**Приложение 1**

**«Что такое здоровье?»**

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

**Вопросы для детей:**

1.Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие [дети](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/212.php)?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Результаты опроса «Что такое здоровье?» показали, что у детей низкий уровень сформированности здорового образа жизни.

**Приложение 2**

**Анкета для родителей.**

Уважаемые родители!

Просим Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно - оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной.

**«О здоровье всерьёз»**

**1.Часто ли, на Ваш взгляд, болеет Ваш ребёнок?**

**Да Нет**

**2. Причины болезни:**

- недостаточное физическое развитие, воспитание ребёнка в детском саду;

- недостаточное физическое воспитание в семье;

- и то и другое;

- наследственность, предрасположенность.

**3.На что, на Ваш взгляд, должны обратить внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии ребёнка?**

- соблюдение режима;

- рациональное, калорийное питание;

- полноценный сон;

- достаточное пребывание на свежем воздухе;

-здоровая, гигиеническая среда;

- благоприятная психологическая атмосфера;

- физкультурные занятия;

- закаливающие мероприятия.

**4. Какие закаливающие процедуры, на Ваш взгляд, наиболее приемлемы для ребёнка?**

- облегчённая форма одежды для прогулок;

- облегчённая форма одежды в группе (носки, короткий рукав);

- обливание ног водой контрастной температуры;

- систематическое проветривание группы;

- прогулка в любую погоду;

- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры;

- полоскание горла водой комнатной температуры и ниже.

**5. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?**

**Да Нет Частично**

**6. Нужна ли Вам в этом помощь детского сада?**

**Да Нет Частично**

**Спасибо!**

**Вывод:**

В анкетировании приняли участие 15 родителей.

На первый вопрос 52% родителей ответили, что ребёнок болеет не часто,48% - часто.

Причинами заболевания родители считают: 72 % - недостаточное физическое воспитание в семье, 19 % - предрасположенность и наследственность, 9 % - недостаточное физическое воспитание в детском саду.

На третий вопрос мнения родителей разделились, большинство считают, что нужно обращать внимание на все компоненты заботы о здоровье и физическом развитии (особо на соблюдение режима, благоприятность психологической атмосферы, физкультурные занятия, закаливающие процедуры, пребывание на свежем воздухе).

Наиболее приемлемые закаливающие процедуры в детском саду: облегчённая форма одежды для прогулок и в группе, систематическое проветривание группы, умывание прохладной водой.

В помощи детского сада по укреплению здоровья детей нуждаются – 17%, частично – 59%, 24% - не нуждаются.

Таким образом мы видим, что большинство родителей внимательно относятся к вопросам здоровья своих детей.

**Приложение 3**

**Дидактические игры**

**«Собери картинку»**

**Цель:** учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

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

**«Полезно- не полезно»**

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

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

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

**«Подбери пару»**

**Цель:** соотносить предметы на картинках, с действиями; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

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

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

**«Мой день»**

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

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

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

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд»

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

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

**«Весёлый человек»**

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

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

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

**« Отгадай загадку по картинке»**

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

**Оборудование:** картинки с изображением опасных предметов.

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

**«Что ты знаешь»**

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

**Оборудование:** мяч, поощрительные призы.

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

**Приложение 4**

**Беседы**

**«Где найти витамины?»**

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

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

**Ход беседы:**

Воспитатель: Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это?

Загадка:

Смешной человечек на крыше живёт.

Варенье он любит,

Конфеты и мед.

Дети: Карлсон!

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

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

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

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

Воспитатель: А ешь ты с аппетитом?

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

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

Карлсон: А что такое витамины?

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

Карлсон: А где же я возьму витамины?

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

Дети: В овощах, ягодах и фруктах!

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

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

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

Карлсон: Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да ещё в носу щиплет и слёзы текут.

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

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

Дети: Чеснок!

Карлсон: Да, угадали. А он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

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

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

Что за скрип, что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ……..

Дети: Капуста!

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

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

Воспитатель: Много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон: Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель: И не только. Давайте поиграем.

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

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

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

Карлсон благодарит детей и улетает.

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

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

**Ход беседы:**

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

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

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила её в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на «думочке». Одна сторона у неё была тёмно-синяя с вышитыми на ней золотисто-жёлтыми яркими звёздочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами — белым, розовым и красным.

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

Стали звёздочки ясней —

Засыпай-ка поскорей!

Может быть, тебе приснится

Яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветок,

Иль конёчек - горбунок.

В тёмном небе месяц светит,

Словно цветик - семицветик,

Звёздный хор поёт: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»

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

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

С добрым утром, дорогая!

Просыпайся поскорей.

За окном проснулось солнце,

Зачирикал воробей.

В гости  новый день пришёл,

Просыпайся поскорей!

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

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица -

Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась -

Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица -

Я хочу умыться!

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

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

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

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щёткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

- Танюша! Ты уже умылась? - окликала девочку мама.

- Тогда иди съешь йогурт.

- А какой сегодня йогурт? - спрашивала Таня.

- Малиновый!

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

Вопросы детям:

1. Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.

2. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

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

Беседа с детьми о приёмах закаливания.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

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

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Рукавицей разотру

Спину, руки, шею, грудь.

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

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

Что означают эти правила?

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

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

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

**Итог беседы.**

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

1. Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.

2. Как помогала ей подушка вечером и утром?

3. Что Таня делала по утрам?

4. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?

5. Чистишь ли ты зубы?

6. Что такое закаливание?

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

7. С какими методами закаливания вы знакомы?

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

**«Здоровым быть – себя любить»**

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

**Ход беседы:**

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

«Здравствуй» - люди говорят,

Это слово просто клад!

Здравствуй - значит будь здоров!

И не нужно больше слов!

Если Здравствуй ты сказал,

Ты здоровья пожелал!

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения.

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

Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте

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

- Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)

- Полезные продукты (Овощи и фрукты)

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

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

(Проводится игра «Топай-Хлопай)

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

- Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасаёт от болезней,

Без болезней лучше нам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон.

Хоть и кислый очень он.

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

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

- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?

- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!

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

- Энергичнее крутите, обручи не уроните!

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

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

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

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

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло)

- Чистить зубы помогает, на щетинке паста тает,

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

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

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

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

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

- Чистота- залог здоровья

-Чистота – лучшая красота

- Кто аккуратен – тот людям приятен.

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

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

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

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

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

Воспитатель: Ребята, я желаю вам быть здоровыми, весёлыми, сильными, ловкими!

**Приложение 5**

**Гимнастика пробуждения**

**Цель:**

Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

**1 Комплекс**

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

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

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

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

5. И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 45градусов, задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.

