, массаж рук, ушей, точечный массаж, пальчиковая гимнастика. Подвижные игры на свежем воздухе Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки); Беседа: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»;</p> <p>Работа с родителями: Папка – передвижка: - «Добрые привычки с детства» Спортивное развлечение совместно с родителями «Весёлые старты»</p>	<p>Декабрь</p>
<p>Работа с детьми</p>	
<p>Беседа: «Одежда и здоровье» Беседа о здоровье, о чистоте; Инсценирование стихотворения Ю.Тувима. «Овощи»</p> <p>Работа с родителями: Физкультурный праздник совместно с родителями «Куб здоровья» Папка – передвижка для родителей: «Семья – здоровый образ жизни»</p>	<p>Январь</p>
<p>Работа с детьми</p>	
<p>Беседа: «Лук – от семи недугов» Занятие: «Советы доктора Айболита» Пословицы и поговорки о здоровье</p> <p>Работа с родителями: Папка – передвижка для родителей: «Будьте здоровы» Консультации: «Роль дыхательной гимнастики в жизни ребёнка» «Режим дня – важное условие здоровья ребёнка»</p>	<p>Февраль</p>
<p>Работа с детьми</p>	
<p>Занятие: «В гостях у Мойдодыра» Упражнения с карандашами. Тропа Здоровья: «Поход в лес в гости к Ежику» Сюжетно-ролевая игра: «На приёме у врача»</p> <p>Работа с родителями: Консультации для родителей: «Как повысить иммунитет ребёнка»</p>	<p>Март</p>

«Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни»	
Работа с детьми	
Беседы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»; «Я прививок не боюсь, если надо – уколюсь!» Просмотр мультфильма детьми: «Доктор Айболит» Пословицы и поговорки о здоровье Сказка – беседа «Мойдодыр» Работа с родителями: Спортивно-развлекательное мероприятие: «Час здоровья и движения» Консультация для родителей: «Как сохранить здоровье детей»	Апрель
Заключительный	
Викторина «Азбука здоровья» Оформление стенгазеты «Заботимся о своём здоровье» Конкурс детского рисунка «Здоровячок» Фото - выставка: «Путь к здоровью»	Май

Ожидаемый результат:

Родители:

- обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;
- повышение интереса к жизни детского сада;
- повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей.

Дети:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- осознание необходимости физкультуры, спорта и здорового образа жизни.
- Укрепятся детско-родительские отношения через совместное творчество и физкультурные мероприятия.

Конечный продукт проекта:

- у детей сформируется интерес к здоровому образу жизни.
- у детей сформируется представления о спорте, подвижных играх.
- дети научатся играть и соблюдать правила в подвижных играх.
- У детей повысится двигательная активность.
- сформируется социально – коммуникативный навык общения между детьми.

Используемая литература:

Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации.

Интернет-ресурс.

Змановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств.

Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. Средняя группа (от 4 до пяти) 2017 года

Пензулаева Л. И., Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (3-7 лет)

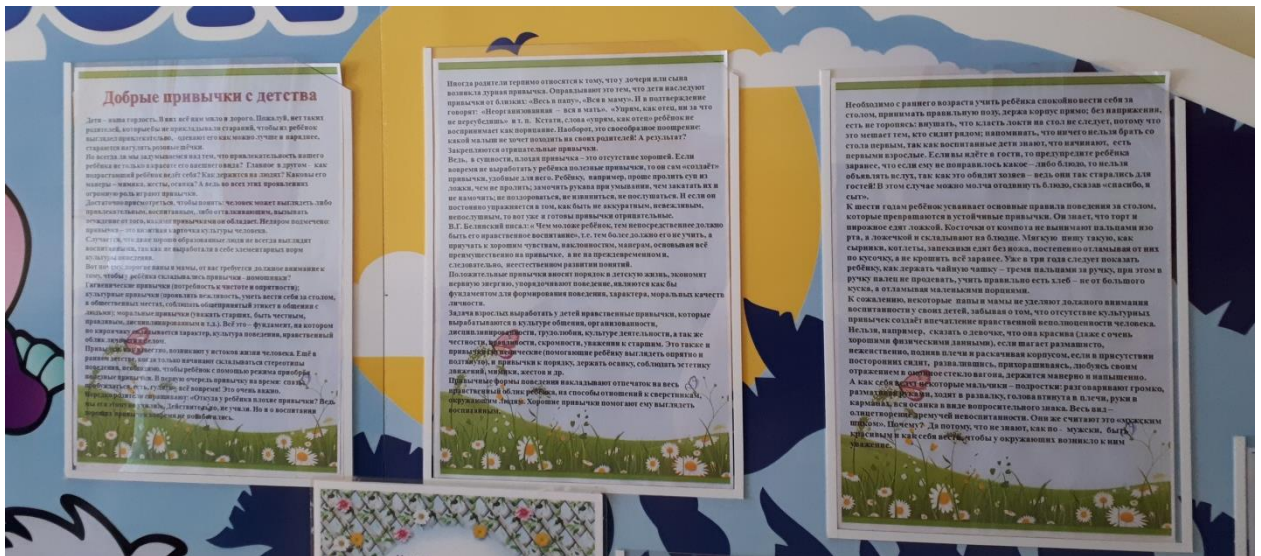
Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа (4-5 лет)

Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр.

Приложение Марафон



Папки – передвижки



«Строение тела человека»



«Весёлые старты»



Подвижные игры на свежем воздухе.



Игра (Геокешинг) «Путешествие по территории детского сада в поисках клада от деда Мороза».

Цель: доставить детям радость и удовольствие от игры физической направленности; прививать желание вести здоровый образ жизни, приучать к активному отдыху с взрослыми на свежем воздухе

Задачи:

- Развивать у детей умение ориентироваться на месте по карте-схеме, определять направление маршрута, интерес к выполнению заданий; физические качества: быстроту, силу ловкости, выносливости; навыки самоконтроля, преодоление препятствий
- Продолжать развивать у детей желание играть, поддерживая интерес к игровой деятельности

Материал и оборудование: карта-схема, знаки - обозначения станций, обруч, клюшки, шайбы, санки, коробка с кладом

Ход игры:

Нам на телефон пришло видео – сообщение. Давайте послушаем.

«Здравствуйтесь ребята! Предлагаю Вам поиграть в игру «Геокешинг». Я спрятал клад на территории детского сада и предлагаю вам его найти и забрать. Вы должны пройти все испытания. Но сначала должны найти карту – схему, по которой вы будете ориентироваться. Место, где находится карта начинается со звука П (это место куда вы каждый день заходите, прежде чем оказываетесь в своей группе). Будьте внимательны, если увидите обозначение «Снежинка», значит рядом клад. Желаю вам удачи!».

Дети находят карту – схему в приёмной, рассматривают маршрут следования до клада. Дети одеваются и выходят на улицу. К ним присоединяются родители и вместе приступают к выполнению заданий.

1 станция «Литературная»

Дети читают стихи о времени года Зима.

Смотрим куда дальше следовать по карте – схеме

2 станция « Спортивная - Эстафеты»

Задание «Попади в цель» Кто дальше? (со снежками)

Дети становятся в шеренгу, в одной руке у них по снежку. По указанию взрослого «Бросай правой (левой)!» все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше к указанному ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается победителем.

Задание « Забей гол!» с клюшками

Провести шайбу-льдинку и забить в ворота

Смотрим куда дальше следовать по карте – схеме

Задание «Кто быстрее добежит до ориентира»

3 станция «Зимние забавы»

Задание «Катание на санках»

«Быстрые упряжки»

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних са-нок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут его до финиша. Побеждает упряжка, быстрее добравшаяся до финиша.

Дети на линии старта садятся на санки «верхом» и отталкиваясь ногами проезжают дистанцию до ориентира «Ёлочка» и обратно.

Смотрим куда дальше следовать по карте – схеме

4 станция «Игровая»

Игра «Зима пришла!»

Дети разбегаются по площадке и прячутся (встают за спину взрослых). На слова взрослого «Сегодня тепло, Солнышко светит, идите гулять!» дети выбегают из – за спины и разбегаются по площадке. На сигнал «Зима пришла, холодно! скорей домой!» все бегут на свои места и снова прячутся за взрослых.

Подвижная игра «Воробьи, скворцы, вороны»

Взрослый называет название птиц, а дети и взрослые должны выполнить определённые движения:

- Скворец – все машут руками
- Воробей – прыжки на двух ногах
- Ворона – кружатся на месте

Подвижная игра «Мороз Красный нос»

На противоположных сторонах площадки, обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки стоит Мороз -Красный нос.

Мороз Красный нос :

- Я Мороз Красный нос.
- Кто из вас решится
- В путь-дороженьку пуститься?

- Дети:

- Не боимся мы угроз .
- И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (осалить). Замороженные остаются на месте и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

При повторе игры выбирается новый Мороз, и уже он салит игроков, в конце подводятся итоги: какой Мороз больше заморозил.

Смотрим куда дальше следовать по карте – схеме.

На карте – схеме видим обозначение «снежинка», значит где-то рядом клад.

Дети находят красивую коробку, взрослые открывают её и находят записку.

В ней написано: «Ребята, раз вы читаете это послание, значит, вы нашли клад. Поздравляю вас, вы это заслужили! Нужно съесть эти сладости. Если сделаете всё правильно, то исполнятся все ваши заветные желания! Удачи! До скорой встречи! Дедушка Мороз».

