

**Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение**

**Детский Сад Общеобразовательного Вида №42**

**Проект по здоровьесбережению**

**«ЗАГАДКИ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ»**

**Воспитатели: Самойленко М.А  
Беляева В.В**

**ст. Северская 2017г.**

# Проект «Загадки крепкого здоровья»

*Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли, не заменит его  
Здоровье не купишь, никто не продаст  
Его берегите, как сердце, как глаз.  
Ж. Жабеев*

## Для детей второй младшей группы

### **Тип проекта:**

Творческий, информационный, познавательно – игровой совместно с родителями.

### **Актуальность:**

Сейчас актуально и даже модно говорить о здоровом образе жизни, но зачастую ,современное поколение молодых людей не имеют такой привычки .Поэтому приводя в детский сад своих маленьких детей ,мы педагоги ,часто наблюдаем следующую картину :малыши плохо кушают (так как рацион питания в детском саду сильно отличается от домашнего ),не любят умываться ,отказываются делать зарядку и участвовать в подвижных играх ,плохо спят ,много капризничают. Все это отрицательно отражается на адаптации в детском саду.

Если учесть, что период раннего детства является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников элементарных представлений о здоровом образе жизни с первых дней пребывания в детском саду.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни ,то можно надеяться ,что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически ,но личностно ,интеллектуально ,духовно .

### **Цель проекта:**

Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей детей .

**Задачи проекта :**

Воспитание у детей культуры здоровья ,осознания необходимости заботы о своем здоровье .

Формирование знаний ,умений и навыков ,которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья .

Создание здоровьесберегающей среды в группе.

Формирование привычки к здоровому образу жизни .

Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма .

Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания .

Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья .

**Участники проекта :**

Педагоги ,дети ,родители воспитанников .

**Продолжительность проекта :**

Долгосрочный .

**Ожидаемые результаты :**

Улучшение показателей физического развития,эмоционального состояния .

Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года ).

Оптимальное функционирование организма .

Формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желание и стремление вести здоровый образ жизни .

Сформированность основ здорового образа жизни, необходимых знаний ,умений и навыков ,полезных привычек .

Повышение адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды .

**План реализации проекта :**

1 .Здоровьесберегающие технологии во второй младшей группе .

а) утренняя гимнастика

б) дыхательная гимнастика

в) гимнастика для глаз

г) пальчиковая гимнастика

д) игровой массаж и самомассаж

ж) гимнастика после сна

з) игры, комплексы упражнений, гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

2.Здоровьесберегающая среда.

3.Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями ,умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни .

4.Комплексно-тематический план по валеологическому воспитанию детей во второй младшей группе.

5.Беседы с детьми о здоровом образе жизни.

6.Консультации для родителей, о здоровом образе жизни.

7.Папки передвижки.

8.Занятия.

9.Развлечение совместно с родителями «Если хочешь быть здоров».

10.Подвижные игры.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе? Попробуем разобраться в понятиях.

**Здоровье** – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании**–

технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов пед

агогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

**применительно к ребенку**– обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

**Здоровьесберегающие технологии во 2 младшей группе:**

Гимнастические упражнения для детей 3-4 лет совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, улучшают обмен веществ. Помогают функциональному развитию центральной нервной системы.

## 1. Утренняя гимнастика

Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Мы используем различные формы утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- сюжетная гимнастика;
- с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения;
- с использованием элементов ритмической гимнастики, хороводов;
- с использованием элементов корригирующей гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в физкультурном зале или в группе.

Комплексы утренней гимнастики см. в Приложении № 1.

## 2. Дыхательная гимнастика.

Мы придерживаемся мнения многих физиологов, которые утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать **основные правила:**

дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект

необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие

дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом

выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие

дышать надо носом

все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения

привести свой организм в состояние глубокого расслабления

воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами.

Комплексы дыхательной гимнастики см. в Приложении № 2.

### **3. Гимнастика для глаз**

Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно.

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Гимнастика для глаз проводится мной ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.

В своей работе мы применяем ряд различных упражнений, которые представляем в Приложении № 3.

### **4. Пальчиковая гимнастика.**

Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Пальчиковую гимнастику проводим ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто используем в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Больше всего детям нравятся упражнения под названием «Семья», «Салат капустный», «Мы делили апельсин», «Пальчик-пальчик где ты был?» и пр. Нравится детям и то, что они имеют возможность проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, он чувствует ответственность и дорожит тем, что именно ему мы поручили эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей.

Комплекс пальчиковой гимнастики см. в Приложении № 4.

### **5. Игровой массаж и самомассаж.**

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

С детьми мы выполняем массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

**Артикулярный массаж**- массаж ушных раковин показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности.

#### **Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Проводится 2—3 раза в день.

#### **Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

#### **Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Проводится в игровой форме 2—3 раза в день.

Комплекс упражнений представлен в Приложении № 5.

## **6. Гимнастика после сна.**

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна я провожу с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому мы улавливаем настроение детей, подбадриваю тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваю в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

Комплекс гимнастики после сна представлен в Приложении № 6.

## **7. Игры, комплексы упражнений, гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.**

**Осанка** – это приобретённое человеком в ходе роста привычное, непринуждённое положение тела во время покоя и в движении. Красивая прямая спина – это и внешняя привлекательность, и внутреннее здоровье. У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить.

Профилактику нарушений осанки необходимо осуществлять в двух направлениях:

создание оптимальных гигиенических условий

проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

Игры, которые мы проводим в своей группе, направлены на общее оздоровление ослабленных детей, укрепление их опорно-двигательного



аппарата, мышечного корсета позвоночника, улучшение работы органов дыхания и кровообращения. При проведении игр важно добиться правильной постановки головы и туловища в положениях «стоя», «сидя» и в движениях. Профилактика плоскостопия проводится мной после дневного сна детей (ходьба босиком по массажным коврикам и дорожкам), а игры и упражнения по профилактике осанки можно проводить как в первой так и во второй половине дня, в зависимости от нагрузки.

Примеры игр и комплексов упражнений см. в Приложении № 7.

### **Здоровьесберегающая среда.**

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

Здоровьесберегающая среда в нашей группе включает в себя:

#### **1. Уголок двигательной активности детей (уголок по физзо)**

В этом уголке размещаются следующие пособия:

- скакалки,
- мячи,
- обручи,
- массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия и ходьбы ладошками и ступнями одновременно),
- массажные шарики,
- ленточки,
- лесенка для лазания,
- дуга для подлезания,
- ростомеры, которые служат также для профилактики нарушений осанки,
- кольцеброс,
- кегли для сбивания мячиком,
- тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с веревками разных цветов для скручивания),

Также в группе имеются пособия:

- для развития мелкой моторики рук: разнообразные «шнуровки», «бусы»,
- комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике,
- цветные мягкие модули для прыгания, игр.

В уголке здоровья имеются наглядные консультации для родителей на тему «Здоровье»: «Профилактика гриппа», «Витамины», «О пользе прогулок», «Правильное питание», «Физическое развитие дошкольников» и т.д.

**Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни**

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

**Культура здоровья** дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Большой упор в личной гигиене делается на мытье рук перед едой, после любой работы, прогулок, при утреннем и вечернем туалете, поскольку именно через руки в ротовую полость попадает подавляющее большинство болезнетворных микроорганизмов.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни.