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

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

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

**2 Комплекс**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Пальчиковая гимнастика**

**«Машина каша»**

Маша каши наварила, (Указательным пальцем правой

Маша кашей всех кормила. руки дети мешают в левой ладошке.)

Положила Маша кашу

Кошке — в чашку, (Загибают пальцы левой руки.)

Жучке — в плошку,

А коту — в большую ложку.

В миску курицам, цыплятам

И в корытце поросятам.

Всю посуду заняла, (Разжимают кулачок.)

Все до крошки раздала. (Сдувают «крошку» с ладошки.)

**«Апельсин»**

Мы делили апельсин.  (Дети «разламывают» апельсин.)

Много нас,  (Показывают 10 пальцев.)

А он один.  (Показывают 1 палец.)

Эта долька — для ежа.  (Загибают пальцы левой руки.)

Эта долька — для стрижа.

Эта долька — для утят.

Эта долька — для котят.

Эта долька — для бобра.

А для волка — кожура. (Бросательное движение правой рукой.)

Он сердит на нас —  (Сжимают кулаки и прижимают

Беда!!! их к груди.)

Разбегайтесь —   («Бегут» пальцами по столу.)

Кто куда!

**«Весёлый человечек»**

Я – веселый человечек,  
Я гуляю и пою.  
Я – веселый человечек,  
Очень я играть люблю. (Указательные и средние пальчики обеих рук «шагают» по столу.)  
Разотру ладошки сильно, (Растирают ладони.)  
Каждый пальчик покручу,  
Поздороваюсь с ним сильно  
И вытягивать начну. (Охватывают каждый палец у основания и вращательными движениями поднимаются до ногтевой фаланги.)  
Руки я затем помою, (Потирают ладони)  
Пальчик к пальчику сложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу. (Складывают пальцы в замок.)

**«Салат»**

Мы морковку чистим- чистим,(Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).  
Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад).  
Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).  
И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).  
Вот какой у нас салат, Протягивают ладони вперёд).  
Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)

**«Готовим капусту»**

Мы капусту рубим – рубим, (по очереди ударяем ребрами ладоней о поверхность стола)

Мы капусту солим – солим, («солим» щепотками левой и правой руки)

Мы морковку трем – трем, (потираем ладошки)

Мы капусту жмем – жмем, (сжимаем – разжимаем левую и правую руки в кулачки).

**«Весна»**

Иди, весна, иди, красна*,*(Дети пальчиками «идут» по столу.)

Принеси ржаной колосок,              (Загибают по одному пальчику на

Овсяный снопок,                          обеих руках, начиная мизинца).

Яблоки душистые,

Груши золотистые,

Большой урожай в наш край.

**«Птички»**

Эта птичка – соловей,          (Загибают пальцы на обеих руках.)

Эта птичка – воробей,

Эта птичка – совушка, сонная головушка.

Эта птичка – свиристель,

Эта птичка – коростель.

Эта птичка – злой орлан. (Машут сложенными накрест ладонями.)

Птички, птички, по домам.*(Машут обеими руками, как крыльями.)*

**«Дружная семья»**

Этот пальчик – дедушка, (загибаем поочередно пальцы, начиная с большого)  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
А вот этот пальчик – я,  
Вместе – дружная семья! (хлопаем в ладоши)

**«Поляна цветов»**

Вырос высокий цветок на поляне,

(Запястья соединить, ладони развести в

стороны, пальцы немного округлить)

Утром весенним раскрыл лепестки.

(Раскрыть пальцы рук, будто раскрывается бутон)

Всем лепесткам красоту и питание

(Ритмично двигать пальцами вместе-врозь)

Дружно дают под землей корешки.

(Ладошки опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести)

«**Профессии»**

Много есть профессий знатных,(Соединять пальцы правой руки с большим.)  
И полезных, и приятных. (Соединять пальцы левой руки с большим.)  
Повар, врач, маляр, учитель,  
Продавец, шахтёр, строитель… (Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)  
Сразу всех не называю, (Сжимать и разжимать кулачки.)  
Вам продолжить предлагаю. (Вытянуть руки вперёд ладонями вверх)

**«Мыши»**

Раз, два, три, четыре

Жили мыши на квартире. (попеременные хлопки ладонями и удары кулачком о ладонь)

Чай пили, (ладони вместе, имитация чашки)

Чашки били, (резко опустить ладони вниз – в стороны, «бьём» чашки)

По турецки говорили, (руки скрестить на груди)

Чиби, чаби, чиляби, чаби, краби (поочерёдно соединяют пальчики правой и левой руки, начиная с большого)

**Дыхательная гимнастика**

**«Дерево на ветру»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата у детей.

Сидя на полу , скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнётся дерево.

**«Дровосек»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложить руки топориком и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «бах» . Повторить 6 – 8 раз.

**«Сердитый ёжик»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Встать, ноги на ширине плеч. Представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонится как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить, произнести на выдохе «п – ф – ф» – звук, издаваемый сердитым ёжиком, затем «Ф – р – р» - это уже довольный ёжик. Повторить 3 – 5 раз.

**«Надуй шарик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

Ребёнок стоит или сидит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки , соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – «ффф». «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребёнок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**«Листопад»**

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из бумаги различные осенние листья и объяснить ребёнку, что такое листопад. Предложить ребёнку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать какие листья с какого дерева опали.

**«Каша кипит»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

Сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в лёгкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносим звук «ф – ф – ф». Повторить 3 – 4 раза.

**«Насос»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Дети ставят руки на пояс, слегка приседают – вдох, выпрямляются – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**Гимнастика для глаз**

Глазкам нужно отдохнуть. (Дети закрывают глаза)

Нужно глубоко вздохнуть. (Глубокий вдох, глаза так же закрыты)

Глаза по кругу побегут. (глаза открыты. Круговые движения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки)

Много – много раз моргнут. (Частое моргание глазами)

Глазкам стало хорошо. (Лёгкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

Увидят мои глазки всё. (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

**«Бабочка»**

Спал цветок.

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

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами)

Больше спать не захотел,

Руки поднять вверх – вдох, посмотреть на руки

Встрепенулся, потянулся,

Руки согнуты в стороны – выдох

Взвился вверх и полетел

Потрясти кистями, посмотреть влево - вправо.

**«Мостик»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мот построим.

(Открывают глаза, взглядом мост рисуют)

Нарисуем букву «О», получается легко

(Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз

(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернём

(Глазами двигают вправо – влево)

Заниматься вновь начнём

(Глазами смотрят вверх – вниз)

**«Стрекоза»**

Вот какая стрекоза – как горошины глаза

(Пальцами делают очки)

Влево – вправо, назад – вперёд

(Смотрят влево – вправо)

Ну, совсем как вертолёт.