Молодцы! Ура! Мы наконец-то нашли наш клад!

Взрослые угощают детей сладостями и возвращаются в группу.

- Понравилась ли вам игра «Геокешинг»?
- Какие качества, вы проявили во время поиска клада? (внимательность, находчивость, смекалку, ловкость, дружбу).





«Игривые котята»

Цель: развитие у детей к двигательной активности.

Задачи:

- развивать навыки ходьбы и ползания с препятствиями;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать ловкость, ориентировку в пространстве с опорой на зрительные ориентиры,
- содействовать эмоциональному сближению детей, возникновению чувства радости и удовольствия от совместной двигательной активности.

Ход занятия

Инструктор.

Мяу! Котята посмотрите, разноцветные круги! Обручи скорей возьмите и за мною повторите!

ОРУ с обручами

1. И.п.: лежа на спине в обруче, руки и ноги согнуты.
Выполнять движения руками и ногами (барахтанье).
2. И.п.: сед на пятках, обруч в вытянутых вперед руках внизу.
Поднять обруч над головой, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. И.п.: сед на пятках, обруч в руках перед собой на полу.
Выполнять катание обруча вправо, влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
4. И. п.: тоже. Наклониться вперед, в обруч («выгляни в окошко»); вернуться в и. п.
Повторить 6 раз.
5. И.п.: стоя в обруче, ноги вместе.
Выполнить прыжки из обруча и обратно. Повторить 8 раз.
6. И.п.: ноги врозь на обруче.
Ходьба по обручу приставными шагами вправо, влево.(40с).

Инструктор.

Вот ручей разлился,
Будьте здесь внимательны!
Равновесие держать
Надо обязательно!
Не помокнут наши лапки,
Мы по мостику пройдем.

Друг за другом, все котятки,

Ручеек мы перейдем!

(Дети выполняют ходьбу по ребристым доскам, обычную, боком приставными шагами, ползание на коленях и ладонях по гимнастической скамейке)

Рассыпались клубочки

На радость всем котяткам!

Давайте поиграем

В игру с названием «Прядки»!

Подвижная игра «Веселые прятки»

(По залу разбросаны фитболы. Дети под музыку бегают между фитболами, по окончании музыки прячутся за шары. Инструктор по ходу игры убирает по одному фитболу, в конце остается только один шар, вокруг которого должны спрятаться все участники).

Заключительная часть

Инструктор.

Уселись на дорожке

Маленькие кошки,

Грациозно и легко

Спинки выгибают,

Шерстку потирают.

Дыхательное упражнение «Кошечка»

В центре зала разложен ковер-«парашют». Все «котята», приползают на него и выполняют дыхательную гимнастику:

Вдох – выгнуть спинку вверх; Выдох – прогнуть спину вниз, сказать: «Мяу!» Повторить 8 раз





Сюжетно – ролевая игра: «На приёме у врача»





«Куб здоровья»

Задачи:

- Развивать двигательные умения;
- Воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
- Способствовать формированию положительных эмоций в процессе совместной деятельности детей и родителей.

Оборудование:

Куб с изображениями на гранях (зайчик, мячик, репка, белка, воздушный шар, ежик); костюм клоуна, велосипед для клоуна, воздушные шары, рюкзак, по 2 больших мяча, штанов большого размера; 3-4 комплекта масок (репка, дед, бабушка, внучка, Жучка, кошка,

мышка); по 4 конуса, обруча, шарики по количеству детей, 2 веревки, 2 деревянных воротца.

Ход праздника:

Инструктор:

Вы, ребята, подтянитесь

И друг другу улыбнитесь!

Ручки, ножки разминаем,

С танца праздник начинаем!

Под аудиозапись песни из телепередачи «Мы идем играть» дети выполняют музыкально-ритмические движения.

Раз, два, три, четыре, пять- мы идем играть!

Дети выполняют ходьбу на месте.

Скачут ножки по дорожке – раз, два, три.

Прыгают на месте.

Видишь радугу на небе – посмотри!

Машут руками над головой.

Мячик круглый, звон огромный, трали-вали бом.

Прыгают на месте.

Прыгнем повыше, хлопнем в ладоши.

Хлопают в ладоши.

Ножками топнем: топ-топ – день хороший!

Идут по кругу, держась за руки.

Яркий, погожий сегодня денек.

Идут в другую сторону.

Играем все вместе – хлоп-хлоп и топ-топ!

Раз два, три, четыре, пять – та-ра-ра.

Прыгают на месте.

Веселиться на поляне детвора.

Выполняют наклоны в стороны, руки на поясе.

Высоко плывут по небу облака.

Прыгают на месте.

А наша чудо-песенка не кончилась пока!

Выполняют наклоны в стороны, руки на поясе.

А теперь внимание, наш главный сюрприз! Едет на велосипеде к нам веселый клоун Федя!

В зал въезжает клоун на велосипеде, к рулю привязаны воздушные шары, за спиной рюкзак.

Клоун:

Вас приветствую, друзья!

Жить без спорта нам нельзя!

И красивый куб здоровья

Вам привез в подарок я!

Достает из рюкзака кубик, на гранях которого изображения: зайчик, мячик, репка, белка, ежик, воздушный шар.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем кубиком играть,

В нем запрятаны секреты,

Вам их надо разгадать.

Клоун считалкой определяет родителя, который выбирает сторону куба.

Дальше все идет в зависимости от того, какие картинки будут выбраны. Дети рассматривают картинку и выполняют соответствующее задание.

Картинка «Зайчик»

Дети ходят «змейкой» за клоуном (пожеланию родители могут выполнять движения вместе с детьми).

Инструктор:

Вы – веселые ребята,
Друг за друга все горой!
Ну а прыгать, как зайчата,
Не хотите ли со мной?

Картинка «Мячик»

Клоун:

Яркий, круглый и большой
Возьмите мяч мой надувной!
Родители, не стойте в сторонке!
Помогите устроить гонки!

Игра «Гонка мячей»

Участники выстраиваются в две колонны. В начале и конце колонн стоят взрослые. Дети и родители передают большой надувной мяч сбоку от колонны. Когда мяч попадает к последнему игроку, передача начинается в обратном направлении. Повторить два раза.

Картинка «Репка»

Дети и родители надевают маски персонажей сказки «Репка» и двигаются врассыпную под музыку. По сигналу «Репка!» строятся в колонны друг за другом, как в сказке.

Картинка «Белка»

Дети выполняют упражнения в парах с родителями.

Инструктор:

Белки зайцев повстречали,
Стали в ладошки играть,
Громко хлопают в ладоши –
Раз-два-три-четыре-пять!

Дети и родители встают в пары, повернувшись лицом друг к другу, и играют в ладошки: хлопок перед собой, хлопок в ладоши партнера.

Раз, два!

Хлопки в ладоши.

По коленкам.

Хлопки по коленям.

Три, четыре!

Хлопки в ладоши.
Повтори.
Хлопки по коленям.
Пять, шесть! – приседай,
Четыре полуприседания, держась за руки.
Куда хочешь убегай!
Дети разбегаются, родители стоят на месте.
Быстро в пару вставай
И кружиться начинай!
Кружатся парами с родителями.
М. Картушина

Картинка «Воздушный шар»

Клоун:

А сейчас веселое испытание – с воздушными шарами задание!
Дети строятся в две колонны, у каждой колонны стоят родители и помогают детям соблюдать очередность в эстафете.
На противоположной стороне от каждой колонны стоит родитель в больших штанах. Каждому ребенку дается воздушный шарик. По команде ребенок бежит с шариком в руках, проходит по веревке, подлезает под воротца, прыгает из обруча в обруч, кладет шарик в штаны к родителю и встает около него. Следующий игрок повторяет действия.

Картинка «Ежик»

Подвижная игра «Пряжки с ежиком»

Под веселую музыку дети «ежики» бегают в рассыпную. Когда музыка останавливается, «ежики» должны свернуться в клубок и спрятаться от волка» (сгруппироваться и сидеть неподвижно). Роль волка исполняет взрослый. Он ходит по залу и смотрит, кто из детей пошевелится.

Клоун:

Куб здоровья помог нам спортивнее стать!
Весело было с вами играть!
На прощанье хочу я вам пожелать
Никогда без причины не унывать!
Друг другу чаще улыбаться!
Спортом вместе заниматься!

Инструктор:

Спасибо, Федя! Нам было очень весело и интересно с тобой!
Под аудиозапись «Песенка об улыбке» (муз. В. Шаинского, сл. М. Пляцковского) дети и родители исполняют танец.

Инструктор:

Благодарю наших участников – детей и их замечательных родителей!

Клоун:

Ребята, хорошее настроение – это тоже залог здоровья, а что лучше всего поднимает настроение? Конечно, сладкая и вкусная конфета!
Клоун угощает детей конфетами.

Наш праздник завершается,
Но мы грустить не будем,
Ведь спорт и физкультуру
Мы очень с вами любим!





Посадка лука

Программное содержание: Расширять представления детей об условиях, необходимых для роста и развития растения (влага, почва, тепло и свет). Дать элементарные понятия о природных витаминах. Формировать трудовые умения и навыки.

Материал. Кукла Незнайка. Расписной сундучок. Для посадки лука: ящик, земля, лейка с водой, салфетки, фартучки.