### **Комплексно-тематический план по валеологическому воспитанию детей во 2 младшей группе Сентябрь**

1. Тема: «Это – Я и мои друзья».

О.Ц.: Дать представления о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги)

2. Тема: « МишкаТоптыжка знакомится с ребятами».

О.Ц.:Формировать умение называть сверстников по именам; действовать согласовано в игре; способствовать сближению детей, установлению доброжелательных отношений, проявлению интереса к взрослым, их действиям; развивать интерес у детей друг к другу, потребность в общении со взрослыми, доброжелательность к ним

3. Игротерапия. Знакомство друг с другом. Объединение детей в группы.

### **Октябрь**

1. Тема: «Водичка, водичка».

О.Ц.: Приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, чистить зубы, расчёсываться, пользоваться носовым платком

2. Умоем куклу Дидактическая игра

О.Ц.: Перенести полученные навыки умывания в игровые действия;  
поддерживать положительные чувства к процессу умывания  
3. Тема: «Утром, чистя зубы, помни про себя, что зубная щётка только для тебя...» Чтение художественной литературы О.Ц.: Закреплять знания детей о предметах личной гигиены

### **Ноябрь**

1. Тема: « В гостях у доктора Айболита» Экскурсия в медицинский кабинет.  
О.Ц.: Познакомить с профессиями врача, медсестры; показать как врач заботится о детях; расширить игровой опыт детей; воспитывать уважение к труду взрослых

2. Игра – инсценировка «Оля и Айболит»

О.Ц.: Выделять и называть части тела, предметы одежды куклы, учить соотносить со словом игровые действия с куклой

3. Кукольный театр «Мишка заболел»

О.Ц.: Закрепить полученные знания о работе мед. персонала; вызвать чувства сострадания к больному; воспитывать заботливое отношение к близким

### **Декабрь**

1. «Оденем куклу Таню на прогулку» Дидактическая игра О.Ц.: Познакомить с сезонными видами одежды и её назначением по сезонам; развивать потребность в обращении с вопросами и просьбами к взрослому; воспроизводить игровые действия; закрепить название предметов одежды

2. «Как Маша с Ваней в гости собирались» Кукольный театр. О.Ц.: Закрепить ранее полученные знания (навыки последовательного надевания верхней одежды на куклу) ; доставить детям радость

3. «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Цикл прогулок

О.Ц.: Рассказать детям о пользе прогулок, о необходимости правильно одеваться на прогулку. Связать понятие о времени года с разнообразием сезонной одежды людей

### **Январь**

1. «Баю, баюшки, баю...» С\Р игра.

О.Ц.: Познакомить с новой игровой цепочкой действий (положить матрац на кровать, застелить простынку, положить подушку, уложить куклу, накрыть её одеялом) ; научить ласково обращаться с куклой

2. «Кукла Маша проснулась» Дидактическая игра

О.Ц.: Учить одевать на куклу одежду – девочку, соблюдая последовательность с небольшой помощью взрослых; закрепить названия одежды

3. Тема: «Сонные сказки» Чтение художественной литературы. Чтение сказок, стихов, потешек на тему «Здоровый сон».

О.Ц.: Учить детей спокойно и тихо ложиться в кровать, не мешая другим детям. Формировать правила культуры поведения во время режимных процессов

### **Февраль**

Витамины 1. « О пользе витаминов» Беседа

Рассматривание наглядного пособия.

О.Ц.: Дать детям понятие о витаминах, а также о продуктах полезных для здоровья.

2. «Где живут витамины» Дидактическая игра

О.Ц.: Закрепить в игровой форме знания, полученные ранее на занятиях и в беседах

3. «Витаминки для Иринки». Комплексное занятие – игра О.Ц.: Закрепить в игровой форме знания, полученные ранее

### **Март**

1. «Как Катя готовит обед» Дидактическая игра. Беседа.

О.Ц.: Учить называть качества продукта и действия, совершаемые с ним (разрезать, посолить, перемешать); обогащать и активизировать словарь за счет названий обеденных блюд (суп, макароны, котлеты, компот и др.); отражать в речи правила поведения (перед приготовлением еды – помыть руки, помыть продукты и др.)

2. «Фрукты или овощи» Дидактическая игра. Беседа.

О.Ц.: Учить различать фрукты и овощи по внешнему виду и по месту произрастания. Закрепить знания детей о полезных продуктах.

3. «Пейте, дети, молоко будете здоровы» Рассказ воспитателя.

О.Ц.: Рассказать детям о пользе молочных продуктов

4. «Что надо кушать, чтобы быть здоровым?» Обобщающая беседа. О.Ц.: Обобщить знания детей о полезных продуктах

### **Апрель**

Спорт – наш друг. 1. «Как стать сильным здоровым?» Беседа О.Ц.: Уделить особое внимание подготовке к утренней гимнастике и физкультурным занятиям, рассказать детям о необходимости заниматься спортом

3. «Зачем надо заниматься спортом?» Кукольный театр О.Ц.: Посредством кукольного театра продолжать рассказывать детям о пользе спортивных занятий. Воспитывать интерес к спорту

3. «Утренняя гимнастика» Беседа.

О.Ц.: Рассказать детям о пользе зарядки.

### **Май**

1. «Раз, два, три, четыре, пять – собираемся гулять...» Беседы.

О.Ц.: Создание интереса к прогулкам, использование игровых приемов, мотивация деятельности детей на прогулке

2. «Что такое хорошо, что такое плохо...» Кукольный театр

О.Ц.: Посредством кукольного театра рассказать детям о правилах поведения на прогулке (не находиться долго на солнце, не забывать надевать головной убор и др.)

4. «Сильные, умелые ловкие и смелые» Физкультурный праздник

О.Ц.: Создание хорошего настроения. Вызвать интерес к спортивному мероприятию. Воспитывать желание вести активный образ жизни.

### **Результаты проведенной работы.**

Система работы по здоровьесбережению детей моей группы показала сформированность у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Появился интерес к физическим и спортивным упражнениям. Дети стали с

удовольствием выполнять упражнения по профилактике плоскостопия, у них появилось желание делать утреннюю зарядку. В целом улучшилось их физическое и эмоциональное состояние, они стали более физически подготовленными. Эта система работы способствовала развитию двигательных и силовых навыков у детей.

Существенно снизилась заболеваемость детей в группе. В этом помогла используемая система закаливающих мероприятий. Детям понравилось заниматься закаливающими процедурами и они продолжали их в домашних условиях со своими родителями. Одежда детей всегда соответствует температурному режиму.

Воспитание культуры здоровья сформировало в детях привычку к ЗОЖ. Они узнали что нужно делать, чтобы быть здоровым, усвоили необходимые знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья.

## Приложение № 1

### Комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения «В гостях у солнышка».

#### 1. Вводная часть

Дети входят в зал

Игра «Солнечный зайчик».

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком(15 с)

Бег врассыпную(15 с).

Ходьба в колонне по одному(15 с)

Построение в круг

#### 2. Основная часть.

Упр-е «Улыбнись солнышку» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонью вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. Те же движения повторить левой рукой и ногой.