(Круговые движения глазами)

Мы летаем высоко.

(Смотря вверх)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперёд)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз)

**«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками)

Закачалось деревцо.

(Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево)

Ветер тише, тише, тише…

(Медленно приседают, опуская глаза вниз)

Деревцо всё выше, выше!

(Встают и глаза поднимают вверх).

**Приложение 6**

**Комплекс упражнений для профилактики нарушения плоскостопия .**

И.п.: - сидя на стульчике:

1 - разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;

2 - захватывание стопами мяча и приподнимание его;

3 - максимальное сгибание и разгибание стоп;

4- захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);

5 - скольжение стопами вперёд и назад с помощью пальцев;

6 - сдавливание стопами резинового мяча;

7 - собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;

8 - катание палки стопами;

И.п.:- стоя:

9 - повороты туловища без смещения (выполнять без рывков);

10 - перекат с пятки на носок и обратно;

11 - полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вперёд, вверх;

12 - лазанье по гимнастической стенке (на рейки встают серединой стопы);

13 - ходьба по гимнастической палке;

14 - ходьба по обручу;

15 - ходьба по ребристой доске;

16 - ходьба на носках по наклонной плоскости вверх и вниз;

17 - ходьба по поролоновому матрацу;

18 - ходьба на месте по массажному коврику.

**Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки с гимнастической палкой.**

**1 комплекс.**

1. И.п.: - лёжа на животе, руки согнуть в локтях, ладони под подбородком, ноги прямые и сомкнутые. На счёт 1 - поднять правую ногу, на счёт 2 - опустить. То же - левой ногой. Повторить 2 - 3раза каждой ногой.

2. И.п.: - лёжа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги выпрямить и сомкнуть. На счёт 1 – поднять прямую правую ногу и левую руку, на счёт 2 – опустить. То же – поменяв ногу и руку. Повторить 2 – 3 раза.

3. И.п.: – лёжа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги выпрямить и сомкнуть. Развести руки в стороны, затем согнуть в локтях и провести под грудью, имитируя движения пловца. При этом грудь немного поднимается (опора на мышцы живота). Ноги не сгибать и не отрывать от пола. Повторить 3 – 5 раз.

4. И.п.: – лёжа на спине, взять в руки палку. На счёт 1 – поднять руки над головой, на счёт 2 – 5 – проделать ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. Вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.

5. И.п.: – сидя на пятках, руки вытянуть перед собой. На счёт 1 – наклониться вперёд и упереться руками в пол. На счёт 2 – быстро скользнуть и продвинуться всем телом вперёд, выпрямляя ноги, коснувшись грудной клеткой и животом пола, руки не сдвигать. Вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.

**2 комплекс.**

1. И.п.: – упор на руках и коленях. Поднять правую ногу и руку (параллельно полу и задержаться в этом положении, вытягивая стопу и ладонь). Вернуться в и.п. То же – поменяв ногу и руку. Повторить 2 – 3 раза.

2. И.п.: – лёжа на животе, руки с гимнастической палкой отвести назад и согнуть в локтях, ноги прямые. Прогнуться, оторвать ноги и руки от пола и задержаться в этом положении на несколько секунд. Вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.

3. И.п.: – лёжа на спине, руки выпрямить и завести за голову, ноги прямые. Сделать мах руками вверх и сесть, не отрывая ноги от пола, потянуться вверх. Задержаться в этом положении на несколько секунд, вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.

4. И.п.: – лёжа на животе, руки выпрямленные с палкой завести назад, ноги прямые. Прогнуться, подняв голову, руки и прямые сомкнутые ноги. Вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.

**3 комплекс.**

1. И.п.: – лёжа на спине, прямые руки завести за голову, поднять прямые сомкнутые ноги под углом 45 градусов. Опустить. Повторить 5 раз.

2. И.п.: – лёжа на животе, руки положить под грудью на ширине плеч. Отжаться несколько раз на руках, не отрывая ног от пола. Вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.

3. И.п.: – лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые. В течении нескольких секунд выполнять «ножницы», не сгибая ноги в коленях. Вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.

4. И.п.: – лёжа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги прямые, голову опустить. Поднять голову и тянуть прямые руки и ноги. Задержаться в этом положении. Вернуться в и.п. повторить 2 – 3 раза.

5. И.п.: – лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднять прямые сомкнутые ноги и завести их, если возможно, за голову. Вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.

После упражнений – встать, пробежаться или пройтись бодрым шагом по комнате, постепенно сбавляя темп.

**Приложение 7**

**Игры – эстафеты для детей старшего дошкольного возраста**

**«Весёлые старты»**

Цели:

* Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
* Развитие физических качеств и развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
* Развитие волевых качеств, стремление выполнить задание быстро и точно.
* Воспитание «здорового духа соперничества».
* Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Под музыку команды входят в зал и строятся в колонны.

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы убедиться, какими мы выросли красивыми, ловкими, здоровыми, сильными.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!

Чтобы начать наше соревнование, нужно провести разминку.

«Какие виды спорта вы знаете?»

**1 эстафета «Кенгуру»**

Эстафета мяч между ног: прыжки на двух ногах до предмета и обратно. Мяч передаётся следующему игроку.

**2 эстафета «Прыжки на хопах»**

Дети каждой команды по сигналу прыгают на мяче – хопе до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующему.

**3 эстафета «Мяч в корзину»**

Перед командами лежит равное количество мячей. За определённое время необходимо забросить как можно больше мячей в корзину с расстояния 2,5 м.

**4 Викторина.**

Ведущий: А мы сейчас проведём спортивную викторину (участники команды отвечают на вопросы по очереди).

* Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
* Как называют спортсмена, катающегося на коньках под музыку? (фигурист)
* Как называется вид спорта в бассейне? (плавание)
* Как называют людей, которые купаются зимой в проруби? (моржи)
* Как называется игра, в которой ногой забивают мяч в ворота? (футбол)
* Что забивают в ворота хоккеисты? (шайбу)

**5 эстафета «Нарисуй солнышко»**

В этой эстафетной игре принимают участие команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обруч. Задача участников эстафеты – поочерёдно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча – «нарисовать солнышко».

**6 эстафета «Дружба»**

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

**7эстафета «Баба – Яга»**

В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы – швабра. Участник встаёт одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке – швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

**8 эстафета «На болоте»**

Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через «болото» по «кочкам» - листам бумаги. Нужно положить лист бумаги на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдёт через зал и вернётся назад бегом.