Связь с другими занятиями и видами деятельности. Лепка и рисование лука. Рассматривание овощей и фруктов.

Ход занятия

Обращаю внимание детей на сундучок: «Ребята, вы хотите узнать, что же находится в этом красивом сундуке?»

В это время, из – под стола, выглядывает Незнайка.

- Ой, кто это? Это же Незнайка! Здравствуй, Незнайка! Что это ты там делаешь?

Незнайка. Мне очень хочется узнать, что лежит в этом красивом сундуке. Можно я останусь с вами на занятии и посмотрю, что же в нём находится?

- Дети, позволим Незнайке остаться на занятии? Конечно, Незнайка, ребята рады тебя видеть на своём занятии.

(Заглядываю в сундучок)

- «Чтобы узнать, что лежит в сундуке, нужно отгадать загадку. Послушайте внимательно:

Сидит дед,

Во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слёзы проливает!»

Незнайка. Да это же дед Природовед, я его знаю!

- Незнайка, не торопись, может, дети знают отгадку?

Обобщаю ответы детей: «Конечно это лук! В волшебном сундуке лежат настоящие луковицы».

Достаю из сундука луковицу. А почему в загадке говорится о том, что этот дед во сто шуб одет? Это образное выражение. На самом деле это луковица, которая покрыта множеством слоёв тонкой кожицы. Когда верхняя кожица подсыхает, она становится ломкой, такую кожицу называют луковой шелухой. На Пасху яйца варят в луковой шелухе, и они окрашиваются в красный цвет. А как вы думаете, почему когда «раздевают» лук, то проливают слёзы.

Разрезаю луковицу, показываю детям внутренние слои.

Незнайка. А зачем мне этот жгучий лук?

- Лук очень полезный. Люди издревле знали: чтобы не болеть, нужно кушать лук. Есть даже такая пословица: «Лук от семи недуг». В луке содержится много полезных веществ – витаминов. Лук можно кушать сырым, варёным и жареным.

Незнайка проводит с детьми физминутку.

От простуды и ангины (Дети стоят, показывая на горло).

Помогают витамины, (Разводят руки в стороны).

Ну а лучше есть лимон, (Изображают, что кушают лимон).

Хоть и очень кислый он.

Помни истину простую: (Грозят пальцем).

Лучше видит тот, (Изображают, что смотрят в бинокль).

Кто жуёт морковь сырую (Изображают, что грызут морковь).

Или сок морковный пьёт. (Изображают, что пьют сок).

- Овощи и фрукты очень полезные, в них содержатся природные витамины. Природные витамины можно вырастить на окне. Дети, а вы знаете, что нужно сделать для того, чтобы вырастить луковицу? (Ответы детей). Конечно, нужно её посадить. Луковицу можно вырастить в воде и в земле. Если луковицу поставить в воду, она будет расти пером – то есть в зелень. Если посадить луковицу в землю, то будут расти головка луковицы и зелень (перо). Сегодня, я покажу вам, как можно сажать луковицу в землю.

Ставлю на стол ящик, землю и лейку: «Земля нужна луковице для питания. Нужно насыпать землю, в какую - либо ёмкость – баночку, ящик или коробку. Затем перемешать так, чтобы не было комочков, чтобы земля была мягкой и однородной. После этого сделать углубление и посадить луковицу в землю».

Незнайка быстро берёт луковицу, вставляет её в землю корешками вверх и говорит: «Как легко сажать лук!»

- Ребята, как вы думаете, правильно Незнайка посадил луковицу? Незнайка, нельзя торопиться, каждое дело требует усердия и внимания. Посмотрите, у луковицы есть корешок. Нужно, чтобы луковица была воткнута в землю корешком. Только тогда луковица будет расти. Вверху появятся зелёные росточки – перья лука. Как вы думаете. Что следует ещё сделать, чтобы луковица выросла? Конечно, землю нужно полить, чтобы напоить корешки лука. Теперь я предлагаю каждому из вас посадить свою луковицу.

Незнайка. Научите меня!

- Сейчас я покажу, а вы внимательно посмотрите, как нужно сажать лук в землю.

Сажая лук и комментирую свои действия. Незнайка и дети выбирают по одной луковице и сажают их в ящик.

- Незнайка, выбери, пожалуйста, место для наших луковиц, чтобы им было светло и тепло.

Незнайка. Чтобы луковицы росли, нужно правильно ухаживать за ними и вовремя поливать. Я вам подарю линейку, которой вы будете измерять высоту пера своих луковиц. Когда лук вырастет, его можно будет срезать и кушать с супом или добавлять в салат.

Незнайка благодарит детей за интересное занятие и прощается.





Игра – приветствие «Здравствуйте, ладошки!»

Здравствуйте, ладошки,

Хлоп – хлоп - хлоп!

Здравствуйте, ножки!

Топ – топ – топ!

Здравствуйте, щёчки!

Плюх - плюх – плюх!

Здравствуйте, губки!

Чмок – чмок – чмок!

Здравствуйте, зубки!

Цок – цок – цок!

Здравствуй, мой носик!

Бип – бип – бип

Здравствуйте, ребята!

Привет!

Здравствуйте, гости!

Привет!

(хлопают в ладошки)

(топают ножками)

(дотрагиваются руками по щёчкам)

(вытягивают губки впереди, чмокают)

(стучат зубками)

(дотрагиваются до носика)

(машут рукой)

(показывают жест приветствия)

Игра «До свидание!»

Ребята, какие вы молодцы!

А теперь споём песенку и скажем «До свидание!»

- Целый час мы занимались (хлопают в ладоши)

И немножко баловались! (2 раза)

Песенку сейчас споём (хлопают в ладоши)

И на улицу пойдём! (2 раза)

Всем ребятам на прощанье (машут руками)

Мы помашем до свидание!!! (2 раза).

Песенка о дружбе

Есть у солнышка друзья –
Это мы: и ты, и я.
Хорошо, что есть друзья –
Это мы: и ты, и я.

Стол для вас уже накрыт
Медный самовар стоит
Чай по чашкам разольём,
Никого не обойдём

Солнышко – колоколнышко,
(Поднимают руки вверх)
Выгляни в окошко!
(Взрослые соединяют руки в кольцо, дети выглядывают в окошко)
Солнышко, нарядись!
(Дети показывают «фонарики»)
Красное, покажись!
(Дети ставят руки на пояс, кружатся).

- В небе солнышко опять
Значит, можем мы гулять
(Дети бегают)
Вот и дождь полил ручьём,
Спрячемся мы под зонтом.

Дети, стоя в кругу, читают заличку:
- Солнце, солнышко, гори
(Протягивают руки вперёд ладонями вверх).
Всем нам радость подари!
(поднимают руки, тянутся вверх)
Здравствуй, солнце ясное!
(Прижимают руки к груди)
Здравствуй, солнце красное!
(Кружатся).

Игра «До свидания»

Давайте, ребята, споём песню и скажем «До свидания!»
- Целый час мы занимались (хлопают в ладоши)
И немножко баловались! (2р.)
Песенку сейчас споём (хлопают в ладоши)
И на улицу пойдём! (2р.)
Всем ребятам на прощанье (машут рукой)
Мы помашем «До свиданья!»

Упражнения с карандашами

- Мой маленький друг! В твоём доме, конечно. Живут карандаши. Посмотри, какие они разные: длинные, короткие, тонкие, толстые, шестигранные, разноцветные.
- Ты рисуешь карандашами замечательные картинки, яркие, весёлые.

- А знаешь ли ты, что карандаши могут играть с твоими пальцами. Это очень полезные игры. Скоро ты пойдёшь в школу, будешь учиться красиво и аккуратно писать в тетради. Нужно, чтобы твои пальцы стали ловкими, подвижными, умелыми. Возьми свои карандаши и поиграй с ними!

«Скольжение»

Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании, и с упором острым концом в стол.

- Держи пальцами карандаш так, как ты его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы рук. Двигайся по карандашу сначала вверх, потом вниз.
- «По карандашу скольжу, съехать вниз скорей спешу».

«Ладонка»

Обрисовка тупым концом карандаша ладони, лежащей на столе (массаж межпальцевых зон.)

- Положи ладонь на стол широко раздвинь пальцы, обведи несколько раз каждый палец тупым концом карандаша.
- Нарисую я ладошку, отдохну потом немножко.

«Утюжок»

Прокатывание карандаша по поверхности стола.

«Положи карандаш на стол. Прокати его сначала ладонью правой руки, а потом ладонью левой руки».

- Карандаши по столу прокачу вперёд – назад, как захочу».

«Эстафета»

Передача карандаша поочерёдно каждому пальцу из одной руки в другую

- Сожмите карандаш указательным пальцем правой руки, подержи, передай его указательному пальцу левой руки.

Удерживай карандаш средним пальцем правой (левой) руки.

Передай карандаш как эстафету палочку другими пальцами.

- Карандаш я подержу, в гости к пальчику приду».

«Качалочка»

Прокатывание карандаша между пальцами.

- Возьми карандаш в правую руку и прокати его поочерёдно между пальцами левой руки. Теперь прокати карандаш левой рукой между пальцами правой руки.

Постараться его не уронить!!!

- Карандаши не отдыхают, между пальцами гуляют!

«Добывание огня»

Прокатывание карандаша между ладонями.

- Положи карандаш на правую ладонь. Прикрой его левой ладонью. Катай карандаш между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястью

-«Карандаш катать я буду, может быть, огонь добуду».

Пословицы о здоровье

- Здоров буду и денег добуду.
- Здоровья не купишь.
- Горьким лечат, а сладким калечат.
- Ногти распухли, на зубах мозоли натёр.
- Здоров как бык, как боров.
- Лук семь недугов лечит.
- Здоровый урока не боится.
- Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
- Здоровому всё здорово.
- Доброе слово лечит, а злое калечит.
- Самого себя лечить, только портить.
- Подкошенная трава и в поле сохнет.
- Не всякая болезнь к смерти.
- Не могу, а ем по пирогу.
- На что корова, была бы жена здорова.
- Не рад больной и золотой кровати.
- Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.
- Больному и мёд горек.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- После обеда лежи, после ужина походи.
- Что в рот пролезло, то и полезно.
- Сидеть да лежать, болезни поджидать.
- Здоровье на болезнь не меняй.
- Смерть одна, да болезней тьма.
- Добрым быть - долго жить.
- Ходи больше, жить будешь дольше.
- Заболит нос - высунуть на мороз, сам отвалится и здоров будет.
- Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
- Деньги - медь, одежда - тлен, а здоровье всего дороже.
- На ладан дышит.
- Недосыпаешь - здоровье теряешь.
- Жадность здоровью недруг.
- В три погубели согнуло.
- Лежит - не может, а что болит - не скажет.
- Болезнь ищет жирную пищу.
- Заболеть легко, вылечится - трудно.
- Кто много лежит, у того бок болит.
- Умеренность - мать здоровья.
- Чистота - залог здоровья.

Инсценировка стихотворения Ю.Тувима

“Овощи”

Воспитатель: Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла:
Картошку, капусту,
Морковку, горох,
Петрушку и свёклу.
Ох!.. Вот овощи спор завели.

Перец: Кто из нас, из овощей,
И вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?
Горох: Я такой хорошенький
Зелёный мальчишка,
Если только захочу
Всех горошком угощу.
Свёкла: Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала
Свёклу надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай –
Лучше свёклы нету!
Капуста: Ты уж, свёкла помолчи!
Из капусты варят щи
А какие вкусные пироги капустные!
Редиска: Я – румяная редиска,
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!
Огурец: Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный,
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!
Морковь: Про меня рассказ недлинный.
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.
Помидор: Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немножко.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.
Лук: Я приправа в каждом блюде.
И всегда полезен людям.
Угадали? Я - ваш друг,
Я простой зелёный лук!
Картошка: Я, картошка, так скромна-
Слова не сказала...
Но картошка так нужна
И большим и малым.
Баклажан: Баклажанная икра,
Так полезна, так вкусна.
Воспитатель:
Спор давно кончать пора!
Спорить бесполезно. (Раздаётся стук в дверь.)
Кто-то кажется стучит...
Входит доктор Айболит.
Все: Это доктор Айболит.
Айболит: Ну, конечно, это я!

О чём спорите друзья?
Репа: Кто из нас из овощей,
Всех важней и всех вкусней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?
Айболит: Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить,
Все без исключения, в этом нет сомненья!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее!

Викторина «Азбука здоровья»

Цель:

- Формирование у детей здорового образа жизни; убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
- Формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Содержание викторины:

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями — микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

3. «Художники» (max 3 балла).

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

4. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,

Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,

Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол

И забил в ворота ... (гол).

- 4) Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в ... (волейбол).
- 5) гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (Мыло)
- 6) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повывыла. (Зубная щетка)
- 7) Зубаст, а не кусается.
Как он называется? (Гребень, расческа)
- 8) Я несу в себе водицу.
Нам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть ... (водопровод).
5. «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)
Назвать как можно больше зимних видов спорта. Повторяться нельзя.
Подведение итогов, вручение призов.

День здоровья в средней группе «Светлячок»:

«Час здоровья и движения» на свежем воздухе с родителями.

Цель: создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом; повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

Задачи:

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья, закреплять двигательные навыки, приобретенные ранее на занятиях.

Воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Повысить знания родителей по вопросам здоровья, бережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам.

Воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий.

Предварительная работа:

заучивание стихов детьми и родителями;

заучивание слов игры «Медведь»;

подготовка спортивного оборудования к эстафетам;

подборка музыкального сопровождения;

Форма одежды: спортивная одежда и обувь у детей и родителей.

Средства:

Костюмы: Медведя, Простуды;

Песня «Песенка про зарядку»;

Солнышко с лучиками-загадками;

Стойки 2 шт.; Мячи большие 2 шт.; 3 корзины; Маленькие мячи ; Вопросы для Блиц-турнира; Флажки; Шоколадные медальки.

Способы: Мотивация, чтение стихов детьми о здоровье, разминка «Солнышко лучистое любит скакать», загадывание загадок, игра «Медведь», эстафета «С мячом», эстафета «Кто быстрее?», конкурс «Блиц турнир», игра «Найди свою пару».

Мотивация: В группу приходят родители и ребята приглашают их на улицу поиграть вместе с ними, чтобы семьям нашим дружным здоровыми быть.

Рефлексия: Ребята, вам понравился сегодняшний праздник?

Советы от родителей.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Награждение медалями всех участников праздника.

Дети вместе с родителями выходят на улицу, проходят по кругу и становятся полукругом.

Ведущий: Мы сегодня в гости к нам

Пригласили пап и мам

Заниматься вместе с нами

Я хочу вам предложить.

Чтобы семьям нашим дружным

Всем здоровыми быть.

Приветствуем всех, кто время нашел

И к нам на праздник Здоровья пришел!

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

Дорогие дети, взрослые, сегодня у нас праздник День Здоровья. А здоровье, как мы знаем, это бесценный дар, который преподносит нам природа. Его надо беречь и укреплять с ранних лет. Для этого нужно дружить с физкультурой и спортом.

Ребёнок 1:

Здоровья день, день красоты!

Его все любят - я и ты

И все вокруг твердят всегда

«Здоровым быть - вот это да!»

Ребёнок 2:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Ребёнок 3:

Для здоровья очень важно

Аккуратным быть, опрятным.

Чистить зубы по утрам

Слушаться и пап и мам.

Плывать, бегать и скакать,

Книжки разные читать.

Ребёнок 4:

По утрам ты закаляйся

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

Ведущий:

Сегодня мы собрались, чтобы увидеть какими ловкими и быстрыми становятся наши дети. А еще показать детям, какими спортивными талантами обладают родители.

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай, не ленись

На разминку становись.

Разминка «Солнышко лучистое любит скакать»

Ведущий:

Пока мы с вами делали разминку, в зале выглянуло солнышко. Оно и поможет нам сегодня выбрать игру, в которую будем играть.

На каждом лучике есть игры - загадки.

Вы загадку отгадайте и игру - выбирайте.

Итак, первый лучик. Слушайте внимательно загадку.

Он в берлоге спит зимой,

Под большущею сосной.

А когда придет весна,

Просыпается от сна.

Дети: Медведь.

Ведущий: А вот и сам мишка в гости к нам пожаловал.

Мишка: Здравствуйте спортсмены. Слышно вас издалека. Узнал, что у вас в детском саду праздник и пришел в гости. Хочу с вами поиграть.

Ведущий: Дорогие ребята, взрослые давайте поиграем с Мишкой в игру. Она так и называется «Медведь». Становитесь в круг. Игра повторяется 2-3 раза.

Игра «Медведь»

Как-то мы в лесу гуляли (идут по кругу, руки на поясе)

И медведя повстречали

Он под ёлкою лежит, (руки по щеку, мишка «спит»)

Притворился, будто спит.

Мы вокруг него ходили, (идут по кругу в другую сторону)

Косолапого будили:

«Ну-ка, Мишенька, вставай! (грозят пальчиком)

И скорей нас догоняй (убегают)

Мишка: Хорошо поиграли, молодцы.

Всем ребятам мой привет

И такое слово:

Спорт любите с малых лет

Будете здоровы!

Ну а мне пора, до свидания.

Ведущий: Ну что пришла пора второго лучика. Слушайте загадку внимательно.

Отгадай, кто я таков?

Я с тобой играть готов.

То качусь я, то скачу

А подбросишь - полечу! (мяч)

Под музыку выходит Простуда.

(Она крутится вокруг детей, чихает и кашляет на них).

Простуда: Ну, вот и добралась я к вам друзья! Апчхи, апчхи! Кха, кха! Пора чёрным делом заняться. Апчхи. Апчхи!

Ведущий: Будьте здоровы!

Простуда: Опять эти слова. Не люблю их!

Не люблю здоровых

Смелых и умелых.

Я люблю ленивых,

Хилых, некрасивых

И совсем больных.

Кашель, насморк наступайте:

Заражайте, заражайте!

Ребёнок 5:

Не боимся мы угроз

Ты не сомневайся,

И не будем мы болеть,

Даже не старайся.

Ребёнок 6:

Знаем мы один секрет

И такое слово:

Спорт мы любим с детских лет

И будем все здоровы!

Ведущий: Что-то Простуда заскучала

И, наверное, устала.

Надоело ей стоять,

Хочешь с нами, поиграть?

Простуда:

Я не буду вам мешать,

Буду с вами я играть.

А играть мы будем с мячом.

Попади в обруч.

Простуда:

Молодцы, справились. А я для вас еще одно испытание приготовила.

Эстафета «Кто быстрее»

Две корзины: одна с мячиками, а другая пустая. Задача команды перенести мячи из одной корзины в другую. Побеждает та команда, которая сделает это быстрее.

Простуда:

Ну что ж вижу мне с вами не справиться, пойду в другой детский сад, других детей заражать, которые спортом не занимаются (уходит).

Ведущий: Молодцы у нас ребята,

Сильные, умелые,

Дружные, веселые,

Быстрые и смелые.

Пришло время для третьего лучика. Конкурс «Блиц турнир».

А сейчас я предлагаю немножко отдохнуть и ответить на мои вопросы.

Конкурс «Блиц турнир»

1. Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).
2. При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).
3. Что надо есть перед трудным заданием – шоколад или колбасу? (Шоколад).
4. Какая ягода самая полезная? (Клюква, Малина).
5. Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой)
6. Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).
7. Какую воду лучше пить? (Кипячённую, очищенную).
8. Сколько жидкости в день должен выпивать человек? (2 литра).
9. Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).
10. Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне Простоквашино? (Дядя Федор).
11. О каком правиле забыл Винни-Пух в гостях у Кролика? (Не переедать, не жадничать).
12. В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти строки:
«... Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам –
Стыд и срам!
Стыд и срам!...»? («Мойдодыр»).
13. Какой мультипликационный герой произносил фразу: «Давайте жить дружно»? (Кот Леопольд).
14. Какой сказочный доктор самый добрый? (Доктор Айболит).

Ведущий: Посмотрите, последний лучик остался, на нем стих о беге.

БЕГ - панацея от многих бед
Полюби его, и счастлив будешь
БЕГ- здоровье тебе принесет
И в жизни опорой будет!
Марафон.

Ведущий:

- Немного отдохнем и вспомним, как же мы бережем свое здоровье?
- Если вы согласны с моими словами - говорите: «Мы», если не согласны – молчите.
- Кто тут с мамою за руку вовремя приходит в группу? – Мы!
- Кто из наших малышей, ходит грязный до ушей?
- Кто из нас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? – Мы!
- Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? – Мы!
- Кто застегнут до ушей и в мороз, и в жаркий день?
- Режим дня кто соблюдает и здоров всегда бывает? – Мы!

Рефлексия: Ребята, вам понравился сегодняшний праздник?

Ведущий: Ребята, родители - это тоже ваши друзья. Послушайте, какие советы они вам хотят дать.

1. Всем ребятам наш привет и такое слово
2. «Спорт» любите с малых лет,
3. Будете здоровы!
2. Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать, как здоровым стать!
3. В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучен!

Проживешь сто лет, вот и весь секрет.

4. Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку!

Смейся веселее - будешь здоровее!

5. Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,

Что всем необходимо полезное питание

И помните при этом, идя по магазинам,

Не сладости ищите – ищите витамины.

Ведущий: Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ведущий: А я хочу вам сказать:

Пусть вам семейные игры запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

И физкультура станет родной!

- А за активное участие все участники праздника награждаются золотыми медалями (шоколадки).

Дети с родителями под спортивный марш возвращаются в группу.





Конспект занятия по ознакомлению с окружающим в средней группе «Советы доктора Айболита»

Цель: Формирование у детей понимание того, что здоровье зависит от правильного питания – пища должна быть не только вкусной, но и полезной.

Задачи:

- Дать представление о необходимости витаминов, которые содержатся во фруктах и овощах.
- Учить детей различать витаминсодержащие продукты.
- Развивать познавательный интерес в процессе экспериментирования с фруктами.
- Активизировать и развивать связную речь, закреплять умение вести диалог, отвечать на вопросы развернутым высказыванием.
- Побуждать эмоциональную отзывчивость на театрализованную игру.
- Воспитывать у детей представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни, не болеть, укреплять здоровье.

Предварительная работа: Беседа о полезной и здоровой пище, здоровом образе жизни. Чтение стихов и рассказов о полезных продуктах. Заучивание стихов, отгадывание загадок про овощи и фрукты. Рисунки детей «Фрукты», разучивание песен о полезных продуктах. Материал к занятию: Костюм Айболита, салатница, нарезанные фрукты: киви, яблоки, груша, банан, апельсин, питательный йогурт.

Ход

Дети входят в зал становятся в круг. Появляется Айболит.

Здравствуйте, детишки: девчонки и мальчишки. Вы меня узнали? Кто я? Из какой сказки я к вам пришел? Правильно из сказки «Айболит». Я к вам пришел узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Делать зарядку, заниматься физкультурой, есть овощи и фрукты. Правильно ребята.

АЙБОЛИТ: Чтобы быть здоровым нужно хотеть и уметь заботится о здоровье, еще необходимо правильно питаться. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. А вы, дети, знаете для чего нужны витамины? Ответы детей. Витамины помогают организму человека хорошо работать, нормально расти и развиваться. Даже само слово «витамины» произошло от латинского слова «вита», что означает «жизнь».

Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться.
От простуды и ангины
Вам помогут витамины.
В овощах живут и фруктах
И во многих есть продуктах.

Проводится игра «МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ».

Дети раскладывают муляжи продуктов на три стола: на первый – овощи, фрукты, ягоды, мясо, рыба и растительное масло, на второй – молочные продукты, на третий – сладости.

РЕБЕНОК:

(стоя у первого стола).
Магазин стеклянный дом.
Мы купили в доме том
Помидоры и капусту,
Лук и перец очень вкусный,
Рыбу свежую, и мясо,
И подсолнечное масло,
Фрукты, ягоды, салат –
Все полезно для ребят.

РЕБЕНОК: (стоя у второго стола). Это молочные продукты.

Они полезны очень.
В магазин молочный
Привезли издалека
Три бидона молока,
Сыр, сметану и творог.
Глазированный сырок,
Йогурты и простоквашу
Очень любят дети наши!

РЕБЕНОК: (у третьего стола)

Тот, кто хочет толстым стать
И здоровье потерять,
Должен пряники, печенье,
Плюшки целый день жевать,
Торты и пирожные,
Конфеты и мороженое.

АЙБОЛИТ: на третьем столе лежат самые любимые продукты. Мы их любим они вкусные, сладкие, но не очень полезные.

Проводится театрализованная игра «ОВОЩИ».

Дети в шапочках – масках овощей идут по кругу, держась за руки.

ДЕТИ ХОРОМ: Кто из нас, из овощей, и вкуснее, и нежнее?

Кто при всех болезнях будет всех полезней?

МОРКОВКА (ребёнок) *входит в центр круга.*

Про меня рассказ не длинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок,

Будешь строен и высок!

ПОМИДОР (ребёнок)

Тут надулся помидор и промолвил строго:
Не болтай, морковка, вздор, помолчи немного.
Самый вкусный и приятный уж, конечно, сок томатный.

РЕДИСКА (ребёнок)

Я румяная редиска, поклонюсь вам низко – низко.
Мне хвалить себя зачем? Я и так известна всем.

КАПУСТА (ребёнок)

Ах, какие вкусные салатки капустные!
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

СВЕКЛА (ребёнок)

Вам нужна я для борща и для винегрета.
Свеклу ешь, всех угощай, лучше свеклы нету

ОГУРЕЦ (ребёнок)

Очень будете довольны, съев огурчик малосольный.
А уж свежий как хорош! Лучше овощ не найдешь?

ДЕТИ ХОРОМ:

Чтоб здоровым, сильным быть, надо овощи любить.
Все без исключения в этом нет сомненья!

АЙБОЛИТ: Ребята, а в детском саду вам дают полезную еду? Ответы детей.

А кто ее готовит? (повара.)

Послушаем рассказ.

День нужно с каши начинать! Пшено и рис, овсянка, гречка и каша манная конечно, - вот что может сил придать!

Ну, а чтобы не болеть, витамины нужно есть!

Чтобы развиваться, чтобы сильным стать...

Употребляйте мясо, рыбу, птицу, бобы, горох, фасоль и чечевицу!

И молочные продукты для костей и для зубов: Сыр, кефир, сметана, творог и конечно молоко.

АЙБОЛИТ: А давайте сейчас, как настоящие повара приготовим салат из фруктов, который называется «Витаминный». Как вы думаете, почему у него такое название? – ответы детей. Правильно, давайте мы сейчас получим порцию витаминов. Сначала надо прочитать рецепт и узнать, какие ингредиенты и сколько их потребуется для приготовления этого салата. Показывает рецепт.

Дети подходят к столу, на котором находится поднос с нарезанными фруктами.

РЕЦЕПТ САЛАТА «ВИТАМИННЫЙ»

Один стакан яблок высыпаем в салатник, один стакан бананов, половина стакана киви, стакан груши, половина стакана апельсинов. А теперь добавим половина стакана йогурта.

Теперь нужно перемешать салат. Вот и готов наш салат!

Теперь все вместе попробуем наш «Витаминный салат».

Итог: Ребята, вы сегодня замечательно потрудились, узнали много нового и приготовили фруктовый салат.

«В гостях у Мойдодыра». Конспект занятия в средней группе по реализации образовательной области «Здоровье»

Цель: Формирование знаний у детей о правилах личной гигиены, о сохранении своего здоровья.

Задачи:

1. Воспитывать любовь к чистоте и опрятности.
2. Прививать внимание к своему внешнему виду
3. Рассказать детям о назначении и использовании зубной щетки, мыла, расчески и др. предметов личной гигиены.
4. Формировать желание у детей беречь свой организм, составить свод правил, которых должны придерживаться дети.

Материал: посылка, письмо, зубная паста, зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, носовой платок, карточки с изображением “врагов человека”, режим дня.

Ход:

Ребята, сегодня мы с вами побываем в гостях у Мойдодыра. Вы знаете, кто такой Мойдодыр? (Это герой произведения К. Чуковского) молодцы!

Ребята, смотрите, к нам пришло письмо. Давайте прочтем его, оно называется: “письмо к детям по очень важному делу”. Внимательно послушайте его:

“Дорогие мои, дети!

Я пишу вам письмецо

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водою

Из реки или колодца,

Кипяченой, ключевойю

Или просто дождевой.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем,

Перед каждою едой,

После сна и перед сном.

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите, не беда.

И чернило и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу

Мойтесь чаще, мойтесь чище,

Я грязнуль не выношу-

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним.

Сам я моюсь очень часто

До свиданья! Мойдодыр!

-Ребята, о чем пишет Мойдодыр?

-Зачем нужно умываться, чистить зубы, расчесываться? (ответы детей)

-Дети, посмотрите к нам пришла еще какая-то посылка. Наверное, она тоже от Мойдодыра. Давайте посмотрим, что там есть. (открывает посылку, достает большой лист, читает)

-Дорогие ребята! Вместе с письмом я высылаю вам интересные загадки. Эти загадки помогут вам узнать о правилах личной гигиены.

Гладко, душисто

Моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что это ребята? (мыло)

- Скажите, зачем нужно мыть руки мылом? Какое бывает мыло? Кто покажет как нужно мыть руки?

Лег в карман и караюлю

Реву, плаксу, и грязнулю,

Им утру потоки слез

Не забуду и про нос. (носовой платок)

-Ребята, а у вас есть с собой носовой платочек? Скажите, зачем они нужны?

Волосистою головкой

В рот она заглянет.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (зубная щетка)

- Ребята, сколько раз в день нужно чистить зубы? А расскажите нам, как нужно чистить зубы.

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (расческа)

- зачем нам нужна расческа? Какими расческами лучше пользоваться?

Она не сахар, не мука

Тем похожа, что бела.

По утрам она всегда

Чистит зубы до бела. (зубная паста)

- Разгадали все загадки Мойдодыра, молодцы! Теперь мы проверим, хорошо ли вы знаете правила личной гигиены и умеете ли вы ухаживать за собой. Итак, вы должны назвать как можно больше правил личной гигиены.

Ребята, вы знаете, что у нашего организма есть помощники, какие (уши, глаза, кожа и т. д.)

- А что мы должны делать, чтобы наши помощники были всегда здоровыми и могли нам помогать?

– Для этого существуют правила. Вы хотите их узнать? Давайте вместе с вами их составим.

Для глаз – делать каждый день гимнастику, правильно читать, писать и рисовать, смотреть телевизор, есть витамины – овощи и фрукты.

Для ушей – нельзя толкать в уши острые предметы, чистить уши детям должны взрослые, каждое утро мыть уши.

Для кожи – мыть руки, лицо с мылом каждый день, ходить в баню, смазывать руки, лицо кремом.

Если вы будете выполнять эти правила, то ваши помощники всегда будут здоровыми, и не будут болеть.

Но не только помощники есть у организма, но и враги.

– Какие враги есть у нашего организма? (Ответы детей)

– Сейчас я при помощи волшебной палочки, превращу вас в следопытов и мы отправимся в путешествие, открывать тайну, что же грозит нашему организму и какие у него враги. (Звучит музыка, воспитатель говорит волшебные слова).

Д/и «Враги моего организма».

Дети выполняют задания игры, отбирая карточки с изображением предметов, которые являются врагами для человека.

- Ребята, а вы знаете, что необходимо еще соблюдать режим дня. Вы знаете, что это такое? (объяснить и рассказать про режим дня)

- Молодцы, ребята! Вы и правила личной гигиены знаете, и режим дня соблюдаете. Сразу видно, что вы настоящие друзья Мойдодыра. Дети, а вы знаете, что и звери умываются? Кто может привести пример? А сейчас послушайте стихотворение, о том как моется аист.

По воде, под ивняком

Ходит аист босьяком,

Потому что эта птица

По утрам привыкла мыться.

Клювом трогает лозу,

На себя трясет росу.

И под душем серебристым

Моет шею чисто-чисто.

И не хнычет:” ой беда,

Ой, холодная вода!”

Скажите, какое животное считается самым грязным (поросенок) А самым чистым? (кошка)

Д/И «Хорошо - плохо»

(где нужно, говорить ” это очень хорошо ” или ” это очень плохо”).

Итак, внимание:

Жил на свете мальчик Коля

Он учился в нашей школе

Никогда не умывался

И однажды отличился:

Отнял он тетрадь у Вани,

Три недели не был в ванной,

Но исправился наш Коля

И его все хвалят в школе.

Стал наш Коля молодец,

Вот и сказочке конец!

Рефлексия.

Беседа «Солнце, воздух и вода – Наши верные друзья»

Цель: познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода и их влиянием на здоровье и жизнь человека

Программное содержание

Образовательные задачи: продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми

Развивающие: пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; побуждать детей отвечать на вопросы, активизировать речь.

Воспитательные: воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью; развивать культуру речевого общения детей друг с другом и педагогом.

Здоровьесберегающие технологии: релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

Предварительная работа: беседы: «Что такое здоровье?», «Помощники здоровья», рассматривание иллюстраций, картинок «Советы о здоровье», разучивание пословиц и поговорок о здоровье, самомассаж, дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика.

Материалы и оборудование: слайды «Советы о здоровье», «Солнце, воздух, вода», аудиозапись «Если хочешь быть здоров».

Ход:

(Дети сидят на стульчиках полукругом, звучит песня В. Соловьёв - Седой-В. Лебедев-Кумач «Если хочешь быть здоров».)

Воспитатель читает стихотворение.

Стихотворение о здоровье

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму — подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке —

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит —

Будет самый лучший вид!

Воспитатель: Ребята, скажите о чём это стихотворение?

Ответы детей: О здоровье, о том, что помогает поддерживать наше здоровье.

Воспитатель: Как вы думаете, а что еще же нужно делать, чтобы сохранять и укреплять своё здоровье?

Ответы детей.

(Воспитатель подводит итог сказанному, показывая слайды «Советы о здоровье»)

Воспитатель: Молодцы! Вы всё правильно сказали. Здоровье – это наше богатство, его нужно беречь, заботиться о нём и укреплять. Оно очень важно для человека, его жизни. Об этом знают все. Знают и знали раньше. И немало пословиц и поговорок сложили о здоровье. Воспитатель: Ребята, а какие вы знаете поговорки и пословицы? Давайте поиграем с вами в игру «Доскажи пословицу».

Проводится игра «Доскажи пословицу»

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье – дороже (золота)

Курить – (здоровью вредить)
Чеснок да лук - (от семи недугов)
Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

Воспитатель: А такая поговорка, вам знакома? – «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!». Давайте подумаем, о чём эта поговорка и что означает?

Ответы детей.

Воспитатель помогает размышлять детям, поощряет их активность. Затем продолжает сам.

(показ слайда с изображением Солнца).

Воспитатель: Скажите, что изображено на картинке? Что дает нам солнце?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно ребята, солнце даёт свет и тепло. Солнце полезно для нашего здоровья. Для детей полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными. В сильную жару обязательно необходимо носить головной убор и долго не загорать на солнце.

Воспитатель: Как вы думаете, что такое солнечные ванны?

Ответы детей.

Воспитатель: Солнечные ванны – это и прекрасное закаливание, которое дарит нам сама матушка природа. Но нужно соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе. Вначале на солнце проводят 5-10 минут, причём голову обязательно нужно прикрыть панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце.

Запомните, ребята важные правила при загаре:

1. Загорайте можно только до 10 часов утра и после 17 часов вечера, желательно чтоб были тень деревьев, навес или тент.
2. Находитесь на солнце только в головных уборах (Косынки, панамки, кепки).
3. Чтобы сократить вредное воздействие солнца, употребляйте в пищу такие продукты: морковь, картофель, абрикосы.
4. Пейте больше жидкости.
5. После солнечных ванн обязательно искупайтесь.
6. Загорайте в присутствии взрослых.

Стихотворение о солнце

(дети выполняют релаксационные упражнения согласно тексту).

Солнце спит и небо спит,
(ладони к левой щеке, к правой щеке)
Даже ветер не шумит.
(качаем поднятыми вверх руками)
Рано утром солнце встало,
(подняли руки вверх, потянулись)
Все лучи свои послало.
(качаем поднятыми вверх руками)
Вдруг повеял ветерок,
(помахали руками вверх-вниз)
Небо тучей заволок.
(закрыли руками лицо)

И деревья раскачал.
(качание туловища влево - вправо)
Дождь по крышам застучал,
(прыжки на месте)
Барабанит дождь по крышам
(хлопки в ладоши)
Солнце клонится все ниже.
(наклоны вперед)

Вот и спряталось за тучи,
(приседаем)
Ни один не виден лучик.
(встали, спрятали руки за спину)
(показ слайда с изображением неба, воздуха)

Воспитатель: Как вы думаете, чем полезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе?

Ответы детей.