Упр-е «Играем с солнышком». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя. переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Упр-е «Играем с солнечными лучами».

И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны. ладонями хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Упр-е «Отдыхаем на солнышке». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. Выполнить по 3 р. В каждую сторону.

Упр-е «Ребятам радостно» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

#### 3. Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному(15 с)

П.и. «Солнышко и дождик»

Дыхательное упр-е «Дуем на солнышко»(15 с)

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

### **Комплекс утренней гимнастики «Весёлые медвежата»**

Вос-ль: Дети, мы пришли в лес на красивую поляну, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму на пролёт – снится мне душистый мёд.

Страшно я могу реветь. Кто же я скажи... (медведь)

Вос-ль: Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три, мы закружились, В медвежат мы превратились. Сейчас медвежата сделают зарядку.

Утром мишенька проснулся, мишка к солнцу потянулся. Вот так, вот так мишка к солнцу потянулся.

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили. Вот так, вот так, головой своей крутили.

Медвежата мёд искали, дружно дерево качали. Вот так, вот так, дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили и из речки воду пили! Вот так, вот так и из речки воду пили.

Мишкам весело играть, мишкам хочется сказать. Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вос-ль: Стоп, закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились

И в ребяток превратились.

### **Сюжетный комплекс «Курочки»**

I. Ходьба и бег друг за другом (2р по 10сек), ходьба на носках.

Построение в круг.

II. ОРУ

«**Курочки машут крыльями**».И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Д-6 раз.

«**Курочки пьют воду**».И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.

«**Курочки клюют зерна**»И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.

«**Курочки ищут червячка**».И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе.

Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.

«**Сильные крылья**». И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.

**«Куручкам весело»** И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

III. Перестроение из круга. Бег быстрый. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее),

## Приложение № 2.

### Комплекс дыхательной гимнастики

**«Задуй упрямую свечу»** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

**«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**«Пастушок»** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**«Гуси летят»** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

**«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

**«Охота»** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

**«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**«Самолётики»** - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

**«Бабочка»** - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

**«Шарик»** - представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.

**«Ворона»** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: КАР!

**«Покатай карандаш»** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш.

**«Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

**«Пилка дров»** - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.  
**«Дровосек»** - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

**«Сбор урожая»** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

**«Комарик»** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

**«Сыграем на гармошке»** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть ( пауза 3 сек ). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

**«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнести «ту-ту-ту» (10-15 сек).

**«Жук»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

**«Самолетик-самолет»**

Самолетик-самолет

Отправляется в полет,

(ребенок разводит руки в стороны ладонями вверх)

Жу, жу, жу,

Жу, жу, жу,

(делает поворот вправо

и выдох «жжж»)

Постою и отдохну

(встает прямо, опустив руки, — пауза)

Я налево полечу,

(поднимает голову — вдох)

Жу, жу, жу,

Жу, жу, жу,

(делает поворот влево

и выдох «жжж»)

Постою и отдохну

(встает прямо и опускает руки — пауза)

**«Мышка и Мишка»**

Воспитатель показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный



(выпрямится, встать на носки, поднять руки вверх, подтянуться, посмотреть на руки – вдох)

У мышки – очень маленький

(присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «шшш»)

Мышка ходит в гости к Мишке,

Он же к ней не попадает.

(надо ходить по залу)

Стишок с движениями повторяется 4-6 раз. Воспитателю следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.

### «Ветер»

Воспитатель предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу:

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу — налево посвищу

(повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и надуть)

Могу подуть направо,

(голова прямо — вдох, голова направо — выдох, губы трубочкой)

Могу подуть вверх — в облака

(голова прямо — вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди, — спокойный глубокий выдох через рот)

А пока — я тучи разгоню.

(круговые движения руками)

## Приложение № 3.

### Комплекс гимнастики для глаз.

1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу.

Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячом, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол:

Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,

Облаков высоких выше.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду его искать.

2. Посмотреть влево – вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу

(«часики»):

На столе часы стоят.

Целый день они стучат:  
Тик – так, тик – так.  
Не стучите громко так!  
3. Хлопать ресницами часто-часто  
(это «крылышки у бабочки»):  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.  
Крылья пестрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
4. Слегка зажмуриться:  
Анютины глазки  
Зажмурили глазки.  
Широко открыть глаза  
Анютины глазки открылись, как в сказке.

#### Приложение № 4.

##### Комплекс пальчиковой гимнастики

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я с игрушками играю: (Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)

Мячик я тебе бросаю, (Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)

Пирамидку собираю, (Прямые кисти ладонями вниз поочередно кладём друг на друга несколько раз.)

Грузовик везде катаю. (Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем

машинку».)

Пальчиковая гимнастика «Игрушки»

Мой весёлый круглый мяч, (Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)

Щёки круглые не прячь! (Смена рук.)

Я тебя поймаю, (Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.)

В ручках покатаю! (Покатали воображаемый мяч между ладоней.)

Пальчиковая гимнастика «Ягоды»

С ветки ягодки снимаю, (Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить

каждый пальчик от основания до самого

кончика, как будто снимая с

него воображаемую ягодку.)

И в лукошко собираю. (Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)

Будет полное лукошко, (Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной

ладошкой.)

Я попробую немножко. (Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой

Я поем ещё чуть-чуть, достать воображаемые ягодки и отправить их в рот.)

Лёгким будет к дому путь! (Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках

«убегают» как можно дальше.)

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Красный-красный мухомор- (Соединяем кончики пальцев – изображаем шляпу гриба.)

Белых крапинок узор. (Одна рука – «шляпка гриба», указательным пальцем другой руки

показываем «крапинки».)

Ты красивый, но не рвём! (Погрозили пальчиком.)

И в корзинку не берём! (Прямая ладонь от себя – отодвигающий жест.)

Пальчиковая гимнастика «Осень»

Вышла осень погулять, («Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)

Стала листья собирать. (Одной рукой «подбираем» листья и «кладём» в другую.)

Пальчиковая гимнастика «Деревья»

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

Жёлтый-жёлтый наш лимон, (Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.)

Кислым соком брызжет он. (Пальцы резко разводим в стороны.)

В чай его положим (Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и

«опускаем лимон в чай».)

Вместе с жёлтой кожей. (Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения –

«помешиваем чай».)

Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты»

В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.)

Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.)

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.)

Нас прокормит целый год.

Пальчиковая гимнастика «Одежда»

Я надену сапоги, (Показываем на ноги, туловище, голову.)

Курточку и шапку.

И на руку каждую (Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру

ладони, показывая направление надевания перчаток.)

Натяну перчатку. (Смена рук.)

Пальчиковая гимнастика «Обувь»

Обуваем ножки бегать по дорожке. (Двумя пальцами «шагают» по столу.)

Повторяй за мной слова: (Сжимают и разжимают пальцы.)  
 Ножка – раз, ножка – два! (Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)  
 В магазине покупают (Сжимают и разжимают пальцы.)  
 И на ножки надевают  
 Папа, мама, брат и я – (Загибают пальцы на руках.)  
 Любит обувь вся семья. («Шагают» пальцами по столу.)