**Заключительное слово.**

Ведущий: Ребята, наши игры – эстафеты подошли к концу, победила – Дружба! Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами попрощаться я хочу вам пожелать: Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

**Физкультурное развлечение «Спортландия»**

**Задачи:**

- активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений;

- прививать любовь к спорту и физической культуре;

- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;

- создать радостное эмоциональное настроение.

Пособия: большие резиновые мячи, обручи (по 7шт. для каждой команды), кубики (на 1 больше, чем детей).

**1 «Классики»**

Перед командами разложены обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу, дети прыгают через обручи и обратно, передают эстафету следующему из своей команды лёгким хлопком по руке и встают в конец колонны.

**2 «Лягушки»**

По сигналу дети обеих команд начинают передвижение вдоль гимнастической скамейки с опорой рук, ноги на полу врозь. Оббегают конус и возвращаются по скамейке на четвереньках. Передают эстафету следующему игроку и встаёт в конец колонны.

**3 «Бег с двумя кубиками»**

1-й ребёнок каждой команды с 2- мя кубиками, у всех детей по 1 кубику.

1-й бежит до обруча, один кубик кладёт в обруч, другой передаёт следующему ребёнку и встаёт в конец колонны.

**4 «Бег с двумя мячами»**

С двумя мячами в руках, добежать до обозначения (конуса). Оббежать конус, передать эстафету следующему и встать в конец колонны.

**5 «Бег с двумя мячами, третий вести ногой»**

С двумя мячами руках, третий вести ногой до конуса, обойти и обратно. Передать эстафету следующему, встать в конец колонны.

**6 «Пауки»**

Ходьба с опорой на руки и ноги, животом вверх, мяч на животе. Дойти до конуса, обойти и обратно. Передать эстафету следующему, встать в конец колонны.

**7 «Передай мяч»**

Передача мяча над головой. Последний - встаёт первым.

**Приложение 8**

**Консультации для родителей**

**«Всё о дыхательной гимнастике»**

***1. «Дыхательная гимнастика».***

**Дыхание** — одно из основных проявлений жизнедеятельности организма. Древние люди замечали: «Пока дышу — надеюсь». Дыхательная система занимает особое место среди других систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. И, в первую очередь, это связано с тем, что дыхание может меняться по нашему желанию (то есть произвольно) — глубже и реже, чаще и поверхностнее, с задержкой или ускорением дыхания. Существенную помощь в увеличении дыхательных объемов легких могут оказать специальные физические упражнения для повышения гибкости, эластичности, растяжимости грудной клетки. Эти упражнения просты, общеизвестны, но важно о них не забывать. Эта гимнастика способствует ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию, укрепляет голосовые связки, тонизирует верхние дыхательные пути встречные противотоком воздуха, который поступает в легкие при сжатии грудной клетки:  
**Цель дыхательных упражнений** – обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

***2. «Влияние дыхательной гимнастики на здоровье детей».***

**Правильное дыхан**ие - это дыхание через нос и без шума.  
Необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют.  
Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны. Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым. Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую). Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке. На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру. Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели. При всей ценности и безусловной полезности дыхательных упражнений внимательно следите, чтобы у малыша не возникло гипервентиляции легких. Если Вы заметили, что его дыхание учащено, он резко побледнел или покраснел или начал жаловаться на покалывания в ногах или кистях рук, значит, Вы перестарались. В обязательном порядке прерываем занятие и делаем такое упражнение для восстановления: ладошки складываем «ковшиком», накрываем ими лицо и 2-3 раза в них дышим, медленно и глубоко. После этого, по самочувствию ребенка принимаем решение, либо продолжаем гимнастику, либо переносим занятие на завтра. Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

***3. «Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики».***

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

***4. « Проведение дыхательной гимнастики».***

**Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:**

- воздух набирать через нос;

- плечи не поднимать;

- выдох должен быть длительным и плавным;

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

***5. «Упражнения для дыхательной гимнастики»****.*

**Каша кипит**.

Исходное положение (И.п.): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**Бегемотик.**

(облегченный вариант предыдущего упр.) И.п.: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**Часики**.  
И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

**Надуй шарик**

И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**Паровозик.**  
Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

**Вырасти большой**.

И.п.: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**Гуси летят**.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

**Бросим мяч.**

И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Обычно последнее упражнение перерастает в игру с мячом, пока кому-то (взрослому или ребенку) не надоест.

**Воздушный шарик**.

И.п.: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**Волна**.

И.п.: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**Берегите зрение детей.**

Глаза – это чудесный дар, которым наградила нас природа. И ведь это действительно так. С помощью глаз человек способен воспринимать более 80 процентов информации. Едва ли найдется вид человеческой деятельности, где бы не участвовало зрение. В наш стремительный век различного рода нагрузки на организм неуклонно возрастают, в том числе на органы зрения. С каждым годом все больше становится детей с расстройствами зрения. Того, кто хорошо видит, можно без преувеличения назвать счастливцем. Выражение “Береги как зеницу ока” дошло до нас из глубокой старины. Глаза надо беречь. Сегодня, к сожалению, мы нередко забываем об этом, а порой проявляем непростительную беспечность. Близорукость сейчас очень распространена среди дошкольников. В школе почти каждый пятый ученик страдает ею. Плохое зрение — немалая помеха в жизни. Но если так распорядилась природа, и у ребенка уже есть отклонения в зрении для этого надо постоянно заботиться о своих глазах. Помочь в этом может физкультура: специализированные зрительные упражнения и игры. Они способны активно снимать зрительное напряжение и утомление, расслабляя наружные и внутренние мышцы глаза, улучшать кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости. Помогают они также стабилизировать и направленно повышать уровень зрительной выносливости, т.е. выносливости к зрительному утомлению.

**Комплекс упражнений для предотвращения близорукости (Авторы комплекса В. Ф.Базарный, В.П. Биран).**

1. И.п.: - стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.

2. И.п.: - то же. Сделать 15 колебательных движений по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

3. И.п.: - то же. Сделать 15 круговых движений глазами слева – вверх - направо – вниз - влево.

4. И.п.: - то же. Сделать 15 круговых движений глазами справа – вверх –налево – вниз - вправо.

5. И. п.: - то же. Сделать 15 круговых движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая опрокинутую набок цифру 8 (символ бесконечности).

Комплекс можно выполнять как в дошкольном учреждении, так и в домашних условиях через каждые 20 - 25 мин. зрительной работы.

**Советы йогов.**

Глазам, как и всему организму, нужны физические упражнения. Тут можно воспользоваться советами йогов. Рекомендуемые ими упражнения не могут, конечно, избавить глаза от серьезного заболевания, но, бесспорно, они помогут сохранить зрение в хорошем состоянии. Эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит улучшают его питание.

1. Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрыть глаза. Повторить все упражнения 6—12 раз.

2. Посмотреть вверх, прямо, вниз. 3 раза. Закрыть глаза. Повторить 6—8 раз.

3. Посмотреть вправо, влево. 3 раза. Закрыть глаза. 6—9 раз.

4. Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

5. Посмотреть вверх — вправо, вниз — влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

6. Посмотреть вниз — вправо, вверх — влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

7. Вращать глаза по кругу, сначала влево, затем вправо. 4—6 раз в каждую сторону.

8. Посмотреть на кончик носа, затем в пространство. 4—6 раз.

9. Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. 4—6 раз.

10. Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь вглядеться в него. Но без напряжения. Несколько секунд.

11. Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т. д. 15—30 сек.

12. Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. 15—30 сек.

Упражнения можно выполнять в течение дня в любое время, а также лежа в постели утром и вечером. Следует ещё воспользоваться и таким советом: если хотите увидеть какой-то предмет, находящийся в поле зрения, то не поворачивайте голову, а передвиньте в его сторону глаза. Следите глазами за движущимся автомобилем, пешеходом и т. п.

**Специально- восстановительные зрительные игры**

**Цветные сны.** Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию взрослого ребенок закрывает глаза, прикрывая их ладошками, и опускают головы. Взрослый называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами “увидеть” в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Опросив детей о том, что же они увидели, взрослый называет другой цвет. Отвечая взрослому, который подходит к детям и касается их, сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15—20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

**Специально-тренирующие зрительные игры.**

**Цветная мозаика.** Ребенок свободно располагаются возле окон, на расстоянии 30—40 см. На уровне глаз на стеклах (на ограничительных решетках) предварительно крепят одноцветные кружочки-метки диаметром 3—5 мм, изготовленные из синей, зеленой клейкой ленты или изоленты. Взрослый называет вначале окраску кружка-метки, а затем цвет различных удаленных предметов за окном. Зрительное задание каждый раз изменяют, например синий—красный, синий—черный, синий—зеленый и т. д. Через 3—4 игровых тура взрослый выборочно опрашивает детей, чтобы убедиться в правильном выполнении игрового действия. В конце игры отмечают лучших игроков-наблюдателей. Темп выполнения медленный. Длительность игрового тура 25—30 сек. Общая продолжительность игры до 3 мин.

**Далеко—близко.** Ребенок свободно располагаются в поле зрения взрослого, который называет вначале какой-либо удаленный, а через 2—3 сек. близко расположенный предмет (объект). Ребенок стремится последовательно быстро отыскать глазами предмет в дальней и ближней зрительных зонах. Ребенок, выполнивший задание, молча поднимает руку. Для контроля взрослый может проверить правильность выполнения задания у ребенка, поднявших руки быстро. Темп выполнения средний. Общая продолжительность игры 2—2,5 мин.

**Влияние двигательной активности на здоровье**

**ребёнка.**

Чтобы ребёнок был здоров, он должен много и с удовольствием двигаться. Но потребность детей в движении не всегда реализуется на должном уровне.

Ограничение их двигательной активности, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастными познавательными интересами, стремлением насытить мозг ребёнка всё возрастающим объёмом информации: компьютерные игры, просмотр телепередач и видео, часто без всяких временных и тематических ограничений со стороны взрослых; дополнительные занятия в студиях развития. Даже, если родители занимаются с ребёнком дома, то предпочтение отдаётся «сидячим» играм: мозаики, лото, пазлы, конструкторы. При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребёнок может только в том случае, если будет полностью удовлетворёна его естественная потребность в движении. Дети овладевают сначала навыками управления движениями, а затем статистикой. Всё это приводит к тому, что у ребёнка уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще. А в результате развиваются расстройства ЦНС и внутренних органов, ожирение, формируются дефекты осанки. Следовательно, необходима правильная организация двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений не только в детском саду, но и в условиях семьи на выходных в праздничные дни и отпуске.

Двигательный режим дома должен включать самостоятельную двигательную деятельность и организованные физкультурные мероприятия: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физические упражнения. подвижные игры, спортивные игры и развлечения в помещении и на прогулки.

**Делать зарядку по утрам –**очень полезная привычка, которая помогает сохранить фигуру, сбросить лишний вес и продлевает жизнь. Однако, выбирая упражнения, надо помнить, что зарядка – это не обычная тренировка.

**Утренняя гимнастика** – это разминка для организма. Она помогает кровеносной системе настроиться на дневную активность и улучшает снабжение мышц, мозга, внутренних органов и тканей кислородом. После сна циркуляция крови по всему телу снижена, легкие сужены, нервная система заторможена. Давать себе серьезную нагрузку типа бега или силовых упражнений сразу после пробуждения нельзя – организм с ней не справится, высок риск получить травму или даже нарушить баланс различных систем. А вот после утренней зарядки можно хоть в спортзал, хоть на работу. Таким образом, цель утренней зарядки – постепенно улучшить циркуляцию крови по всему телу. Это ускорит обмен веществ.

**Общие правила для домашней зарядки**

• Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения

• Одежда для зарядки не должна стеснять движения

• Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.

• Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой

• Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.

• Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.

• Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.

• Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.

• Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

Зарядка должна заинтересовать малышей. Делать скучные упражнения двух- трехлетним крошкам быстро надоест. Чтобы этого не произошло проводите занятия в игровой форме.

После дневного сна рекомендуется провести  гимнастику для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхания (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.

Во время прогулки необходимо провести с ребенком подвижные игры и  упражнения спортивного характера. Выбор физических упражнений зависит от возраста ребенка его самочувствия и физической подготовленности. Желательно чтоб они отличались по своему влиянию на организм ребенка, развивали различные группы мышц. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем. Основные движения следует выполнять ежедневно по 2 – 3 вида, лучше это делать во время прогулки на детской спортивной площадке, оборудованной лесенками, лавочками, бревнами и т.д. Дома хорошо организовать спортивный уголок в комнате.

В процессе занятий родителями с ребенком необходимо соблюдать дозировку, для старших дошкольников 20-30 минут, следить за самочувствием ребенка. Если лицо ребенка покраснеет и участиться дыхание - это свидетельствует о нормальной физической нагрузки. Не допускайте переутомления, когда ребенок начнет потеть, сильно участиться дыхание  и будет нарушаться координация, следует уменьшить нагрузку.