Воспитатель: Когда мы дышим свежим воздухом, в лёгких происходит активная циркуляция воздуха и газообмен. Вдыхая кислород полной грудью, учащается наше дыхание, наше сердце начинает биться чаще, и кровеносная система начинает функционировать так, как ей это положено. Отчего мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле. Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и потом не болеть.

Но, конечно же, воздух, которым мы дышим, должен быть чистым.

Как вы думаете, что может быть, если мы будем дышать грязным воздухом?

Ответы детей.

Всё верно, грязный воздух может засорить наш организм, вызвать аллергию и даже отравить.

Стихотворение о воздухе

(дети выполняют дыхательное упражнение).

Он – прозрачный невидимка,
Легкий и бесцветный газ.
(Глубокий спокойный вдох – выдох через нос)
Невесомую косынкой
Он окутывает нас.
(Глубокий спокойный вдох – выдох через рот)
Он в лесу – густой, душистый,
Пахнет свежестью смолистой,
(дыхание через левую ноздрю, прикрыв вторую)
Пахнет дубом и сосной.
(дыхание через правую ноздрю, прикрыв вторую)
Летом он бывает тёплым,
(прикрыть ладонями нос и рот, дышать через рот, ощутить тёплый воздух)
Веет холодом зимой,
(ладони раскрыть, длинный выдох через рот, как бы сдувая с ладоней что-то)
Когда иней красит стекла
И лежит на них каймой,
(3 глубоких вдоха - выдоха через нос)
Мы о нём не говорим.

(задержать дыхание до окончания стихотворения)

Просто мы его вдыхаем –

Он ведь нам необходим!

(спокойный выход)

Воспитатель: А теперь давайте поговорим о воде.

(Показ слайда с изображением воды, реки, моря, водопада).

Воспитатель: Скажите, для чего нам нужна вода?

Ответы детей.

Воспитатель: правильно, воду мы пьём и используем в приготовлении пищи, и она, так же как и воздух, должна быть чистой. Ведь в нашем организме большое количество жидкости, и, если она будет грязной, организм будет болеть или просто не сможет жить.

Ещё вода помогает поддерживать нам чистоту: мы моем руки, умываемся, принимаем душ (смываем с себя грязь, вредных микробов). Мы убираем своё жилище, моем полы, посуду, вытираем пыль, листочки комнатных растений - всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми.

Воспитатель: А кто из вас любит купаться в реке, море, озере?

Ответы детей.

Воспитатель: Купание – это огромное удовольствие и хороший способ закаливания.

Запомните, ребята важные правила купания:

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.

2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.

3. Не ныряйте в незнакомом месте.

4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!

5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приёма пищи можно искупаться.

6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно походите по берегу. Сделайте лёгкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Постойте в воде, походите. После этого начинайте купание.

Стихотворение о воде

(дети выполняют пальчиковую гимнастику согласно тексту).

Берегите воду

Вода - это то, что всем жизнь нам дает.

Что силы и бодрости нам придает.

(пальцы сцеплены в «замок» - сжимать и разжимать пальцы)

Кристалльно чиста или очень грязна.

В любом состоянье полезна она.

(расцепить пальцы, ладони врозь, пошевелить пальцами)

Где водится грязь, там лягушки живут.

Для них лишь в болоте покой и уют.

(поочерёдное сжимание и разжимание кулачков)

Для нас же вода должна чистою быть,

Что б мы не боялись и мыться, и пить.

(пальцы сцеплены в «замок», локти разведены в стороны, волнообразные движения руками)

Не менее, впрочем, полезна вода
Которая в виде замерзшего льда.
(показать кулачки)
Она охлаждает, морозит, бодрит.
И в зной нам прохладу и радость дарит.
(постукивание кулачком об кулачок)
Давайте же воду все будем беречь.
От трат неразумных ее все стеречь.
(сложить из ладошек «домик»)
Иначе закончится может вода,
И жизнь на планете затихнет тогда.

Воспитатель: Скажите, ребята, что нового вы узнали о солнце, воздухе и воде?

Ответы детей.

Воспитатель: правильно и солнце, и воздух, и вода помогают нам быть здоровыми, сильными, закалёнными бодрыми и весёлыми. Именно поэтому так и говорят: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!»

Солнце, воздух и вода —

Наши верные друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть!

Консультация для родителей «Роль дыхательной гимнастики, как метод оздоровления дошкольников»

Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание - это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом - дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье. А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит».

Давайте поможем своим детям!

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать. Цель этих упражнений - увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Предлагаем вам самим проделать это. На первый взгляд простое упражнение (повторяют это упражнение 4-5 раз). Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы можете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением.
Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:

«ЧАСИКИ»

Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.

И. п. - стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2 взмах руками назад «так» (выдох)

«ПЕТУШОК»

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны - (вдох, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

«НАСОСИК»

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся - выдох.

Можно выпрямляясь произносить - «с-с-с»

«ПАРОВОЗИК»

Едет, едет паровоз

Деток в садик он привёз.

Дети двигаются по кругу. Руки согнуты в локтях и прижаты к телу, пальцы сжаты в кулачки.

Делая соответствующие движения дети приговаривают «чух-чух-чух».

Упражнение выполняется 20-30 сек.

«ДЫХАНИЕ»

Тихо - тихо мы подышим,

Сердце мы своё услышим.

И. п. - стоя, руки опущены.

1 медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться - прекратить вдох и сделать паузу (2-3 сек).

2 - плавный выдох через нос.

Уважаемые коллеги, выходите на середину зала и на некоторое время вы станете детьми и поиграем.

После дыхательной гимнастики воспитатели возвращаются на свои места.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

«КОРАБЛИК»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

«СНЕГОПАД»

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

«ПУЗЫРЬКИ»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

«ДУДОЧКА»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.

«ФОКУС»

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

«БАБОЧКА»

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»

«СВЕЧА»

Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

«ФУТБОЛ»

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик - это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

«ГРЕЕМ РУКИ»

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками (тыльной стороной) - дуем на ладошки. Это же упражнение используется при постановке свистящих и шипящих звуков. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая, значит звук С произносится правильно. При произнесении звука Ш «ветерок» тёплый, «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.

«КТО СПРЯТАЛСЯ?»

На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.

Прежде чем проводить дыхательную гимнастику со всеми детьми, следует ознакомиться с их медицинскими картами. Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

«Как укрепить иммунитет ребенка?»

Каждая мама мечтает, чтобы ее малыш рос здоровым, крепким и веселым. А делают ли родители все, для того чтобы дети не болели?

✓ Один из способов укрепления иммунитета: закаливание.

Закаливание – одно из самых эффективных средств повышения иммунитета, которое способствует повышению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха. Они гораздо реже болеют!

Основные принципы закаливания детей:

- ❖ проводить закаливающие процедуры систематически
- ❖ увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно
- ❖ учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры
- ❖ начинать закаливание можно в любом возрасте
- ❖ не допускать переохлаждения ребёнка - избегать продолжительного действия как низких температур, так и перегревания. - правильно подбирать одежду и обувь: они должны быть из натуральных тканей и материалов. - сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем. - никогда не курить в присутствии ребёнка!!!

✓ Соблюдение режима

Для ребенка в любом возрасте очень важен режим. Грамотно сформированный режим отдыха и сна благотворно влияет не только на иммунитет, но и на эмоциональное состояние ребенка, на его умственное развитие.

✓ Правильное питание.

Никогда не заставляете ребенка есть. Детский организм сам знает, когда нужно принимать пищу. В идеале, родители должны кормить ребенка тогда, когда он сам попросит. Многие же родители устраивают настоящие концерты с одной лишь целью – накормить свое «голодное» чадо. Поверьте, это лишнее!

Избегайте «перекусов» в перерывах между приемами пищи. А уж если очень хочется – дайте морковку или яблоко. В рационе ребенка должно быть поменьше сладостей (до 3-х лет лучше заменить конфеты естественным «сахаром» - изюм, курага, чернослив, сушеные бананы, мед). Кроме сладостей до 3-х лет желательно не кормить малыша жареным и жирным, консервированными, копчеными и солеными продуктами.

Давайте ребенку больше питья. Это может быть вода, компоты, морсы, натуральные соки.

✓ Гигиена

Следите за тем, чтобы у ребенка во рту не оставалось остатком пищи, тщательно чистите зубы два раза в день. С самого рождения можно пользоваться очищающими салфетками для зубов, ближе к году переходите на детскую щетку и пасту, которую можно глотать. Кариес тоже подрывает иммунитет и провоцирует регулярные простудные заболевания, а крепкие зубки – залог здоровья всего организма.

Ближе к трем годам ребенка нужно учить полоскать рот и горло утром и вечером (желательно прохладной водичкой). А для профилактики ОРЗ поите детей отварами трав: ромашки, зверобоя, календулы, шиповника.

Приучайте малыша тщательно мыть руки после прогулок и перед едой.

✓ Еще один способ повышения иммунитета: массаж ушек ребенка.

Такой массаж позволяет активировать работу всего организма, укрепить горло, носик и гортань. Так как ушные раковины – это своего рода рефлекторная зона, которая имеет контакт со многими внутренними органами.

Попробуйте эти три простых упражнения:

1. «Тянем вниз за мочки».

Обхватите двумя пальцами мочку уха. Потяните ее вниз, а затем отпустите. Это «упражнение» удобно выполнять сразу с двумя ушками. Повторяйте его 5 раз.

2. Повышаем гибкость ушек

Мизинцем загните ушки вперед, прижимая их голове, и резко опустите, так чтобы в ушах ощущался хлопок. Повторите упражнение 5 раз.

3. Крутим козелок

Большой палец введите в ушко, а указательным прижмите к нему козелок (выступ ушной раковины находящийся впереди). Слегка сдавите его и поворачивайте во все стороны в течение 20 секунд.

Прежде чем выполнять упражнения с малышом, сделайте их сами. Дети очень любят повторять за взрослыми и обязательно захотят сделать гимнастику для ушек вместе с вами.

Кроме массажа ушек можно выполнять упражнение для укрепления дужек глотки: попросите малыша достать кончиком языка до подбородка и продержите его так 3-10 секунд. Можно устроить соревнование – кто продержит дольше (но не увлекайтесь). В этом упражнении напрягается язык и дужка глотки, а, следовательно, улучшается кровоток и лимфоток.

Укрепить бронхолегочную систему позволит игра в «кинконга»: для этого нужно на выдохе мягко постукивать себя по грудной клетке кулачками, произнося звуки «а», «о», «у».

Как видите, укреплять иммунитет достаточно просто. Конечно, это не исключит простудных заболеваний в период эпидемий ОРВИ и гриппа, особенно при контакте с больными детьми. Но ваши подготовленные детки будут быстро выздоравливать и легче переносить заболевания.

И напоследок, небольшой совет о том, как облегчить ОРВИ или защитить малыша при контакте с больными. Сделайте своему ребенку защитное ожерелье из коробочки от киндер-сюрприза. В коробке горячей спицей проколите небольшие отверстия по всему периметру, в два из них проденьте шнурок, а внутрь положите мелко нарезанный чеснок. Запах чеснока будет убивать бактерии, он же облегчает дыхание малыша при насморке.

Здоровья вам и вашим детям!

Консультация для родителей: «Как повысить иммунитет: весенние правила для родителей»

Цель: Повышать педагогическую компетентность родителей по проблемам здорового образа жизни.

Познакомить родителей как можно укрепить иммунитета ребёнка весной.

Что же такое иммунитет?

Иммунитет — ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Кстати, иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный.

Естественный иммунитет — «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции.

Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает?

На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет.

Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб — все это негативно сказывается на иммунитете малыша. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.



Признаки ослабленного иммунитета:

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год
- болезнь протекает без температуры
- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает
- увеличенные лимфоузлы
- дисбактериоз.

Ослабленный иммунитет чаще всего «выдает себя» весной.

Как помочь ребенку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой зимы и встретить весеннее тепло бодрим и здоровым?

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подзарядка,
- активные прогулки на свежем воздухе,
- полноценный сон,
- позитивные эмоции.

Поговорим подробнее о каждом из пунктов.



Главными помощниками в поддержании и укреплении детского иммунитета после зимы, являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка.

Витамин «С» – привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма.

Важно: аскорбиновая кислота не синтезируется человеческим организмом и не накапливается в нем, ее запасы постоянно надо пополнять. При нехватке витамина «С» ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Знакомая картина? Начинаем процесс витаминизации!

Наибольшее количество витамина «С» содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, сладком перце, цитрусовых. Традиционно добавляйте лимон в чай, давайте ребенку отвары из шиповника и черной смородины, если нет аллергии, предлагайте цитрусовые и киви, а сладкий перец - отличный ингредиент для легких весенних салатов.

Витамин «А» (ретинол) – помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией. После зимы советуем обязательно посетить окулиста, чтобы проверить состояние зрения. А также обратите внимание, нет ли у ребенка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи.

Помочь поддержать детский иммунитет смогут продукты, содержащие витамин «А» - говяжья печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток. Весенними источниками витамина «А» для тех ребят, кто любит фрукты и овощи являются: морковь, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

Витамин «Е» (токоферол) – необходим всем тканям организма, защищает эритроциты, улучшает транспорт кислорода, питание кожи и слизистых оболочек, принимает активное участие в работе мышечной системы, поэтому слабость ребенка, апатия и резкие перепады настроения являются одними из первых симптомов его дефицита. Бороться со слабостью, плохим настроением и недостатком витамина «Е» помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.

Витамины группы «В». «В» этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер: «В1, В2, В3, В5, В6, В12, В13, В15» – целая армия на защите нашего здоровья! Признаками недостатка витаминов группы «В» могут быть анемия, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, шелушение кожи, ломкость ногтей, постоянная усталость, слабость.

Активно вводим в семейный рацион гречневую и пшеничную крупы, хлеб, красное мясо, рыбу, печень, яйца, бобовые, коричневый рис, дрожжи, молоко, сыр, горох, капусту, картофель и орехи.

Свежевыжатые соки - незаменимы в детском питании, и особое значение они имеют для укрепления иммунитета. Овощные соки помогут в строительстве и восстановлении клеток и тканей организма, а фруктовые – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма от инфекций.

Кисломолочные продукты помогут в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, который является одним из важнейших органов иммунной системы, ведь в его слизистой оболочке находится около 80% всех иммунных клеток организма.

Важно помнить, что для укрепления иммунитета ребенка важны не отдельные продукты, а полноценное сбалансированное питание. Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме, и иммунной системы в том числе. Однако не забывайте, что весной, в период ослабления иммунитета после холодов, именно прогулки на свежем воздухе, когда

пригревает первое солнышко и пополняет в нашем организме запас витамина «D», придадут ребенку сил, помогут в борьбе с остаточными явлениями перенесенных простудных заболеваний, повысят аппетит, укрепят нервную систему.

Солнечные лучи являются основным источником поступления витамина «D2 в организм. Под их воздействием он образуется на поверхности кожи, впитывается, проникает в кровь, а затем в печень, откуда и начинается его активизация. Важный нюанс: наш организм может накапливать витамин «D» и откладывать его про запас, поэтому очень важно, чтобы в солнечные дни мы получали его в достаточном количестве. **Весна** – самое время вспомнить о режиме дня и вовремя ложиться спать, ведь детский организм устал и ему абсолютно необходима дополнительная поддержка. Введите хотя бы временный мораторий на просмотр телевизора. Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой – эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым, почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми. Если ваш ребенок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, он просит вашего участия, ласки и заботы. Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним, и его состояние улучшится. А еще чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола - гормона стресса. Не менее 6-8 объятий в день необходимы ребенку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым. А разве счастливые и энергичные люди болеют? Конечно, нет, у них просто нет для этого причин. Так что обнимайтесь на здоровье!



Итак, запоминаем и используем **четыре кита укрепления детского иммунитета:**

- **сбалансированное витаминизированное питание;**
- **свежий воздух;**
- **полноценный сон;**
- **позитив.**

Опытные иммунологи говорят, что как человек ведет себя в целом, так ведет себя и каждая клеточка его организма. Значит у активного, счастливого и самостоятельного ребенка обаятельно будет сильный иммунитет и крепкое здоровье!

"Нужен всем иммунитет

Крепкий он –

И горя нет!

Он здоровье укрепляет

Все болезни отступают»



Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей.

Задача: познакомить родителей со значением дыхательной гимнастики, правилам для успешного овладения дыхательными упражнениями, техникой их выполнения.

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимо для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная система, следуя за выдохом, - переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и др.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболевания.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплексе физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы - параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

- Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
- Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.

- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
- И.п. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед; вернуться в и.п.
- Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимая плечо -- вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.

Очищающее «ха» - дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задерживать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опускать руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течении пяти дыхательных циклов (вдох-выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

Энергетизированное дыхание (задувание свечи)

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держат прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично – полном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произнесении звука (с).

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, шаров. Надувание следует начинать с трех-четырех выдохов, постепенно увеличивая их количество на два-три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ дышать нужно носом
- ✓ заниматься нужно в удобной спортивной форме
- ✓ необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга
- ✓ нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.

Комплекс дыхательной гимнастики

Насос

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо-влево. При наклоне – выдох с произнесением: «С-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз.

Это очень просто:

Накачай насос ты.

Вправо-влево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты –

Это очень просто.

Пускаем мыльные пузыри

- При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
- Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

Трубочка

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «Тру – ру – ру». Повторить 3-4 раза.

Мы пришли и сели,

Играем на трубе.

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

Язык «трубочкой»

Губы сложить «трубочкой», при произнесении звука (о) язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

Медленно втягивать воздух через «трубочку» языка, заполнить им легкие, раздувая живот и грудную клетку.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 с. Повторить 4-8 раз.

Ёж

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди – выдох с произнесением: «Бр-р-р» (ёжик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху – вдох (ёжик согрелся). Повторить 5-6 раз.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Подуем на плечо

И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой, подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голова вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, - сделать спокойные, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Нам солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем и на грудь мы

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака

И остановимся пока.

Потом повторим все опять –

Раз, два, три, четыре, пять.

Куры

И.п.: стоя. Наклониться пониже, свесив руки и опустив голову. Произносить: «Тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить 3-5 раз.

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах – тах.

Поднимем крылья мы к плечам,
Потом опустим так.



Фото-выставка: «Путь к здоровью»

Конкурс детского рисунка «Здоровячек»





Стенгазета «Заботимся о своем здоровье»