Пальчиковая гимнастика «Посуда»  
 Из тарелок, как один, (Ладони вместе перед собой «тарелка».)  
 Суп мы ложками едим. (Вращательные движения рукой с воображаемой ложкой.)  
 Вилкой кушаем котлеты, (Указательный и средний пальцы выпрямлены, большой палец  
 придерживает безымянный и мизинец –  
 «держим вилку».)  
 Ножик режет нам омлеты. («Режем» прямой ладонью взад-вперёд.)

Пальчиковая гимнастика «Продукты питания»  
 Муку в тесто замесили, (Сжимают и разжимают пальцы.)  
 А из теста мы слепили (Прихлопывают ладонями, «лепят».)  
 Пирожки и плюшки, (Поочередно разгибают пальцы, начиная с мизинца.)  
 Сдобные ватрушки,  
 Булочки и калачи – (Обе ладони разворачивают вверх.)  
 Всё мы испечем в печи.  
 Очень вкусно! (Гладят животы.)

Пальчиковая гимнастика «Зима»  
 Снег ложится на дома, (Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)  
 Улицы и крыши. (Руки «домиком».)  
 Тихо к нам идёт зима, (Палец к губам.«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)  
 Мы её не слышим... (Рука за ухом.)

Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»  
 Что зимой мы любим делать? (Поочередно соединяют большой палец с остальными.)  
 В снежки играть,  
 На лыжах бегать,  
 На коньках по льду кататься,  
 Вниз с горы на санках мчаться.

Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник»  
 - Здравствуй, Дедушка Мороз! (Ладонь поглаживает подбородок – «бороду» Деда Мороза.)  
 Что в подарок нам принёс? (Руки вперёд ладонями вверх.)  
 - Громкие хлопушки, (Хлопнуть в ладоши.)  
 Сладости, игрушки. (Вертим кистями.)

Пальчиковая гимнастика «Части тела»

У меня есть голова, (Слушаем стихотворение и указываем )  
Грудь, живот, а там – спина,  
Ножки – чтобы поскакать,  
Ручки – чтобы поиграть.

Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

Вот, убрал царапки, («Моем руки».)

Кошка моет лапки.

Мордочку и ушки (Круговые движения ладонью по лицу.)

На своей макушке. (Чуть согнутые ладошки движутся за ушами – показываем, как кошка моет ушки.)

Пальчиковая гимнастика «Детёныши домашних животных»

Побежали вдоль реки (Двигают указательными и средними пальцами по поверхности стола от себя к краю. Повторяют несколько раз.)

Котята наперегонки.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные наших лесов»

Заяц и ёжик навстречу друг другу (Указательные и средние пальцы обеих рук «идут» навстречу друг другу.)

Шли по дорожке по полю, по лугу.

Встретились – и испугались они. (Стукнуть кулачками.)

Быстро бежали – поди догони! (Снова пальцы «идут», но теперь в разные стороны.)

Пальчиковая гимнастика «Детёныши диких животных»

Это зайчонок, это бельчонок, (Сгибают пальцы в кулак, начиная с мизинца.)

Это лисёнок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок (Вращают большим пальцем.)

Бурый, мохнатый,

Смешной медвежонок.

Пальчиковая гимнастика «Домашние и дикие животные»

Зайка – ушки на макушке – (Руки у висков, указательные и средние пальцы выпрямлены – «ушки».)

Скачет, скачет по опушке. (Руки щепотью вниз у груди – «скачет».)

Шёл за ним колючий ёжик, (Переплели пальцы и пошевелили.)

Шёл по травке без дорожек,

А за ёжиком – краса – (Плавные движения руками перед собой.)

Рыжехвостая лиса.

Пальчиковая гимнастика «Дикие животные жарких стран»

Хобот носит только он – (Рукой плавно двигаем перед собой – изображаем хобот.)

Лопухий серый слон. (Приставляем руки к ушам.)

Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»

Зёрна курочка клюёт, (Обе ладошки вместе отклоняем от себя.)

И цыплятки тут как тут. (Щепотки «клюют» по очереди.)

В воду уточка нырнёт, (Ладочки вместе «ныряют» вперёд.)  
А цыплятки не нырнут. (Погрозили пальчиком.)  
Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»  
Есть у курицы цыплёнок, (Большим пальцем поочередно касаются остальных, начиная с мизинца.)  
У гусыни есть гусёнок,  
У индюшки – индюшонок,  
А у утки есть утёнок.  
У каждой мамы малыши – (Перебирают пальцы по очереди.)  
Все красивы, хороши.  
Пальчиковая гимнастика «Дикие птицы»  
Дятел дерево долбит: (Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» - кулачком стучите о неё.)  
Тук-тук-тук.  
Целый день в лесу стоит (Смена рук.)  
Стук-стук-стук.  
Пальчиковая гимнастика «Наш дом»  
Этот дом – одноэтажный. (Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца.)  
Этот дом – он двухэтажный.  
А вот этот – трёхэтажный.  
Этот дом – он самый важный: Он у нас пятиэтажный.

## Приложение № 5.

### «Поиграем с носиком»

#### 1. Организационный момент

##### а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

#### 2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

##### б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

##### в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

##### г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

##### д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

##### е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

### **3. Заключительный этап**

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете покажи.

— Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

— Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

— Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

— Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

— Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

— Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

— Нагулялся носик мой,

Возвращается домой

**«Поиграем с ручками»**

#### **1. Подготовительный этап**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

#### **2. Основная часть**

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

#### **3. Заключительный этап**

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. Примечание.

Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну быстрее лови кураж и начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми, Никого не обойду.

С ноготками поиграю, Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну. Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.

**«Поиграем с ушками»**

### **1. Организационный момент**

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

### **2. Основная часть**

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

### **3. Заключительный момент**

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Действия можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

— Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

— Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

— А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

— А потом, а потом



Покрутили козелком.  
— Ушко, кажется, замерзло,  
Отогреть его так можно.  
— Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
— А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на!

## Приложение № 6.

### Комплекс гимнастики после сна

#### 1. Побудка:

Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепко кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!

#### 2. Упражнения в кровати:

- 1) И.п.: лёжа на спине. Потянуться, напрягая мышцы, расслабиться (3-4р.).
- 2) И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох (3-4р.).
- 3) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками и выпрямиться.(3-4р.).
- 4) И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками впереди. (3-4р.).

### Комплекс гимнастики после сна с элементами корригирующей гимнастики «Дрессированная собачка»

В записи звучит лай собаки.

Воспитатель: Ребята, к нам в гости кто-то идет. Отгадайте загадку и узнаете нашего гостя:

В будке спит,  
Дом сторожит.  
Кто к хозяину идет,  
Она знать дает.

Дети: Собачка.

Воспитатель: Правильно! К нам в гости сегодня пришла дрессированная цирковая собачка. Она сейчас проведет с вами гимнастику. (одевает маску собачки) Вставайте с ваших кроваток.

Ходьба «змейкой», руки за спиной.

Ходьба на носочках.

Построение в круг.

**Упражнение «Собачка приветствует гостей»**

И.п.-стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.  
Наклонить голову вперед. Вернуться в и.п.  
Повторить 4 раза.

#### **Упражнение «Собачка рада детворе»**

И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах.  
Свести локти перед грудью. Вернуться в и.п.  
Отвести локти максимально назад. Вернуться в и.п.  
Повторить 4 раза.

#### **Упражнение «Собачка веселит гостей»**

И.п.-сидя на ковре, ноги врозь, руки за спиной.  
Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться.  
Вернуться в и.п.  
Повторить 4 раза.

#### **Упражнение «Собачка радует ребят»**

И.п.-сидя на ковре, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.  
Повернуться на ягодицах на 360 градусов. Сначала в одну сторону, потом в др.  
Повторить 3 р. в каждую сторону.

#### **Упражнение «Собачка тренируется»**

И.п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.  
Поднять правую ногу, затем опустить.  
То же с левой ногой.  
Повторить 3 р каждой ногой.

#### **Упражнение «Собачка устала»**

И.п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.  
Поднять руки и ноги вверх. Хаотичные движения руками и ногами.  
Повторить 4 р.  
Дети благодарят собачку за гимнастику и идут одеваться. Собачка убегает.

**Приложение № 7.**

## **Игры на формирование правильной осанки**

### **1. Роботы**

#### **Цели игры:**

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

#### **Ход игры.**

Воспитатель объявляет конкурс на лучшего «робота» — кто правильно выполнит задание. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин

проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

## **2. Перейди через речку**

### **Цели игры:**

- тренировка равновесия;
- развитие координации движений;
- развитие чувства правильной позы при передвижении.

Необходимые материалы. Гимнастическая скамейка

**Ход игры.** Игроки по очереди

- 1) проходят по скамейке;
- 2) пробегают по скамейке;
- 3) проходят по скамейке с мешочком песка или подушкой на голове.

Ведущий следит за смыканием губ и осанкой, отмечает игроков, выполнивших задания правильно.

## Консультация для родителей "Лекарственные растения для детей. Правила лечения (Это полезно знать)"

### Лекарственные растения для детей. Правила лечения

#### (Это полезно знать)

Осложнений у детей после приема различных медикаментозных средств боятся все родители, тем более, для этого есть серьезные основания. Поэтому врачи сегодня изучают и используют в практике лечения детей лекарства растительного происхождения. По данным отечественных и зарубежных медиков, при фитотерапии частота осложнений не превышает 1%, в то время как при медикаментозном лечении осложнения возникают у каждого третьего-четвертого ребенка. Лекарственные травы помогают быстро и надежно избавиться от многих недугов, но не занимайтесь самолечением, а обязательно посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если у ребенка есть предрасположенность к аллергии.

- Детям с гастритом и пониженной кислотностью в период, предшествующий сезонным ухудшениям, следует пить сборы подорожника, ромашки, мяты и Melissa.
- Если ваш ребенок реагирует на изменение погоды обильным газообразованием, то при первых признаках непогоды дайте ему чай из фенхеля, ромашки и укропа.
- При повышенной нервной возбудимости перед приходом гостей или другим «стрессовым» событием для профилактики следует дать ребенку настой корня валерьянки, пустырника, шишек хмеля и синюхи голубой.
- Ребенку, склонному к эмоциональным реакциям, летом рекомендуется спать на подушке, набитой молодыми шишками хмеля.
- Если ребенок к вечеру перевозбужден, то дайте ему понюхать настой корня валерьяны — по три-четыре вдоха каждой ноздрей попеременно.
- Детям, которые реагируют на первые ягоды поносом и тошнотой, стоит заварить мяту перечную в пропорциях 2 чайных ложки на стакан воды. Пить настой нужно небольшими глотками в течение дня.
- При расстройстве кишечника помогает фитосбор из зверобоя и тысячелистника.
- Боль от укуса комара, овода или пчелы проходит, если потереть укушенное место размятым перышком зеленого лука.

## Консультация для родителей «Закаливание детей (ребенка) в домашних условиях»

### **«Закаливание ребенка в домашних условиях»**

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

**Н. М. Амосов**

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка :приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.
- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.
- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.
- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.
- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.
- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.
- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.
- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

# О ЧЕМ ГОВОРЯТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Заводя разговор о дурных детских привычках, мы обычно подразумеваем, что они наносят вред ребёнку. Однако мешают они в большей степени взрослым, а для детей выполняют некоторые полезные функции: например, помогают справиться с волнением или привлечь внимание взрослого к какой-то проблеме. Как бороться с детскими привычками и когда этого делать не стоит?

## В мире детских привычек

Если мы захотим перечислить все вредные привычки детей, это занятие займёт ни один час. Мы не можем позволить себе такую роскошь, поэтому разделим их на две большие группы.

**1. Навязчивые действия.** К этому типу относятся такие неэстетичные ритуалы как сосание пальцев, обгрызание заусенцев и ногтей, ковыряние в носу, накручивание волос, покашливание и «шмыгание» носом на фоне полного здоровья. Некоторые дети склонны к более радикальным действиям и могут выдёргивать волосы на голове или на бровях, ковырять ранки или расчёсывать кожу до крови. На такое поведение ребёнка толкает чувство беспокойства. Находясь в состоянии напряжения и не имея возможности справиться с ним, малыш прибегает к самым доступным способам успокоения. Ведь далеко не всегда можно прижаться к маме или услышать от кого-то слова поддержки, а рот или нос – вот они! Можно спрятать туда пальцы, как в норку. После выполнения навязчивого действия ребёнок испытывает временное облегчение, поэтому оно очень быстро закрепляется.

Вредная привычка – своеобразный островок стабильности в непредсказуемом мире. Родители могут ругаться, сверстники – дразниться, но стоит начать сосать палец, как происходящее вокруг отходит на второй план, и ребёнок погружается в знакомые ощущения. Нервное напряжение может возникать по разным причинам: из-за эмоциональной холодности или давления взрослых, повышенной утомляемости, возбудимости из-за несоблюдения режима дня. Если родители стремятся устранить лишь внешние проявления дурной привычки, не пытаясь разобраться в переживаниях ребёнка, то ей на смену приходит другой

**Конспект беседы с детьми младшей группы на тему:  
«Чистота - залог здоровья».**

Подготовила и провела воспитатель

2 младшей группы МБДОУ ДС ОВ №42

Самойленко М.А.

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Физическая культура».

Цели:

- Формировать представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности,
- Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью,
- Развивать умение самостоятельно определять необходимость мытья рук,
- Развивать речевую активность детей.

Предварительная работа: чтение сказок К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», Т.Рик «Здоровье и микроб Грязнулькин», стихов А. Барто «Девочка чумахая», В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

Воспитатель вносит в группу игрушку – зайчика. Дети приглашают зайчика поиграть. Зайчик сообщает ребятам, что съел морковку и у него заболел живот, поэтому ему грустно и не хочется играть.