В процессе двигательной активности дети познают себя, своё тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями. У ребят значительно улучшаются показатели ловкости, они овладевают более сложными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся условиям. Ежедневное использование физических упражнений организует и дисциплинирует ребенка, формирует интерес к физическим упражнениям, привычку их выполнять, вырабатывает такие качества, как воля, смелость, умение доводить дело до конца, решительность. Таким образом, достаточная двигательная активность благотворно сказывается не только на физическом, но и на всех остальных сторонах развития ребёнка.

**Режим дня для дошкольника.**

Как построить день так, чтобы режим дня не утомлял ребенка и был полезным для полноценного развития?

Обычно утро начинается с умывания. Важно приучить малыша к тому, чтобы с утра он чистил зубы. Эта полезная привычка закрепится на всю жизнь, если будет привита в самом раннем возрасте. Надо показывать на своём примере, как и что делать: правильно умываться, чистить зубы, причесываться. Ребенка можно заинтересовать стихотворением или веселыми прибаутками, которые не только будут привлекать его внимание, но и поднимать настроение, приучая маленького человека к тому, что утро всегда начинается весело и хорошо. В будущем у вашего ребенка вместе с привычкой правильно умываться и чистить зубы утром закрепится твердая ассоциация, что утро - это хорошее начало нового дня. Важно не переборщить и сориентироваться, когда малыш начнёт подрастать. Не забывайте, что детские стишки только для маленьких детей, ну а подрастающие дети требуют иного отношения.

Следующий этап - завтрак, который также следует разнообразить. Привлеките внимание малыша интересными историями о правильном питании (конечно, истории должны быть действительно увлекательными и ненадуманными - здесь вам всегда помогут сказки). Могут, конечно, возникнуть трудности с тем, что не все дети с удовольствием едят утром. Здесь также может помочь выдумка. Расскажите ребёнку, что есть несколько примет здорового и крепкого малыша - румяные щёчки, блестящие глазки, звонкий голос и т.д. Перейдите к продуктам, расскажите, что от яблок румянится личико, от молока белеют зубки и т.д. Не надо перекармливать ребёнка утром, вызывая тем самым у него отвращение к еде. Поешьте вместе с ним из одной тарелки, разделите стакан поровну.

Если малыш не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребёнка делится на «до обеда» и «после обеда».

В дообеденное время ребёнку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.

Вечернее время лучше всего отвести для общения с родителями, в этом возрасте его потребность в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Правильно организованный режим дня предусматривает:

1. Чередование физической, умственной деятельности и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон с точным временем подъёма и отхода ко сну. Сон влияет на улучшение общего самочувствия детей. Продолжительность сна детей 4—7 лет должна быть не менее 12—11 часов с обязательным дневным сном не менее двух-полутора часов.

4. Комплекс гигиенических мероприятий.

5.Достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.

При составлении режима дня нужно обязательно учитывать возрастные особенности и прежде всего деятельность нервной системы.

Нередко родители, «жалея» детей, разрешают им в выходной день позже вставать и соответственно позже ложиться. Тем самым нарушается и обычный режим приема пищи. Ломка режима отрицательно сказывается на здоровье ребенка, приводя к нарушению сложившегося благоприятного для организма динамического стереотипа. Выходной день нужно использовать для прогулок, игр, физкультурных развлечений, экскурсий, максимального пребывания на свежем воздухе.

Строгое соблюдение режима дня приучает ребёнка не только к определённому порядку, но и экономит его силу, укрепляет здоровье, воспитывает твёрдость характера. Восточная мудрость гласит: «Посеешь поступок — пожнёшь привычку. Посеешь привычку — пожнёшь характер. Посеешь характер — пожнёшь судьбу».

Наука уже выяснила, что к пяти-семи годам формирование личности человека в основном завершается, и то, что не сделано за первые годы, потом не наверстать.

Естественные силы природы, если их правильно использовать, усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, способствуют закаливанию. В воспитании дошкольников солнце, воздух и вода — основные факторы в борьбе с простудными заболеваниями.

Важно использовать прирожденную способность организма самостоятельно защищаться от охлаждения, стараться развить эту способность и, таким образом, сделать организм устойчивым к переменам внешней температуры. Этот путь, безусловно, правильный, но нелёгкий. Он требует сознательного и разумного проведения профилактических мероприятий и внимательного наблюдения за ребенком со стороны родителей и врача.

Наукой и практикой доказано, что путем настойчивого упражнения можно развить любые способности организма. Музыканты, спортсмены, гимнасты, мастера различных производств дают нам примеры такого высокого совершенства в своей специальности, и достигается это путём ежедневных упражнений — тренировки. Этот же способ надо применить, развивая в организме защитные приспособления, которые помогают в борьбе с простудой.

**О пользе прогулок с детьми**

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°, со старшими — не ниже —22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

**Как одевать ребенка на прогулку?**

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребёнок на прогулке не был стеснён в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же всё-таки одевать ребёнка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребёнок может натереть ножки.

**Как определить, не замёрз ли?**

* Основной критерий — поведение самого ребёнка. На холод ребёнок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок;
* по шее, хотя и это не совсем правильно. По переносице и руке выше кисти;
* ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впритык, это способствует переохлаждению);
* опыт показывает, что ребёнок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

**Признаки перегрева ребёнка.**

* Первый признак перегрева — жажда, то есть ребёнок просит пить;
* на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8°;
* слишком тёплая, почти горячая спина и шея;
* очень тёплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

**Когда гулять нельзя?**

Нельзя гулять, когда ребёнок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребёнок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

**Плюсы прогулки:**

* повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
* содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
* формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
* формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
* идет ускоренное развитие речи через движение;
* воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
* развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

**Приложение 9**

**Памятки для родителей**

**«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто».**

**(Сократ.)**

**«Формирование здорового образа жизни у детей»**

Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная  на сохранение здоровья.

**ПОМНИТЕ!!!**

**Основными компонентами здорового образа жизни являются:**

1. Рациональное  питание.

2. Регулярные физические нагрузки.

3. Личная  гигиена.

4. Закаливание организма.

5. Отказ от вредных привычек.

**Добрые советы:**

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем  пути.

5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.

6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства

11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе,  лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.

13. Берегите  нервную систему вашего ребёнка.

14.  Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.

15. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам.

16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка.

**ПОМНИТЕ!!!**

О здоровье детей должны заботиться родители.

Приучайте ребёнка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышаю деятельность лейкоцитов. Недостаток движений  (гиподинамия)  вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребёнку здоровый образ жизни – пример родителей.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.

**«Правила здорового питания для детей»**

1**.«Считается каждый кусок»:**

- Все, что кушает ваш ребенок должно быть питательно. Дети могут быть капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что то, что они едят, действительно полезно для них.

2. **«Исключите слово «десерт» из своего обихода, и осторожно используйте слово «угощенье»:**

- Пусть десерты будут здоровыми (а не только приносящими радость), чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами.

3. «**Будьте упорны, а не настоятельны»:**

- Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог привыкнуть к ним.

4. **«Каждому человеку нужен завтрак»:**

- Завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей. Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или же слишком голодным, чтобы уснуть.

5. **«Учитесь у своего ребенка»:**

- Нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованию своего организма. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить.

**Приложение 10**

**День здоровья**

За неделю в уголке для родителей повесить объявление:

Уважаемые родители!

26 мая в детском саду пройдёт «День здоровья». В этот день в удобное для Вас время Вы можете посетить утреннюю гимнастику, занятия, прогулку, закаливания.

Вечером в 16.30 приглашаем Вас на спортивный праздник «Семейные старты», который пройдёт на площадке детского сада.

**Цель:**

*-* формировать у детей установку на здоровый образ жизни;

*-* закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;

*-* воспитывать желание самим заботиться о своём здоровье;

*-* развивать познавательный интерес, мыслительную активность.

**Утро:**

Дети приходят и видят, площадка детского сада украшена шарами, звучит музыка, разложено физкультурное оборудование (обручи, кольцебросы, скакалки, мячи и т.д.).Их встречает воспитатель в костюме доктора, который раздаёт родителям тематические листовки «Здоровыми – жить здорово»

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Сегодня наш день пройдёт под девизом «Быть здоровым – здорово». Предложить детям выбрать, чем бы они хотели заняться (свободная деятельность)

*Индивидуальная работа:*

*-* Упражнять в умении крутить обруч на поясе: Александра, Кира.

*-* «Поймай мяч» *-* упражнять в подбрасывании мяча и ловле его двумя руками: Коля, Вероника, Вика М.

После игры воспитатель напоминает правило: «Каждой вещи – своё место».

Воспитатель предлагает сесть на лавочки.

**Воспитатель:** Я хочу рассказать вам старую легенду: Давным – давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали боги решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Ребята предлагаю нам сегодня отправиться на поиск «Здоровья». У «здоровья» есть много помощников. Кто скажет, как оно называются? Как они нам помогают быть здоровыми? (физкультурное занятие, зарядка, закаливание, прогулки на свежем воздухе, сон, правильное питание и т.д.).

С чего мы начинаем утро в детском саду? (с зарядки). Это будет нам первый помощник в поиске «здоровья».

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

На зарядку, становись!

Утренняя гимнастика (под музыку)

**Завтрак:**

Продолжать учить детей тщательно прожевывать пищу, брать в рот небольшими порциями, во время еды не разговаривать, жевать с закрытым ртом.

**НОД**

**Познавательное развитие. Формирование целостной картины мира.** Тема: «Страна спортландия»

**Цель:**

* Познакомить детей с различными видами спорта.
* Упражнять детей в образовании слов (названия спортсменов) по названию спорта.
* Воспитывать желание заниматься спортом.

**Художественно – эстетическое развитие.**

**Художественное творчество. Рисование.**

Тема: «Мы любим спорт»

**Цель:**

* Учить рисовать фигуру человека, передавая форму частей тела, их расположение, пропорцию, учить передавать простые движения рук и ног.
* Продолжать учить использовать в рисунке разные материалы: Цветные восковые мелки, акварель
* Закреплять технические навыки рисования материалами.
* Прививать любовь к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

*Совместная деятельность:*С/р игра «Аптека»

**Прогулка:**

Наблюдение за деревьями

Цель: Дать детям элементарные представления о пользе деревьев в природе, о значении чистого воздуха для здоровья человека.

Деревья – это источник кислорода. Они очищают и освежают воздух. Чтобы быть здоровыми нужно больше гулять, дышать свежим воздухом. Кому нужен воздух? Можно ли прожить без воздуха? Говорят, что без еды человек может прожить несколько дней, а вот без воздуха не проживёт и несколько минут. Давайте попробуем? Дети делают вдох, задерживают дыхание и стараются как можно дольше продержаться. Каким воздухом приятно и полезно дышать? Что загрязняет воздух? (дым котельных труб, газы автомобилей). Что мы можем сделать, чтобы было больше свежего воздуха? (посадить саженцы, не ломать деревья и не мусорить).

*Подвижные игры:*

«Кто быстрее»

Цель:упражнять в беге, развивать быстроту.

«Дальше и выше»

Цель:продолжать учить преодолевать полосу препятствий, прыгать легко, беззвучно.

*Индивидуальная работа:*

Метание предметов в цель - развивать силу рук и глазомер: Дима, Митя, Диана, Вика Г.

*Трудовая деятельность:*

Уборка выносного материала – закреплять умение работать сообща.

**Возвращение с прогулки:**

Обратить внимание детей на их внешний вид, у них горят глаза, играет румянец на щеках, они довольные, весёлые. Почему? (ответы детей). Люди, которые много бываю на свежем воздухе, имеют бодрый вид, у них играет румянец на щеках, на них приятно смотреть, у них хороший аппетит, сон, они редко болеют.

**Обед:**

Закрепить умение правильно пользоваться столовыми приборами, пользоваться салфеткой после еды.

Полоскание зева кипячённой водой.

**Сон** под музыкальное сопровождение «Шум моря».

**Пробуждение** под музыкальное сопровождение «Звуки леса»

*-* Гимнастика пробуждения с элементами дыхательных упражнений.

Цель:улучшать настроение детей , нарушения осанки и плоскостопия.

*-* Обширное умывание (со словами)

*-* Растирание махровыми полотенцами.

*-* Беседа «Здоровым быть – себя любить»

Цель:способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.

*-* Артикуляционная гимнастика:«Домик для язычка»

*-* Пальчиковая гимнастика:«Апельсин», «Семья»

*-* Дидактические игры:

«Весёлый человек»

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

«Делай, как я»

Цель:учить понимать схему и выполнять правильно движения.

**Полдник:**

Продолжать работать над совершенствованием навыка аккуратного приёма пищи.

**Прогулка:**

**Спортивный праздник «Семейные старты»**

**Цель:**

**-** Пропагандировать здоровый образ жизни

*-* Приобщать детей и их родителей к совместному занятию спортом

*-* Вызвать положительные эмоции.

**Оборудование:** обручи 20шт., 6 кеглей, 2 маленьких зеркальца, маленькие мячи, 2 совка, 2 корзины, 4 резиновых мяча, 2 гимнастические палки.