- Ребята, как вы думаете, почему у зайчика заболел живот? (ответы детей).
- Давайте расскажем зайчику почему необходимо мыть овощи и фрукты перед едой. (высказывания детей).
- Правильно, ребята, на них живет множество микробов. Кто же они такие эти микробы? (ответы детей).
- Микробы содержатся на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? (ответы детей).
- Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (нет). Почему? (предположения детей).
- Правильно. Микробы очень маленькие, их нельзя увидеть без специального увеличительного прибора- микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

**«Опасное животное микроб**

**Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,**

**Чтоб горло заболело и живот,**

**А он себе спокойненько живет».**

**-Ребята, давайте научим зайчика, как можно уберечься от микробов.**

**Проводится игра « любит — не любит». Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья.**

**Динамическая пауза:**

**На болоте две лягушки *Дети изображают***

**Две зеленые подружки *ЛЯГУШЕК.***

**Рано утром просыпались, *Потягиваются.***

**Дружно умывались**

**Полотенцем растирались. *Выполняют движения***

**Влево вправо наклонялись *по тексту.***

**И обратно возвращались**

**Вот здоровья в чем секрет**

**Всем друзьям Физкульт- привет.**

**- Все болезни у ребят от микробов, говорят,**

**Чтоб всегда здоровым быть- надо руки с мылом мыть.**

**Давайте напомним зайчику, когда необходимо мыть руки.**

**Воспитатель показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят когда мыть руки: ( перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).**

**Зайчик благодарит детей и предлагает поиграть с ними.**

**Проводится игра «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены.**

**В заключение беседы воспитатель рассказывает отрывок из стихотворения К.И.Чуковского «Мойдодыр».**



## Конспект физкультурного занятия «Быть здоровыми хотим!» для детей совместно с родителями

---



**Цель:** создание условий для совместной двигательной активности детей с родителями в условиях детского сада и формирование интереса родителей к спортивным занятиям детей.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье детей, способствовать формированию костно — мышечной системы;
- формировать у детей двигательные навыки и умения при выполнении различных упражнений и основных видов движений;
- развивать психофизические качества детей, координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве;
- способствовать установлению с родителями доверительной атмосферы, способствующей здоровью и сбережению детей; доставить обоюдную радость от общения родителей и детей в совместной двигательной деятельности.

**Предварительная работа:** разучивание с детьми спортивных девизов, выполнение комплекса упражнений «Заячья зарядка», изготовление нестандартного оборудования.

**Оборудование:** корригирующие дорожки для ходьбы, нестандартное оборудование (набивные подушки, цветные кружки, дуги), резиновые мячи большого диаметра, ленточки красного и желтого цветов, магнитофон, музыкальные диски, разноцветные воздушные шары для украшения зала.

### **Ход занятия:**

Физкультурный зал красиво украшен воздушными шарами.

Звучит спортивный марш («Чтобы тело и душа были молоды», муз.

И. Дунаевский, сл. В. Лебедев-Кумач, современная обработка).

Дети с родителями, держась за руки, входят в физкультурный зал и выстраиваются в шеренгу.

**Инструктор:** — Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые!

Мы рады приветствовать всех в нашем нарядном физкультурном зале. Очень приятно видеть родителей такими подтянутыми и здоровыми, а детей бодрыми и веселыми. А пригласили мы вас сегодня на физкультурное занятие, которое так и называется «Быть здоровыми хотим!». Вас ждут интересные и веселые движения, полезные упражнения и, конечно же, игра.

— Ребята, вы любите заниматься физкультурой? (Дети отвечают).

— А родители? (Родители отвечают).

— Замечательно! А начнем мы физкультурное занятие с укрепления наших стоп, ведь, как известно, здоровье начинается с ног. Ребята, давайте громко произнесем наш спортивный девиз! (Дети хором произносят):

*Мы сильные, мы смелые,*

*Нет слабых среди нас!*

*Все вместе за здоровьем*

*Отправимся сейчас!*

Под бодрую музыку дети и родители начинают шагать друг за другом в обход по залу в колонне по одному.

### **Упражнения в ходьбе**

(музыкальное сопровождение — «Марш юниоров»):

— ходьба на носках, руки вверх;

— ходьба на пятках, руки за спиной;

— ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;

— ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны;

### **Упражнение в беге:**

— легкий бег на носках с энергичной работой рук, согнутых в локтях, в колонне по одному (музыкальное сопровождение – минусовка песни «Каждый маленький ребенок», муз. Ш. Каллош).

**Корректирующая ходьба по «Дорожке шагов»** — дети и родители идут по ребристой дорожке и массажной дорожке с нашитыми пуговицами, крышечками, колечками, бусинами, следами (музыкальное сопровождение – минусовка песни «Человек хороший», муз. Любаша).

**Инструктор:** — Ну что же, ножки и стопы мы с вами потренировали и хорошенько размяли.

*Переходим к веселой разминке,*

*Чтобы у всех были прямые спинки,*

*Руки сильные, туловище гибкое.*

**Инструктор:** — Предлагаю родителям немного отдохнуть, присесть на скамейку и посмотреть на своих деток, которые вдруг стали похожи на озорных зайчиков! (После этих слов дети быстро встают в круг и держат руки над головой, изображая заячьи ушки).

Далее проводится **разминка «Заячья зарядка»** с детьми (музыкальное сопровождение — песня «Тусовка зайцев»).

**Инструктор:** Предлагаю нашим зайчикам присесть на скамейку и посмотреть на своих мам и пап, которые сейчас станут настоящими любителями спорта!

Проводится танцевально-оздоровительная разминка для родителей «*Делайте зарядку*» (музыкальное сопровождение — песня «Утренняя гимнастика» — исп. группа «А – студио»).

**Инструктор:** — Молодцы! Все замечательно размялись и очень старались! Как вы себя чувствуете? Как настроение? Ну, а сейчас перейдем к выполнению интересных и очень полезных упражнений.

Дети с родителями строятся парами в одну колонну, держась за руки. В это время по всему залу раскладывается нестандартное оборудование для выполнения основных видов движения. Упражнения выполняются поточным способом два раза (музыкальное сопровождение – минусовка песня «На круглой планете»).

### **Основные виды движений:**

#### **Инструктор:**

*«С кочки на кочку нам нужно пройти,  
Сохранить равновесие, друг друга не подвести!».*

1. Ходьба по набивным подушкам, лежащим в два ряда по шесть штук, держась за руки (подушки размером 30 x 30, наполнитель – опилки, клеенчатый чехол).

#### **Инструктор:**

*«Из кружка в кружок попрыгаем сейчас,  
Мы попрыгунчики – просто класс!».*

2. Прыжки из кружка в кружок, лежащих в два ряда по пять штук, на двух ногах, держась за руки (кружки диаметром 40 см сделаны из разноцветных длинных шнуров, переплетенных между собой, на концах петля и пуговица для соединения).

#### **Инструктор:**

*«Под яркой дугой мы проползем,  
И спинки красиво все прогнем!».*

3. Проползание на четвереньках под дугами, стоящих рядом на одной линии, под одной дугой проползает ребенок, под другой – взрослый (дуги высотой 60 см сделаны из разноцветных пластмассовых контейнеров от «Киндер-сюрпризов», нанизанных на толстый гибкий провод, изогнутый в форме дуги, концы дуги вставлены в плоскую прямоугольную устойчивую подставку).

#### **Инструктор:**

*«Мы с мячами поиграем,  
И друг другу покатаем!».*

4. Дети с родителями садятся на пол друг напротив друга и начинают прокатывать друг другу мяч.

**Инструктор:**

*Молодцы! Что же, все упражнения  
Вы сделали ловко, без сомнения!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Пришло время поиграть!*

**Игра «Быстрые ленточки».**

Дети с родителями делятся на две команды и строятся в две колонны параллельно друг другу. Одна команда держит в руках красные ленточки, другая – желтые. Звучит веселая музыка, все участники команд расходятся и разбегаются в рассыпную по залу, выполняют танцевальные движения. Когда музыка остановится, участники обеих команд должны быстро построиться на свои места и поднять свои ленточки вверх и громко хором выкрикнуть цвет своих ленточек, например: «Красные!» Игра повторяется несколько раз.

**Инструктор:**

*Все вы весело играли,  
И, конечно же, устали.*

**Проводится упражнение на релаксацию «Осенний лес».**

Родители садятся на пол, опираясь сзади на руки, дети ложатся спиной на вытянутые ноги родителей. Звучит спокойная музыка для релаксации. Все закрывают глаза:

*Мы пришли в осенний лес, полный сказочных чудес:  
Золотом листва сияет, нежно солнце согревает...  
Так приятно и легко! Дышим ровно, глубоко...  
Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвой.  
Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с тобой...  
Так приятно и легко, дышим ровно, глубоко...  
Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!  
Дружно, сладко потянулись, и с улыбкой все проснулись!*

**Инструктор:** Ну, что же, наше занятие подошло к концу. Дети занимались просто отлично. А какие родители у нас молодцы – быстрые, ловкие! Спасибо вам за активное участие и за то, что вы подаете такой замечательный спортивный пример своим детям! Я уверена, что наша встреча – не последняя. Давайте громко произнесем наш всеобщий спортивный девиз:

*С физкультурой мы дружны,  
Нам болезни не страшны!*

**Инструктор:** До свидания! Будьте здоровы!

## ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)



Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

## КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.
3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.
6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажеров для стоп.

## Памятка для родителей "Обувь дошкольника и здоровье"



### Как уменьшить опасность развития близорукости?

Рекомендации большинства врачей сводятся в основном к ограничению времени работы за компьютером, обязательные паузы во время работы и пр. Естественно, все это верно, но время от времени совсем неосуществимо. Но в ваших силах защитить глаза Вашего малыша от вредного действия, не закрывая телек и комп на замок. Пусть глядит, лишь делает это верно. Делайте перерывы меж просмотрами: глаза успеют отдохнуть от напряжения. Либо же купите ему очки с контрастными линзами – так называемые «компьютерные очки». Такие очки:

- повышают четкость, контрастность изображения;
- понижают зрительную нагрузку на глаза;
- содействуют повышению утомляемости, увеличению работоспособности;
- уменьшают опасность прогрессирования близорукости.

Такие очки рекомендуются не только при работе на компьютере, а также при просмотре телека, чтении. Подобные очки предусмотрены не только для деток с близорукостью, а еще и молодым программерам со 100-процентным временем в целях профилактики. Не считая того, они благотворно влияют и на психику малыша, ведь опосля долгого пребывания перед экраном компьютера без особых очков детки станут



### Как сохранить зрение малышу?

Начался учебный год – и сходо возросла зрительная нагрузка. Занятия в школе, домашние задания, чтение, компьютер, телевизор... Это наша действительность, новейшие источники поступления инфы. Более 50% процентов школьников сейчас имеют сниженное зрение. При этом этот показатель неуклонно растет. Но в ваших силах защитить глаза вашего малыша от вредного действия. Это не потребует загибания телека и компьютера на замок. Пусть глядит, лишь пусть делает это верно.

### Как защитить глаза малыша и сохранить его зрение?

Своевременная коррекция зрения поможет предотвратить развитие близорукости. А особые препараты, которые наносятся на линзы, обеспечивают дополнительную защиту глаз. Такие очки необходимы и тем, у кого не плохое зрение – в целях профилактики. А если у малыша уже есть трудности со зрением, врач прописал ему очки, не в коем случае нельзя откладывать визит в салон оптики.



нервными, раздражительными. Индивидуально подобранные очки в состоянии вполне нейтрализовать столь нехороший эффект.

### Какие очки лучше подобрать детям?

Для малыша очень важно произвести не плохое впечатление на одноклассников. И в прекрасных очках он будет себя ощущать уверенно и стильно. Приобретая престижные красивые очки узнаваемых марок. Вы вкладываете средства в социальную адаптацию собственного малыша и повышение его статуса среди сверстников. Не считая того, очки обязаны быть:

- легки, прочны, не вызывать аллергии;
- комфортны и удобны, травмобезопасны;
- обеспечивать достаточное поле зрения.

Потому при подборе детских очков в особенности принципиально обращаться к экспертам. Лишь в специализированных оптиках вам помогут правильно выбрать очки, принимая во внимание все личные индивидуальные особенности.

### Почему детям необходимы солнцезащитные очки?

Солнцезащитные очки необходимы и летом и зимой. Кварцстекло ультрафиолета состоит в том, что зимой он попадает в глаза не только сверху, но и снизу, отражаясь от снега.



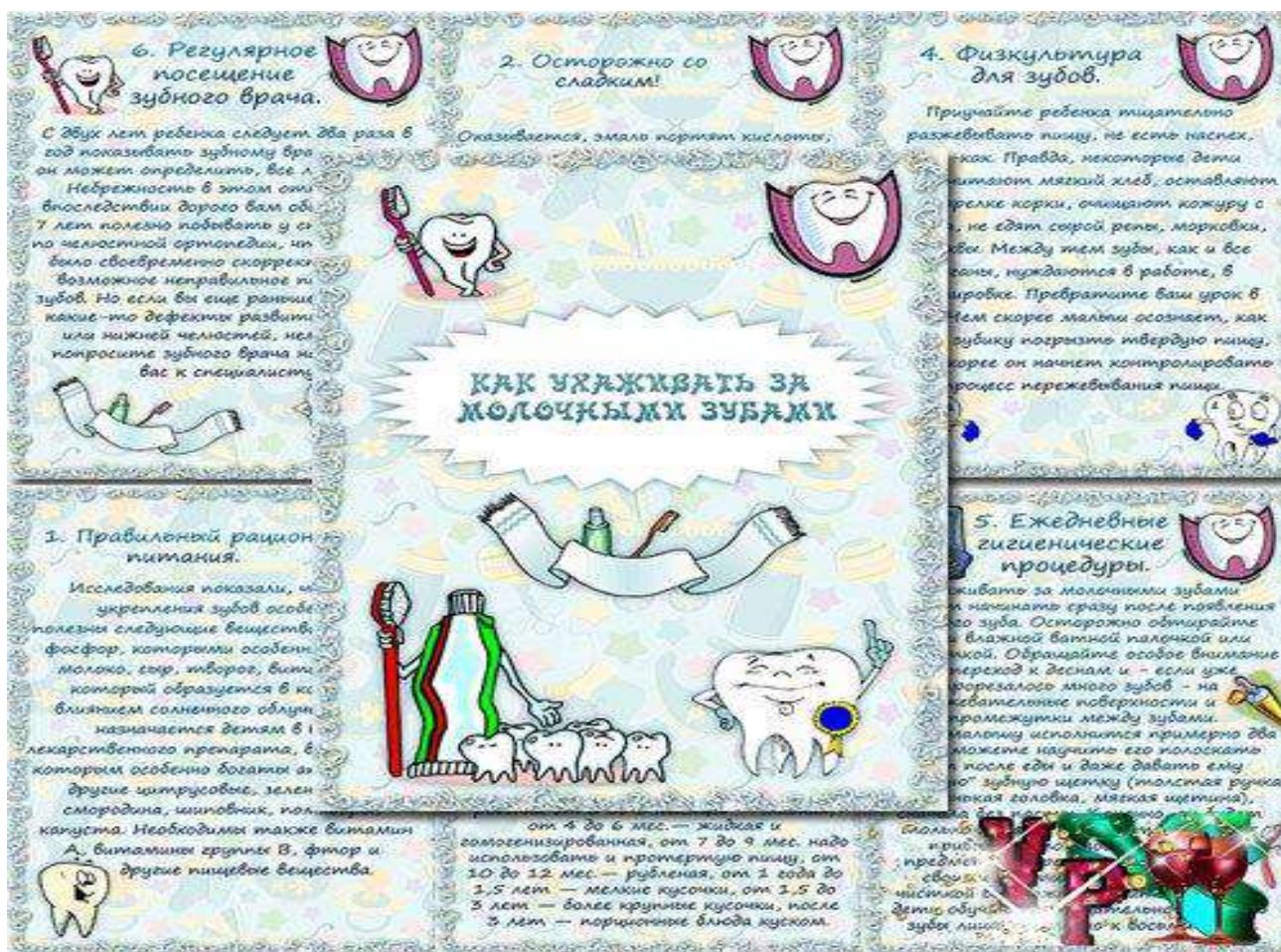
Глаза малыша требуют большей защиты от него, потому что хрусталик малыша более чувствителен к УФ-лучам, а детки больше времени, чем взрослые, проводят на открытом воздухе. УФ-излучение накапливается в течение жизни и является предпосылкой почти всех глазных заболеваний. Ни в коем случае не покупайте очки в уличных ларьках, на рынках. Вы не гарантированы от того, что в таковых очках ребенок будет не только не защищен от УФ-лучей, а лишен и защиты данной природой. Не заставляйте малыша расплачиваться за дешевые очки здоровьем собственных глаз.

### Почему не детям носить контактные линзы?

Можно с хоть какого возраста. Контактные линзы – действенный метод коррекции зрения, в особенности в тех вариантах, когда очки не дают хотимого результата. Линзы незаменимы:

- при большой разнице в зрении двух глаз;
- при большой близорукости;
- если ребенок стесняется ходить в очках;
- удобны для занятий спортом.





Забываясь о молочных зубах в детстве, вы можете избежать ребёнку проблем с зубами в дальнейшем. Несколько советов для родителей, которые вам обязательно помогут в этой проблеме. Соблюдая 6 простых правил, вы обеспечите своему ребёнку здоровые зубы на всю жизнь.

## Тема: «Помоги Незнайке сберечь здоровье» (младший возраст)

### **Цель:**

Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.

### **Ход занятия:**

Воспитатель обращает внимание детей на то, как они подросли за лето, стали быстрыми, ловкими, и предлагает поговорить о здоровье, выясняет, как дети понимают слово «здоровье», приводит пословицы:

- Здоровье – лучшее богатство.
- Здоровому всё здорово.
- Здоровье – всему голова.

Раздаётся стук в дверь, появляются два мальчика из подготовительной группы, одетые в костюмы Знайки и Незнайки. Незнайка одет небрежно: пальто расстёгнуто, шнурки развязаны, шарф размотан.

Они здороваются с детьми. Незнайка зовёт детей гулять, Знайка предлагает остаться на занятии и послушать. Он обращает внимание детей на внешний вид Незнайки и говорит, что, одеваясь, таким образом, Незнайка вредит своему здоровью. Знайка предлагает детям объяснить Незнайке, что он, торопясь, сделал неправильно и почему, предлагает помочь Незнайке.

Воспитатель хвалит детей за помощь Незнайке, уточняет ответы детей: развязаны шнурки – можно наступить на них и упасть; расстёгнуто пальто – можно простудиться; не завязан шарф – он может зацепиться за что-нибудь, и ребёнок упадёт.

Далее воспитатель разбирает некоторые 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.

Незнайка предлагает неправильные варианты, воспитатель побуждает детей объяснить ему правила, затем предлагает детям показать всё это, собираясь на прогулку.

Сказочные герои читают стихотворение-совет и провожают детей на прогулку.

Надеваете пальто,  
Нужно сразу сделать что?  
Пуговицы застегнуть,  
А потом уже и в путь.  
Вы надели башмаки –  
Завяжите все шнурки!  
Чтоб в дороге не упасть,  
Чтобы в лужу не попасть.



## "Путешествие в страну здоровья"

Программное содержание:

Формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.

Развивать познавательный - эмоциональный интерес, двигательную активность детей.

Воспитывать желание быть здоровым, интерес к пальчиковой, дыхательной гимнастике, уважительное отношение друг к другу.

Оборудование: зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, плакаты, картинка с продуктами, муз диск с записью гимнастики.

### Ход занятия

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей.

Поздоровайтесь. У нас с вами сегодня будет очень интересное занятие

Я предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья. Хотите?

Дети: Да!

Воспитатель: Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Итак, на чем поедим? Давайте на автобусе. Вставайте за мной, я буду вашим водителем, повезу вас в город здоровья.

Едем под музыку. У воспитателя в руках руль, дети друг за другом двигаются по группе. Подъезжаем к плакату «Спорт»

- Вот и первая остановка. Она называется «Спортивная»

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день... »

Дети: Зарядку!

- Ребята, а для чего делают зарядку?

Дети: Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.

- Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте сделаем несколько наших любимых упражнений.

Включается музыка. Дети делают упражнения.

- Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Дети друг за другом двигаются дальше по группе и останавливаются возле вывески остановка «Чистота» Воспитатель объявляет остановка «Чистота»

Вдруг слышим стук.

- Что за шум? Кто, это там? (Появляется Мойдодыр)

Мойдодыр: Я великий умывальник, знаменитый мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Здравствуйте, ребята! Я вижу, что вы пожаловали в наш город Здоровья. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите - вы, сегодня все умывались, чистили зубы?

Воспитатель: Уважаемый, Мойдодыр! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о гигиене, о чистоте.

Мойдодыр: А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться?

Как нужно мыть руки - покажите

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадки про предметы, которые помогают нам быть чистыми и опрятными.

Загадки загадывает и показывает отгадки

Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)

Костяная спинка, Жестяная щетинка, С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? (Расческа) .

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (полотенце)

Воспитатель: Мойдодыр, а наши ребята знают интересную пальчиковую гимнастику, хочешь посмотреть.

Показ «Две лягушки-хохотушки...»

Воспитатель: Ну, Мойдодыр, до свидания, мы поедем дальше. (Мойдодыр уходит)

Ой, ребята, что –то наши колеса в автобусе сдулись.

Дыхательная гимнастика «Насосы»

Воспитатель: Ну вот, автобус в порядке, пора дальше в путь. (едем)

Следующая остановка «Витаминная»

Здесь мы видим различные витамины – А, В, С.

Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим. Дети, посмотрите на эту картинку.

- Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).

- Итак, дети, вот и проехали мы по городу здоровья, пора нам возвращаться в детский сад. (дети едут на автобусе назад)

-Что же вы запомнили сегодня. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Воспитатель: Будьте здоровы!