**Место проведения:** площадка детского сада.

**Ведущий:** Добрый вечер, дорогие дети и уважаемые взрослые! Мы собрались здесь посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же мы не будем ставить спортивные рекорды, наша цель – активный отдых и здоровый образ жизни, а главное – атмосфера праздника , доброжелательности, взаимного уважения. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю всем успеха!

А лучших из лучших нам поможет определить жюри. (Представление членов жюри).

**Ведущий:** Перед началом наших соревнований предлагаю познакомиться с «необычными» правилами:

1. Соблюдать девиз наших соревнований «Быстрее, выше, сильнее!», означающий: быстрее ветра не бегать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника жюри не бить.

2. Бежать только в указанном направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству.

3. использовать спортивный инвентарь строго по назначению.

4. Громче болельщиков не кричать, кроссовки в них не бросать.

Любые соревнования начинаются с разминки. Давайте и мы не будем нарушать эту традицию.

На месте дружно мы шагаем

Ноги выше поднимаем

Раз, два на месте стой.

Повторяйте все за мной

Вверх рука и вниз рука

Потянули их слегка

Быстро поменяли руки

Нам сегодня не до скуки.

Вниз – хлопок

И вверх – хлопок

Точно знаем будет толк

Крутим – вертим головой

Разминаем шею. Стой!

Замечательно! К нам на праздник мы пригласили доктора, который проведёт осмотр участников перед соревнованиями. А вот и он.

**Доктор:** Здравствуйте дети!

**Дети:** Здравствуйте!

**Доктор:** Дети я должен вас всех осмотреть. Прошу всех встать и команды выполнять.

Все дышите…

Не дышите…

Всё в порядке, отдыхайте…

Дружно руки поднимайте…

Всё прекрасно – опускайте…

Наклонитесь, разогнитесь…

Станьте прямо, улыбнитесь.

Да, я осмотром доволен,

Потому что никто из детей не болен.

Все весёлые и здоровые

К соревнованиям все готовы.

Вы давали им таблетки?

**Ведущий:** Нет

**Доктор:** Не пойму, в чём секрет здоровья?

**Ведущий:** А сейчас дети сами об этом расскажут.

**1 ребёнок**

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаём

И ничуть не устаём.

**2 ребёнок**

Очень важен спорт для всех,

Он здоровье и успех,

Зарядку делаем с утра –

Здоровы будем мы всегда.

**3 ребёнок**

Чтобы сильным быть и умным

И девчонкам нравиться

Каждый мальчик в нашей группе

Спортом занимается.

**4 ребёнок**

Если хочешь быть здоровым,

И ни капли не хворать,

Надо спортом заниматься,

Плавать, бегать и скакать

Душ прохладный принимать

Утром долго не валяться,

Физкультурой заниматься.

**5 ребёнок**

Если хочешь быть умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки,

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай .

Вот здоровья в чём секрет –

Всем друзьям – физкульт – привет!

**Ведущий:** Внимание, внимание!!!

Начинаем соревнования!

Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

Представление команд:

*Команда №1 «Богатыри»*

Девиз: Мы готовы, как всегда,

Победить вас без труда!

*Команда №2 «Чемпионы»*

Девиз: За победу будем драться,

Вам придётся постараться!

**Ведущий:** А теперь 1 эстафета

**«Собери команду»**

Дети и родители становятся в колонну. Первый участник – родитель – оббегает стойку, возвращается, берёт ребёнка, оббегают вдвоём стойку, возвращаются, берут третьего и так далее.

**«Расставь часовых»**

По 3 обруча лежат на полу на равном расстоянии от каждой из команд. Первый участник получает 3 кегли и по команде несёт их, расставляет по 1 кегли в каждый из обручей, добегает до определённой отметки, возвращается назад бегом, передаёт эстафету следующему участнику. Следующий участник собирает кегли из обручей, добегает до определённой отметки, возвращается назад бегом и передаёт кегли третьему участнику. Третий участник опять расставляет кегли. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Ведущий:**

Не страшны нам трудности любые,

Нам по силам всякие дела,

Потому что силы молодые

Укрепляем спортом мы всегда!

И следующий конкурс для родителей.

**«Волшебное зеркальце»**

В руках у игроков по небольшому зеркалу. Их задача – дойти до отметки спиной, глядя только в зеркальце и обходя препятствия (на полу разложены 2 – 3 гантели). Затем бегом вернуться обратно и передать зеркальце следующему игроку.

**«Пылесос»**

Мячи, разбросаны по полу, нужно собрать совком не помогая себе ни руками, ни ногами. Пойманные мячи собирают в корзину.

**«Пантомима»**

Команды поочерёдно показывают пантомиму на спортивную тематику. Другие участники должны отгадать, что изобразили их соперники.

**«Пингвины»**

Дети и родители, зажав ногами мяч, взявшись за руки, прыгают до ориентира, возвращаются обратно, передают мячи следующей семье.

**Ведущий:** Молодцы, хорошие пингвины! А мы переходим к следующему конкурсу.

**«Передай обруч»**

Команды выстраиваются в шеренгу, лицом друг к другу. Около первого игрока лежит стопка обручей (10 штук). По сигналу первый игрок быстро берёт один обруч, надевает его на себя через голову, быстро опустив его перешагивает и передаёт обруч второму в шеренге игроку, сразу берёт следующий обруч. Сначала играют только дети, затем – только родители.

**«Поймай рыбку»**

На расстоянии 2 – 3 метров взрослый держит перед собой корзину. По команде участники по очереди закидывают в корзину мяч. Выигрывает команда, которая больше всех поймает мячей.

**«Скалочка»**

Участнику дают гимнастическую палку, на полу лежит мяч. Нужно палкой докатить мяч до отметки, взять в руки мяч и прибежать к команде, передать эстафету следующему игроку.

**Ведущий:** Ну что же, соревновательная часть наших «Семейных стартов» закончилась. Пока жюри подводит итоги, я для веселья, для порядка загадаю вам загадки.

Не похож я на коня,

А седло есть у меня,

Спицы есть, они признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звоню я, так и знай. (Велосипед)

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы фигурные…(Коньки)

Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о…(Зарядке)

Во дворе есть стадион,

Только очень скользкий он,

Чтобы там как ветер мчаться,

На коньках учись кататься…(Каток)

Вот полозья, спинка, планки –

А всё вместе это -…(Санки)

Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет.

Будешь о земь кидать –

Станет кверху летать…(Мяч)

Слово жюри, объявляется итог соревнований, награждение.

**Ведущий:** Вот и закончились наши соревнования и какими бы не были итоги, сегодня победила «Дружба».

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной.