

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Родничок»

**ОПЫТ РАБОТЫ**  
**«Формирование основ здорового образа жизни у детей**  
**старшего дошкольного возраста в соответствии с ФГОС»**

Подготовила: воспитатель  
Высшей квалификационной категории  
Багапова Ольга Юрьевна

Новогорный

**Общие сведения о педагоге**

**Фамилия, имя, отчество:** Багапова Ольга Юрьевна

**Должность:** Воспитатель, первой квалификационной категории

**Образование:** Уральский государственный профессионально – педагогический университет г.Екатеринбург.

**Общий стаж работы:** с 1996

**Педагогический стаж:** с 2008

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 4  |
| I Теоретическое обоснование темы.  | 4  |
| 1.1. Теоретические основы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста | 7  |
| 1.2. Содержание работы с детьми  | 10 |
| 1.3. Здоровьезберегающие технологии в работе с детьми  | 16 |
| 1.4. Организация работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.              | 20 |
| 1.5. Взаимодействие с родителями по формированию ЗОЖ   | 22 |
| Выводы по главе I  | 25 |
| II. Практическая часть   | 26 |
| 2.1. Результаты взаимодействия с детьми старшего дошкольного возраста по формированию ЗОЖ.                         | 27 |
| 2.2. Результаты взаимодействия с родителями по формированию здорового образа жизни.                                | 31 |
| Заключение   | 33 |
| Литература   | 35 |
| Приложения   | 37 |
| 1. Результаты диагностики детей старшего дошкольного возраста за 2018 -2019 год                                    |    |
| 2. Перспективный план работы с детьми по формированию ЗОЖ в старшей группе   |    |
| 3. Консультации для родителей  |    |
| 4. Родительские собрания (мастер класс для родителей)  |    |
| 5. Карточка подвижных игр и малоподвижных игр  |    |
| 6. Конспекты непосредственно-образовательной деятельности  |    |
| 7. Карточка дидактических игр по формированию ЗОЖ  |    |
| 8. Проект « Формирование ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста»  |    |
| 9. Проект «Лекарственные растения»   |    |
| 10. Карточка загадок, потешек, стихов, по формированию ЗОЖ   |    |
| 11. Карточка бесед для детей старшего дошкольного возраста.  |    |

«Забота о здоровье — это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»  
(А. Сухомлинский)

### **Введение.**

В дошкольном детстве закладывается позитивное отношение к себе и окружающим людям. И именно в этот период важно привить детям культуру здоровья, которая является частью общечеловеческой культуры, позволяющей личности осуществлять любой вид деятельности. До возраста семи лет интенсивно развиваются органы и происходит становление функциональных систем организма ребенка, происходит закладывание основных черт личности, формирование характера. Важно на этом этапе сформировать у детей основу знаний и практических навыков здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), осмысленную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Актуальность опыта** состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Приобщение к здоровьесберегающему и здоровьесберегающему осмысленному поведению детей старшего дошкольного возраста является **актуальной проблемой** воспитания дошкольников, так как в этом возрасте из-за высокой активности детей дошкольного возраста происходит формирование поведения, а также заложение привычек. Появляется потребность в практических путях по развитию у детей дошкольного возраста представлений о ЗОЖ.

#### **1.1. Теоретическое обоснование опыта.**

Учеными доказано, что главный, определяющий здоровье фактор – это образ жизни, осознанная забота о своем здоровье. Около двух тысяч лет назад Аристотель написал, что здоровье человека определяется воспитанием, и как следствие, во многом именно от педагогов зависят здоровье и развитие жителей России. Согласно мнения ученых, дошкольный возраст причисляется к так называемым «критическому» периоду в жизни детей. Проблема сохранить и укрепить здоровье детей становится все более острой, она требует серьезного педагогического осмысления

Необходимость формирования культуры здоровья находят отражение в изучениях отечественных и зарубежных ученых, которые подтверждают, что

здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. В современности содружество валеологической и педагогической наук имеет огромный опыт развития здорового образа жизни человека (Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова и др.), опыт воспитания необходимых знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста в организации ЗОЖ (В.Г. Алямовская, К.Л. Казаковцева, М.Л. Лазарев, Л.Г. Татарникова и др.), опыт формирования здоровья (Т.Н. Доронова, В.Т. Кудрявцев).

Сегодня сохранение и укрепление и здоровья дошкольников – одна из главных стратегических задач развития страны, которая регламентируется и обеспечивается такими нормативно- правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (30.03.1999 года № 52-ФЗ (ред. от 03.07.2016 года), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (17 октября 2013 г. № 1155); а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее – ФГОС дошкольного образования) одной из основных задач является задача охраны жизни и укрепления психического и физического здоровья детей. Решение задач по формированию осмысленного отношения к своему здоровью идет как в прямо образовательной деятельности, так и осуществляется в процессе образовательной деятельности и в режимных моментах. Система обучения знаний, умений и навыков обеспечения и поддержания здоровья позволяет успешно решать задачу развития собственной философии здоровья и формирования укрепляющих здоровье привычек, пока вредные еще не выработались, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ становятся неотъемлемой частью бытия.

Выдвигаемая в нормативно-правовых документах на передний план категория «качество образования» непосредственно связана с категорией «здоровье» в ее современном понимании, т. е. гармоничное сочетание физического, психического, и социального благополучия. Известно, что обеспечить воспитание здорового ребенка можно при условии комплексного взаимодействия всех участников психолого-педагогического процесса: медицинских работников, педагогов, специалистов и родителей. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о ЗОЖ детей представляется в современном обществе актуальной.

Таким образом, актуальность проблемы определила выбор **темы исследования**: «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста».

Изучив актуальность темы, я провела **диагностику** знаний детей по изучению сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного ,что знании

я находятся на низком уровне. Дети знают правила, не применяют их на практике. Это послужило толчком для выбора мной данной темы. При анализе проводимых этапов были определены цели и задачи работы с детьми.

**Цель:** Создание условий для воспитательно-образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста , направленную на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование у них основ здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

1. Дать детям общие представления о здоровье, как о ценности, научить беречь своё здоровье и заботиться о нём.
2. Помочь детям в формировании привычек ЗОЖ, привитии и закреплении культурно – гигиенических навыков (обучать уходу за своим телом);
3. Расширять знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
4. Знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность) режима дня;
5. В профилактических целях использовать в работе с детьми здоровьесберегающие технологии;
6. Расширять знания и представления детей о своём организме;
7. Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья
2. Знать правила сохранения и укрепления здоровья;
3. Объяснять значимость здоровья для человека;
4. Применять правила здорового образа жизни в самостоятельной повседневной деятельности;
5. Повышение знаний родителей о ЗОЖ .
6. Разработан проект долгосрочный «Формирование ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста».
7. Краткосрочный проект «Лекарственные травы»

## **1.1. Теоретические основы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста**

Старшие дошкольники обладают особым потенциалом и являются наиболее перспективной возрастной категорией для формирования представлений о здоровом образе жизни. Ведь именно в дошкольном возрасте осуществляется усвоение основных объемов информации, формирование представлений, выработка фундаментальных жизненных стереотипов .

Впервые о необходимости формирования основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач И.И. Мечников, который считал, что самое основное – обучить граждан правильно, безошибочно выбирать в каждой ситуации только полезное, содействующее здоровью и отказ от всего вредного. Отношение детей к личному здоровью является фундаментом, на котором выстраивается здание потребности в ЗОЖ. Такое отношение может зарождаться и развиваться в процессе осознания детей себя как человека и личности.

Отношение детей к здоровью напрямую может зависеть от сформированности в его сознании этого определения. Взрослые по возможности делают все от них зависящее, чтобы сфера детства была здоровой. Чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, воспитание привычки быть чистым, аккуратным, овладевать культурно-гигиеническими навыками, самоконтроль во время разной двигательной активности и понимать то, как физические упражнения и здоровый образ жизни воздействуют на организм человека, на его самочувствие.

Согласно высказываний Н.Н. Авдеевой, Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, нужно побудить детей задуматься о работе своего организма, понимать его сложное устройство, осознавать значение правильного питания, личной гигиены, активного образа жизни .

На протяжении последних лет тема формирования здорового образа жизни является объектом исследования многих ученых (А.М. Амосов, А.И. Антонов, Е.Б. Бреева, Г.А. Бутко, В.М. Нилов, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко, И.В. Журавлева, А.А. Покровский, Е.Л. Семенова, С.М. Степанова, Г.И. Царегородцев, Г.Х. Шингаров и др.), при этом во первой рассматриваются вопросы становления здорового образа жизни у школьников, подростков и молодежи .

В современной науке имеются малочисленные изучения, по проблеме формирования представлений о ЗОЖ и становления культуры ЗОЖ у дошкольников (Н.Г. Быкова, Л.Г. Касьянова, М.В. Меличева, О.С. Шнейдер и др.)

Здоровье в большей мере зависит от существующих в обществе систем, ценностей, определяющих, смысл жизни и является индивидуальной и социальной ценностью.

Укрепить и сохранить свое здоровье возможно благодаря здоровому образу жизни. ЗОЖ является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах существования человека.

Понятие «здоровый образ жизни» появилось относительно недавно, в 70-е годы прошлого века, понятие однозначно не определено: представителями философско-социологического направления П.А. Виноградова, Б.С. Ерасова, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столярова и др., они рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом .

Согласно психолого-педагогического направления, по мнению ученых Г.П. Аксенова, В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Р. Дитлс, И.О. Матынюка, Л.С. Кобелянской, ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии людей, мотивации. Есть и прочие точки зрения: к примеру, медико-биологической; однако, большой разницы между ними нет, так как они имеют целью решение одной проблемы – укреплять здоровье индивидуума. Наличие здорового образа жизни – это итог действий многих внутренних и внешних факторов, объективного и субъективного условия, позитивно влияющих на состояние здоровья . ЗОЖ – это образ жизни, способ существования, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. ЗОЖ – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой .

Активность старших дошкольников имеет познавательный характер и направленность на преобразование окружающего мира, открытия неизвестного. Для ребенка старшего дошкольного возраста характерно необычное действие, которое мотивируется исследовательским, познавательным отношением к окружающему миру. Такой мотив выражается формулой: «что получится, если...». Но не нужно рассчитывать на силу стихийного примера: нужно создать такие обстоятельства и условия, когда дети обратят внимание на образцы здоровьесберегающей деятельности взрослого (к примеру, в совместной деятельности педагога с ребенком) .

В старшем дошкольном возрасте особо значимыми становятся потребности в знаниях и впечатлениях (по мнению Л.И. Божович, М.Ю. Кистяковской, М.И. Лисиной), вследствие этого ребенок стремится к познанию нового, непонятного в окружающей действительности, хочет вникать в сущность объекта и явления, а это, в свою очередь, формирует у него представления о здоровом образе жизни.

При обладании огромной побудительной силой, интерес заставляет детей старшего дошкольного возраста активно стремиться к познанию. О том, что волнует детей дошкольного возраста, они часто спрашивают взрослого. Детские вопросы свидетельствуют о том, что нет областей действительности, которыми не заинтересовался бы ребенок . Вследствие этого сообщение ребенка знаний о здоровом образе жизни, организация соответственной практической деятельности будет способствовать воспитанию у детей



старшего дошкольного возраста устойчивого интереса к этой области человеческого бытия

Именно дошкольный возраст, как пишется в учениях физиологов, психологов, педагогов является этапом в жизни, на котором закладывается основа умственной, нравственной, физической составляющей развития человека, формируются основы здоровья, складываются стереотипы образа жизни. Результативность формирования представления у ребенка дошкольного возраста, согласно высказывания Э.Н. Вайнера, представляется более высокой из-за того, что имеющиеся в этом возрасте жизненные установки еще мало прочны, а нервная система более пластична. В этот период детства ребенок чрезвычайно сенситивен.

В старшем дошкольном возрасте, как указывают А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, идет процесс целенаправленного формирования знаний, чувств, оценок, переживаний, развитие способностей и интересов. Все вышесказанное свидетельствует о том, что формировать представления ЗОЖ у детей необходимо начинать именно на этом этапе дошкольного детства .

В старшем дошкольном возрасте происходит переход к мышлению общими представлениями, развивается способность сравнивать предметы по представлению, объединять их по сходным признакам, оформлять свои мысли словесно, вырабатывать определенные суждения. Появляется способность к логическому мышлению.

*В основе формирования представлений о ЗОЖ у ребенка старшего дошкольного возраста лежат следующие составляющие: научные знания, расширяющие представления дошкольников о организме человека, его здоровье, здоровом образе жизни; медико-профилактические меры; рациональный режим дня, труда и отдыха; двигательная активность; правильно организованное питание, отсутствие вредных привычек.*

Для нынешних детей шестого года жизни характерны ориентировки на результат, его качество. Это связано с потребностями старших дошкольников в самореализации и самовыражении. В результате для них становится нормой выполнение здоровьесберегающих правил, стремления следовать здоровому образу жизни. Дети старшего дошкольного возраста уже вполне осознанно и независимо выполняют вместе с другими ребятами культурно-гигиеническую процедуру, в привычку входит мыть руки, быть опрятными, полощут зубы после еды, пользуются носовым платком, убирают игрушки, аккуратно складывают одежду, следуют режиму дня. Ребенок может контролировать качество выполнения культурно-гигиенического умения и навыка, стремится объяснить другому значимость их выполнения для сохранения здоровья, приводит примеры из личного опыта. Ребенок старшего дошкольного возраста уже практически не нуждается в помощи взрослого при одевании и раздевании, надевании обуви. Возрастает самостоятельность детей при самообслуживании, возрастает инициатива в организации помощи воспитателю в обслуживании детей группы: раскладывает салфетки, столовые приборы, готовится к занятию, игре и т. п.

**Формирование** представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста будет более результативным, если реализовать следующие педагогические условия:

1. Организация взаимодействия ДОО и семьи по вопросам формирования представлений о ЗОЖ у детей.
2. Реализация современных здоровьесберегающих технологий.

### **1.2. Содержание работы с детьми**

Исследования показывают, что для формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ необходимо внедрение специальной педагогической технологии, включающей коррекционно-педагогическую и воспитательно-образовательную работу с детьми, организацию специальных методических мероприятий для педагогов и просветительскую деятельность для родителей. Особенностью предлагаемой технологии является работа с детьми по формированию когнитивного и поведенческого компонентов представлений о ЗОЖ. Содержание каждого блока работы с дошкольниками представлено на рисунке 1.

В основу моего опыта работы легли следующие принципы и методы обучения.

**Принцип научности и достоверности** – содержание сведений, предлагаемых дошкольникам, должно быть основано на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях детей.

**Принцип доступности** – предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольников.

**Принцип наглядности и занимательности** – образовательный материал должен вызывать у детей интерес и эмоциональный отклик.

**Принцип природосообразности** – формы и методы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, особенностях развития его познавательной деятельности

**Принцип индивидуально-дифференцированного подхода** – педагогический процесс ориентирован на индивидуальные и типологические особенности личностного и познавательного развития каждого ребенка и группы в целом.

**Принцип комплексного и интегративного подхода** – формирование представлений о ЗОЖ осуществляется через различные виды деятельности детей в системе воспитательного и образовательного процессов, предполагается использование различных видов и форм работы с детьми, педагогами и родителями, завершенность каждого вида работы и мониторинг результатов.

**Принцип активности и сознательности** – формирование субъективной активности ребенка в плане осознания воздействия различных факторов на здоровье и необходимости поведения, направленного на укрепление здоровья.

Выполнение заданий диагностического комплекса позволяет выявить детей с недостаточными представлениями о здоровье и ЗОЖ, что важно для отбора содержания и определения уровня сложности сообщаемой детям информации о ЗОЖ с позиций индивидуально-дифференцированного подхода. Условиями эффективной работы с детьми по формированию элементарных представлений о ЗОЖ являются:

- доступность сообщаемых сведений о биологических, социальных, экологических и поведенческих составляющих ЗОЖ;
- соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности, постепенного усложнения материала;
- реализация воспитательно-образовательной работы с опорой на предметно-практическую и продуктивную деятельность дошкольников, обогащение их чувственного опыта, развитие умений наблюдать, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи между событиями;
- использование различных заданий и упражнений с учетом особенностей внимания, памяти, мышления и речи старших дошкольников; коррекция этих психических процессов в ходе формирования представлений о здоровом образе жизни;
- определение способов передачи социального опыта в соответствии с уровнем психического развития детей (совместные со взрослым действия, подражание, образец, обобщенная словесная инструкция, расчлененная словесная инструкция).

Реализацию педагогической технологии формирования представлений о ЗОЖ у старших дошкольников осуществляют в трех направлениях

### **Первое направление «Я – человек. Что я знаю о себе?»**

Целью, которого формирование представления детей о человеке как живом существе; об условиях, необходимых ему для жизни; об особых потребностях человека; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни.

*Основное содержание.* Человек – живое существо, обитающее на земле. Внешнее сходство людей, их различия по возрасту, полу, росту, телосложению, цвету волос, глаз и т. д.

Для жизни человеку, как всем живым существам, нужны воздух, вода, пища, тепло, пространство. У человека есть особые потребности в жилище, общении с другими людьми, психологическом комфорте, познании.

У каждого человека есть имя и фамилия, он живет рядом с родителями и другими близкими людьми. Человеку необходимо, чтобы его любили родные люди.

В начале своей жизни каждый человек является ребенком и отличается от взрослых. Ребенок растет, учится общаться со сверстниками, развивается, познает мир.

Для знакомства с окружающим миром необходимы органы чувств. Внутри человека находятся органы, которые помогают ему дышать, есть, перемещать кровь по организму, двигаться. Признаки здоровья и болезни человека.

### **Второе направление «Образ жизни человека и здоровье»**

Целью является формирование представления детей об образе жизни человека; о ритмичности жизнедеятельности, режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе и досуге; о психологическом комфорте; о зависимости здоровья от образа жизни.

*Основное содержание.* Условия жизни ребенка включают климатические условия, место проживания, бытовую обустроенность, психологическую ситуацию в семье и в детском саду.

Деятельность ребенка как игровая и учебная, двигательная подвижность, общение, бытовые взаимоотношения.

Деятельность каждого человека происходит в определенных условиях жизни и зависит от них. На здоровье человека влияют чистота тела, одежды и жилища, полезное питание, сон, отдых, прогулки, проветривание помещения, занятия физической культурой, закаливание, психологический комфорт.

Потребности человека и их реализация. Ритмичность жизнедеятельности. Режимные моменты. Распорядок дня в детском саду и дома. Распределение и выполнение обязанностей в семье. Общение с другими людьми.

Влияние образа жизни на здоровье.

### **Третье направление «Здоровый образ жизни в условиях большого города»**

Цель которого формирование у детей представления об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека; о составляющих здорового образа жизни, о значении ЗОЖ для здоровья человека; формирование поведения, способствующего ЗОЖ.

*Основное содержание.* Факторы окружающей среды большого города, влияющие на здоровье человека: состояние воздушного бассейна, шум, большое количество людей, интенсивные транспортные потоки, территориальная удаленность значимых для человека объектов в городе, дефицит времени, рекламное пространство, недостаток общения.

Значение растений для жизни человека в большом городе. Защитные функции растений. Лекарственные растения. Влияние природных факторов на здоровье человека. Выбор места для прогулки.

Правила поведения на улице и в транспорте. Безопасный переход улицы. Встречи с незнакомыми людьми и животными на улице. Безопасное поведение на игровой площадке.

Безопасное поведение дома.

Укрепление здоровья с помощью закаливания, санитарно-гигиенических процедур, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, полезных продуктов, физкультурных занятий. Влияние на здоровье длительного просмотра телевизионных передач и компьютерных игр. Организация досуга в большом городе.

Содержание направлений работы с детьми сконструировано на основе программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной, «Программы воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, программы социального развития ребенка «Я – человек» С.А. Козловой, программ экологического образования «Мы» Н.Н. Кондратьевой, Т.А. Шиленок, Т.А. Марковой, Т.А. Виноградовой, «Наш дом – природа» Н.А. Рыжовой и других авторских разработок.

Реализация содержания каждого направления предусматривает несколько этапов.

*Подготовительный (ориентировочный) этап* – изучение представлений детей о здоровье и ЗОЖ; определение содержания, доступного старшим дошкольникам; планирование видов работы и организационных форм.

*Основной этап* – сообщение детям новых сведений о ЗОЖ и расширение их кругозора в рамках этой темы с опорой на различные виды деятельности. Основной формой работы являются специальные занятия по ознакомлению с окружающим миром.

*Закрепляющий этап* – закрепление и систематизация представлений детей о ЗОЖ.

Основные виды и формы работы на этом этапе – занятия, беседы, прогулки, опыты, игры, досуги, соревнования, праздники, День здоровья, выставки изобразительной деятельности, оздоровительные и закаливающие мероприятия.

В процессе реализации поставленных задач я выделила наиболее эффективные **методы и формы организации учебно-воспитательного процесса** с детьми. Для формирования представлений дошкольников о ЗОЖ используют наглядные, словесные и практические методы. **Традиционные** методы, которые прошли проверку временем и широко применяются: словесный метод, метод показа и игровой метод.

*1. Наглядные методы* включают наблюдения, демонстрацию, просмотр видеоматериалов, иллюстраций, выставки работ по изобразительной деятельности.

Непосредственное восприятие объектов, явлений во время наблюдений способствует развитию у дошкольников восприятия и мыслительной деятельности. Например, наблюдения за ростом растений в комфортных условиях и без них формируют представления о значении для жизни света, тепла и воды. Наблюдение за состоянием снега около автомобильных дорог и стоянок автомашин способствует формированию представлений о загрязнении окружающей среды в городе автотранспортом.

Демонстрация предполагает показ способов действия в ситуациях, направленных на укрепление здоровья и формирование практических навыков ЗОЖ.

Просмотр видеоматериалов, на которых зафиксирована деятельность детей в различные режимные моменты, во время закаливающих и оздоровительных процедур, способствует формированию правильной самооценки дошкольников и закреплению правильных представлений о ЗОЖ.

Расширяет арсенал средств воздействия при формировании представлений о ЗОЖ наглядная агитация в виде плакатов по тематике ЗОЖ, изготовленных в процессе совместной деятельности детей и взрослых.

*Словесные методы* включают рассказы педагога, беседы, объяснения, методы проблемного обучения.

Рассказы и беседы следует направить на сообщение дошкольникам необходимых сведений о здоровье и ЗОЖ, уточнение и систематизацию имеющихся представлений. Беседы можно сопровождать опытами и наблюдениями детей.

При ознакомлении с художественной литературой вопросы беседы должны носить не только репродуктивный характер, значительную их часть нужно направить на демонстрацию причинно-следственных связей между образом жизни и здоровьем.

Объяснения проводят с целью разъяснения влияния различных факторов окружающей среды на здоровье, для установления взаимосвязи между различными проявлениями ЗОЖ и здоровьем, так как дошкольники часто затрудняются самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи между явлениями повседневной жизни, в том числе между здоровьем и образом жизни.

Моделированию поведения детей в условиях окружающей социальной среды большого города способствуют предъявление проблемных ситуаций, постановка ситуационных задач, проблемные вопросы, что способствует самостоятельному выбору дошкольниками альтернативных решений и планированию деятельности. Совместно с детьми проводим анализ предложенных ответов на проблемные вопросы и проводим оценку предложенных решений.

*Практические методы* включают опыты, упражнения, предметно-практическую деятельность, продуктивную деятельность детей. Например, опыты с водой способствуют формированию представлений о свойствах воды растворять различные вещества и поэтому не всегда быть чистой и пригодной для питья, проникать в различные материалы и изменять их теплопроводность. Опытным путем с помощью влажных ватных дисков дети легко установят, что во время игр с песком, работы на огороде руки становятся грязными.

Во время изготовления детьми поделок из природного материала, рисования, лепки следует опираться на их продуктивную деятельность.

Созданию позитивного отношения дошкольников к формированию представлений о ЗОЖ способствуют различные способы организации деятельности детей, установление эмоционально-личностных контактов педагогов с дошкольниками, использование разнообразных приемов привлечения внимания детей (создание непривычного окружения, появление сказочного персонажа, присутствие педагогов и детей из других групп, использование средств педагогического мастерства – мимики, пантомимики, силы и тембра голоса, темпа речи и т. д.).

Представленное методическое содержание *педагогической технологии* раскрывает целенаправленное использование различных форм, средств и методов формирования представлений о ЗОЖ у старших дошкольников в условиях большого города, а также создание необходимых условий для формирования этих представлений.

*Педагогическая технология формирования* представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста предполагает:

- системную разработку проблемы в разных направлениях: работу с педагогами и родителями, формирование здоровьесберегающего пространства, работу с детьми;
- применение разнообразных форм и методов работы;
- использование разных видов деятельности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых;
- последовательное формирование у ребенка представлений о ЗОЖ;
- открывает возможности для мониторинга представлений детей о ЗОЖ на любом этапе работы.

Согласно вступивших в силу ФГОС, дошкольное образование требует от нас, педагогов, реализации новых *инновационных технологий*, постоянного творческого поиска. Поэтому в своей работе я так же использую следующие технологии:

- здоровьесберегающие (подвижные и спортивные игры, физминутки, игры-соревнования, эстафеты и др.);
- лично-ориентированного взаимодействия педагога с детьми;
- информационно-коммуникационные технологии (компьютерные и мультимедийные средства обучения, стимулируют познавательный интерес дошкольников. Намного интереснее не просто послушать рассказ воспитателя о каких-то объектах или явлениях, а посмотреть на них собственными глазами);

- участие в конкурсах разного уровня прямых и дистанционных, как детей, так и педагогов;
- проектная деятельность.

Технология проектирования ориентирована на совместную деятельность участников образовательного процесса в различных сочетаниях: воспитатель – ребенок, ребенок – ребенок, дети – родители, воспитатель – родители. В проектной деятельности происходит формирование субъектной позиции у ребёнка, раскрывается его индивидуальность, реализуются интересы и потребности, что в свою очередь способствует личностному развитию ребёнка.

### **1.3. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми**

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» у каждого автора определяются по-своему. Н.К. Смирнов, как основоположник определения «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую базу здоровьесберегающей педагогики, как комплекс форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Автор считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса — детей и их родителей, педагогов .

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОО.

Рассмотрим обозначенные виды здоровьесберегающих технологий в ДОО подробнее.

Медико-профилактическая технология в дошкольном образовании - технология, обеспечивающая сохранение и преумножение здоровья ребенка под руководством медицинского персонала ДОО согласно медицинскому требованию и норме, с применением медицинских средств. К ней относятся: организации мониторинга здоровья детей дошкольного возраста и разработка рекомендации по улучшению детского здоровья; организации и контроля питания дошкольников, физическое развитие дошкольников, закаливание; организации профилактических мероприятий в детском саду; организации контроля и помощи в обеспечении требования СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.



Физкультурно-оздоровительная технология в дошкольном образовании - технология, направлена на физическое развитие и укрепления здоровья дошкольника: развития физического качества, двигательной активности и становления физической культуры дошкольника, закаливания, дыхательные гимнастики, массажа и самомассажа, профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки, воспитания привычек к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Применение этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Здоровьесбережение – это правильное, последовательное и гармоничное обучение детей, без ущерба для их здоровья.

Здоровьесберегающая образовательная технология в ДОО - технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольника. Целью является: воспитать осмысленное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, накопления знаний о здоровье и развитии умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОО.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

На сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучения ЗОЖ. **В своей работе я использую :**

*Динамические паузы* – ведутся в период занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех дошкольников в качестве профилактики утомления. Содержат в себе компоненты гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. К динамическим паузам в ДОО относят подвижные, хороводные игры, игры с мелкими предметами, пальчиковые игры. Так же сюда включается и проверка осанки, массаж лица. Разнообразные динамические паузы, хождение по ребристым дорожкам, неровной поверхности.

*Подвижные и спортивные игры* – используются как часть физкультурного занятия, во время прогулки, в групповой комнате – малой, средней и высокой

степени подвижности. Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка, местом и временем ее проведения.

*Релаксация* – цель: способствовать снятию у дошкольников внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики детей в нормальное состояние покоя. Важное условие выполнения упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Желательно при выполнении релаксации использовать тихую, спокойную музыку. Музыка поможет дошкольникам отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться.

*Пальчиковая гимнастика* — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

*Гимнастика для глаз* – цель: формировать у детей дошкольного возраста представления о необходимости заботиться о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

*Гимнастика дыхательная* – целью проведения является – укрепление здоровья дошкольников. Значимость такой гимнастики для общего физического развития детей старшего дошкольного возраста велика: гимнастика для органов дыхания помогает наполниться кислородом каждой клеточке организма дошкольника; упражнения учат детей дошкольного возраста управлять своим дыханием; правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья; дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

*Гимнастика корригирующая* – разновидность лечебной гимнастики. У дошкольников представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Они воздействуют на сердечно – сосудистую

систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дошкольники учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Корректирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в ДОО.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

#### **1.4. Организация работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.**

**Работа** с детьми предполагает различные **формы**, средства и методы **формирования представлений о ЗОЖ**. Основными **формами являются**: занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования, праздники.

Систематически, раз в месяц, я провожу **непосредственно образовательную деятельность по формированию ЗОЖ** – это занятия познавательного характера, они включаются в раздел *«Познавательное развитие»* 1 раз в месяц. На занятиях идёт **формирование** представлений детей о человеке, его организме и **здоровье**, зависимости **здоровья человека от образа жизни**, о безопасном поведении в быту и природе. Знакомлю детей с элементарными знаниями о внешнем строении человека, внутренних органах, с основами оказания первой помощи. При знакомстве с организмом человека, стараюсь подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле.

Также ведется дополнительная работа с детьми во второй половине дня. Программное содержание беру из перспективного плана, составленного мной на целый год (<https://olga-ozr.jimdo.com/>).

С детьми провожу беседы еженедельно на темы: «Если хочешь быть **здоров**», «Наши верные друзья», «Чистота – залог **здоровья**» и другие.

В течение дня с детьми использую различные виды игр: подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические. Подвижные игры помогают воспитывать активность, самостоятельность, инициативу детей. Они позволяют оптимально чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку детей в течение дня.

В настольной дидактической игре «Валеология» закрепляю с детьми правила гигиены, которые помогают сохранить зубы, уши, глаза **здоровыми**, обсуждаем поступки детей, выясняем причины болезни, приводим примеры из собственной **жизни**. Дидактические игры: «Лицо в зеркале», «Мои помощники», «Какого цвета волосы», «Чудесные картинки», «Кто быстрее покажет части тела», «Что забыл нарисовать художник», «Веселые

помощники», «Что такое хорошо и что такое плохо» целью которых, закрепить названия частей тела и их функции.

Воспитание культурно-гигиенических навыков в режимных моментах предусматривает **формирование** привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле, чихании. Каждый режимный момент для меня это временный ориентир к постепенной смене деятельности. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми. Для детей это просто необходимая и увлекательная деятельность, в результате которой мои воспитанники начинают осознавать: почему именно так надо умываться, чистить зубы, мыть руки, зачем нужен сон и зарядка, прогулки, почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот. Для закрепления знаний о ЗОЖ использую ИКТ (презентации, мультфильмы «Мойдодыр», «Ох и Ах», «Девочка чумакая», «Доктор Айболит», «Зарядка», «Уроки Тётушки совы», «Азбука здоровья Смешарики». «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»).

Закаливание является важным средством укрепления здоровья и представляет собой определенную систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей. В своей группе я использую такие методы закаливания как: массаж стопы и ходьба босиком по массажным коврикам в групповой комнате, облегченная одежда во время дневного сна.

В совместной деятельности с детьми закрепляем знания о здоровье через продуктивную деятельность (лепка, аппликация, рисование): «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Предметы гигиены», «Любимый персонаж сказки «Мойдодыр», «Ладонка», «Лыжники», «Весёлые человечки» и т. д.

В прогулки включаю следующие оздоровительные мероприятия – подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, в тёплое время года - игры с водой, ходьба босиком по песку.

Детская художественная литература способствует развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью. Дети с удовольствием слушают и обсуждают сказки :

О физическом воспитании Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

О закаливании М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!» О сне П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»; С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота», «Волшебный морж»,

*О питании* З. Александрова «Большая ложка»: А. Кардашова «За ужином»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

*О санитарно-гигиенических навыках* А. Кузнецова «Кто умеет?»; Н. Найденова «Наши полотенца»; М. Я снов «Я мою руки»; К. Чуковский «Мойдодыр». *О прогулке* А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Прогулка»; И. Залетаева «Скакалочка»; В. Донникова «На катке»; Г. Глушнев «Горка»; А. Кузнецова «Качели»; «Зимой»; Г. Ладонщиков «Золотистая гора»; «В день морозный»; «Помощники весны»; С. Михалков «Прогулка».

*О болезнях, их лечении и профилактике* Р. Кудашева «Петушок»; С. Михалков «Прививка».

*О безопасном поведении пешеходов* М. Кривич, О. Ольгин «Школа пешехода»; С. Михалков «Дядя Степа – милиционер», «Шагая осторожно...»; В. Семернин «Запрещается – разрешается!»; И. Серяков «Горят огни на перекрестках»; О. Тарутин «Для чего нам светофор».

*О поведении в различных ситуациях* Шалаева Г.П. Большая книга правил поведения для воспитанных детей.–М.: «Эксмо», 2005, «Спаси Веронику», «Федорино горе», А.Ануфриева «Кто умеет чисто мыться», О.Высотская «Тихий час», С.Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу».

Дети с удовольствием разучивают стихотворения, отгадывают загадки, знакомятся с пословицами и поговорками. Беседа с детьми после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие, дети устанавливают связь рассказа со своим опытом, делают несложные обобщения.

Работая по данной теме, собрала материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработала картотеки игр и упражнений, выпустила папки – передвижки, составила памятки для родителей.

В процессе работы накопила определённый опыт, которым делилась с педагогами по вопросу формирования культуры ЗОЖ у дошкольников на педсоветах, открытых занятиях.

Разработала проекты : долгосрочный «Формирование ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста в соответствии с ФГОС", краткосрочный «Лекарственные растения»

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз, физкультминутки .

Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режимные моменты, игру, прогулки, в трудовой деятельности, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

## 1.5. Взаимодействие с родителями по формированию ЗОЖ

Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.

**Взаимодействуя с родителями, я использую различные формы работы:**



( собрания «Здоровье детей в наших руках», «Мастер класс для родителей. «Здоровьесберегающие технологии в детском саду». ; анкетирование «Здоровье вашего ребенка», «Семья и ЗОЖ» папки передвижки: «Как правильно чистить зубы», «Зимние игры и развлечения», «Загадки про здоровый образ жизни: учимся, играя», «Овощи и фрукты – полезные продукты» и др).

Совместно с родителями была организована и проведена «Викторина – школа ЗОЖ»

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки **жизни**. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает **опыт**

**действий**, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери, как **образца для подражания**, а так же родительское слово, как метод педагогического воздействия. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а так же оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Поэтому, я объясняю родителям, что дома важно подкреплять предъявляемые к детям требования личным поведением, специально демонстрировать образцы гигиенической культуры, добиваться единства в подходе к ребенку. И благодаря этому тесному сотрудничеству дошкольники овладевают основными культурно – гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, правилами личной безопасности, а так же основными правилами здорового образа жизни).

Семья это источник и важное звено передачи ребенку социально-исторического опыта, семья была, есть и будет важнейшим институтом воспитания, приобщения ребенка к жизни в обществе. Опыт организации сотрудничества с родителями в целях органичного сочетания воспитательных воздействий на дошкольника в ДОО и в семье, гарантирует многостороннее формирование личности. Педагоги и родители являются партнерами в обучении и воспитании дошкольников: это единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения детей. Помощь, уважение и доверие к ребенку, должно быть как со стороны педагогов, так и со стороны родителей.

С этой целью мной оформлены стенды для родителей, где размещается информация в виде буклетов, памяток, плакатов, отражающих рекомендации по формированию здорового образа жизни.

В течение года регулярно проводятся выставки рисунков, поделок, изготовленных детьми и родителями.

Мной разработан **план взаимодействия с родителями** формированию ЗОЖ на год.

Было проведено *анкетирование* родителей по изучению их отношения к формированию здорового образа жизни у дошкольников. Ответы родителей распределились следующим образом.

- Что Вы понимаете под "здоровым образом жизни"?

100% родителей знают, и лишь 56% ведут ЗОЖ.

- Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

Хорошее – 43%; нормальное – 57%

- Как Вы считаете, необходимо ли формировать представления о здоровом образе жизни у Вашего ребенка? 91% из 100% ответили да, лишь 9% считают, что в этом нет необходимости.

- Что Вы подразумеваете под рациональным питанием? 98% из 100% имеют правильное представление о рациональном питании, 78% стараются вносить в рацион рациональное питание, 22% к сожалению не считают в этом нет необходимости.

- Способствует ли Ваше поведение, направленное на укрепление и поддержание своего здоровья, формированию представлений Вашего ребенка о здоровом образе жизни? 98% считают, что поведение родителей является примером в формировании представлений ребенка о здоровом образе жизни. И лишь 2% считают, что ребёнок повзрослеет и сам решит, какой образ жизни ему вести.

- Испытываете ли Вы необходимость в специальном сотрудничестве с педагогами дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребенок, в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни? 100% родителей ответили, что им необходимо сотрудничество с педагогами в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования привычки здорового образа жизни.

-100% родителей считают, что усилия педагогов, в вопросах укрепления и сохранения здоровья и формирования привычки здорового образа жизни будут наиболее эффективны при их поддержке.

Таким образом, радует, что родители ежедневно говорят с детьми о формировании привычке здорового образа жизни, но, к сожалению, иногда нарушают их сами.

Сделав **выводы**, по результату анкетирования было проведено родительское собрание с родителями по теме: «Здоровье детей в наших руках», направленное помочь родителям в воспитании у детей навыков формирования здорового образа жизни, а также выработать единую педагогическую позицию.

Материалы для родителей представлены на сайте (<https://olga-ozr.jimdo.com/>)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что взаимодействие ДОО с семьей играет важную роль в формировании представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. Родители являются примером для своих детей, поэтому они должны знать все основы ЗОЖ и взаимодействовать с ДОО. Исследования ученых, говорят о необходимости связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов в рамках формирования здорового образа жизни. Без тесного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное физическое развитие дошкольника.

### **Выводы по I главе**

Проблема раннего формирования представлений о здоровом образе жизни актуальна, современна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является определяющим в формировании фундамента психического и физического здоровья. Именно в период дошкольного детства идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у дошкольника основу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом.



Формирование представлений о ЗОЖ должно начинаться уже в ДОО. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольной организации должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОО является создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Процессы усвоения дошкольниками представлений о здоровом образе жизни человека могут иметь место в рамках уже сложившейся системы, как на примере уже имеющихся представлений в своей семье, и при специально-организованном обучении в ДОО. Взаимосвязь всех субъектов воспитательно-образовательного процесса позволит повысить эффективность формирования представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.

Взаимодействие с семьей играет важную роль в формировании представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. Родители являются примером для своих детей, поэтому они должны знать все основы и взаимодействовать с дошкольной образовательной организацией.

Исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов, в рамках формирования представлений о здоровом образе жизни.

Использование современных здоровьесберегающих технологий имеет огромное значение в здоровьесбережении, оздоровлении, укреплении здоровья дошкольников, активно помогает ДОО в решении главных задач: повышает качество дошкольного образования, играет огромную роль в воспитании детей, в формировании представлений о ЗОЖ.

## **II. Практическая часть**

### **2.1. Результаты взаимодействия с детьми старшего дошкольного возраста по формированию ЗОЖ.**

В первой главе нами была проанализирована психолого -педагогическая литература, изучены особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. Так же мы рассмотрели два педагогических условия для эффективного формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в условия ДОО: организация взаимодействия ДОО и семьи по вопросам формирования представлений о здоровом образе жизни и реализация современных здоровьесберегающих технологий в формировании представлений о здоровом образе жизни.

Исследование проводилось на базе МБДОУ ДС «Родничок». Включило проведение индивидуальных бесед с детьми старшего дошкольного возраста, анкетирование родителей на выявление знаний о ЗОЖ.

На **первом этапе** я выявила знания детей с помощью диагностики. Вся работа с детьми построена с учётом их возрастных особенностей. Для получения результатов диагностики были использованы следующие **методы и приёмы**:

- наблюдение и анализ деятельности детей;
- беседы, рассматривание иллюстраций;
- игровые ситуации, изучение ситуаций;
- игры, упражнения.

На основании совокупности критериев и их показателей была составлена диагностическая карта и разработаны **уровневые характеристики** проверки знаний детей по формированию навыков здорового образа жизни» (высокий, средний, низкий уровни) (см. Приложение 1):

Все диагностические методики по изучению сформированности знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста можно разделить на три группы: выявление представлений детей о здоровом образе жизни (методика В. Г. Кудривцевой, диагностический комплекс И. Новиковой); выявление умений и привычек здорового образа жизни детей дошкольного возраста (наблюдения в режимные моменты, предложенные И. Новиковой и Е. А. Терпуговой); изучение сформированности ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни (игра «Закончи предложения»).

**Высокий уровень** – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психического благополучия организма; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах заболеваний. Осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояние окружающей природной и социальной среды; способен, выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер. Проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

**Средний уровень** – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для

здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города. Он может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

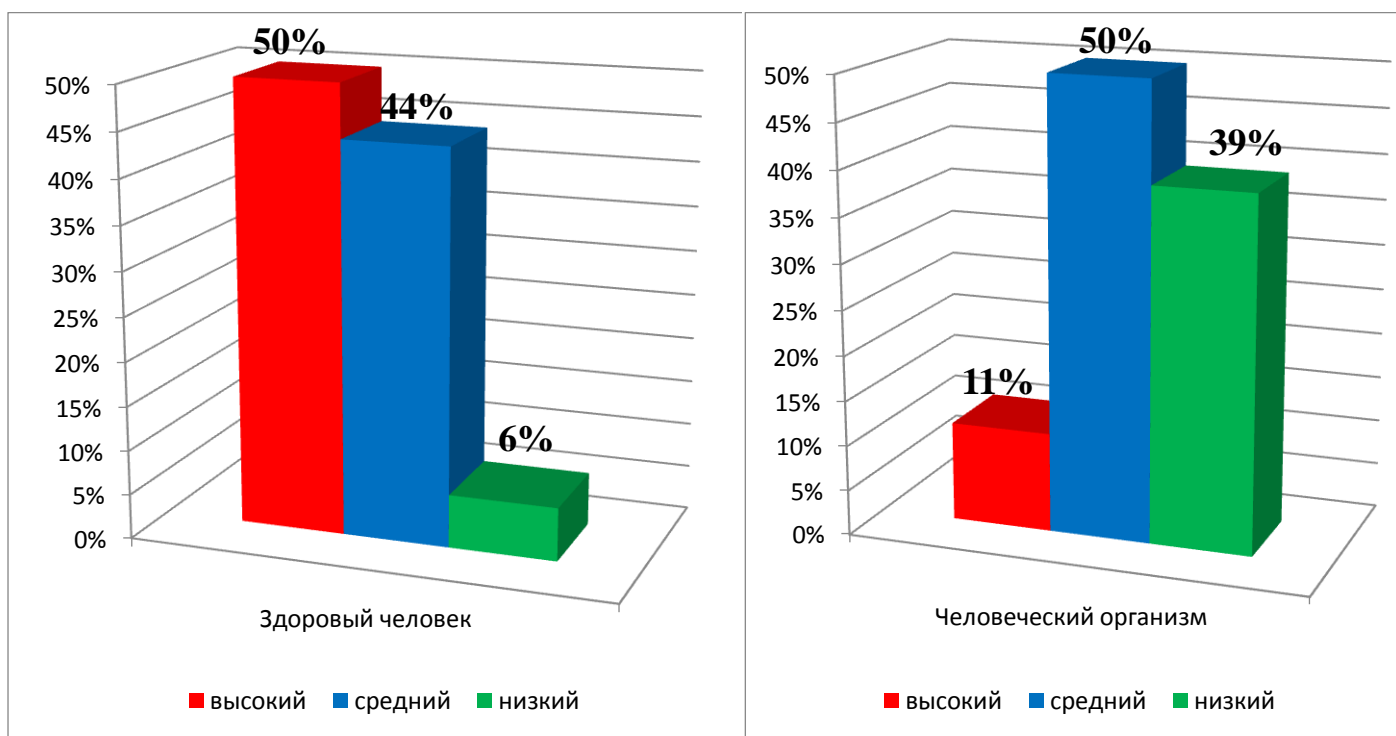
***Низкий уровень*** – ребенок имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

***Очень низкий уровень*** – ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятие "здоровье", значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. Не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды; не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. У ребенка сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. Ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных,

закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность.

Результаты диагностики в старшей группе на начало года по теме: «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в соответствии с ФГОС» (образовательная область «Познавательное развитие»).

Начало года.



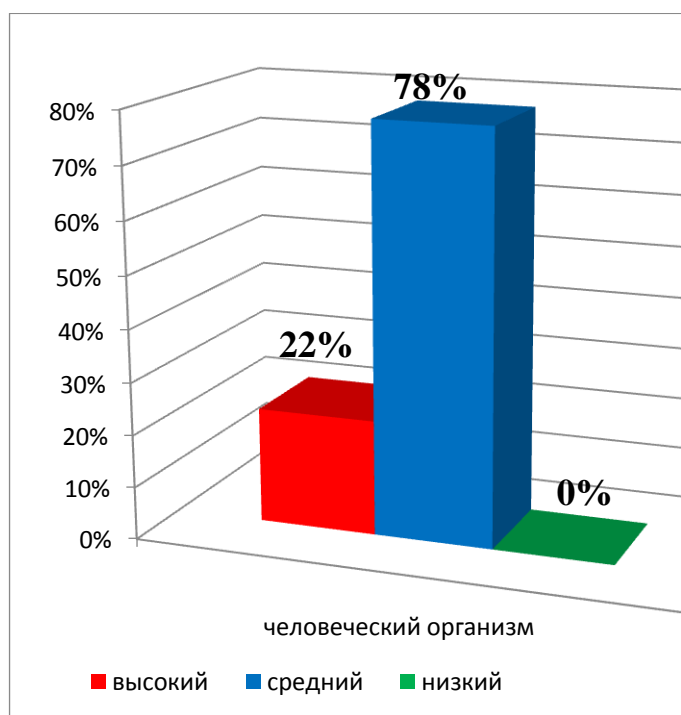
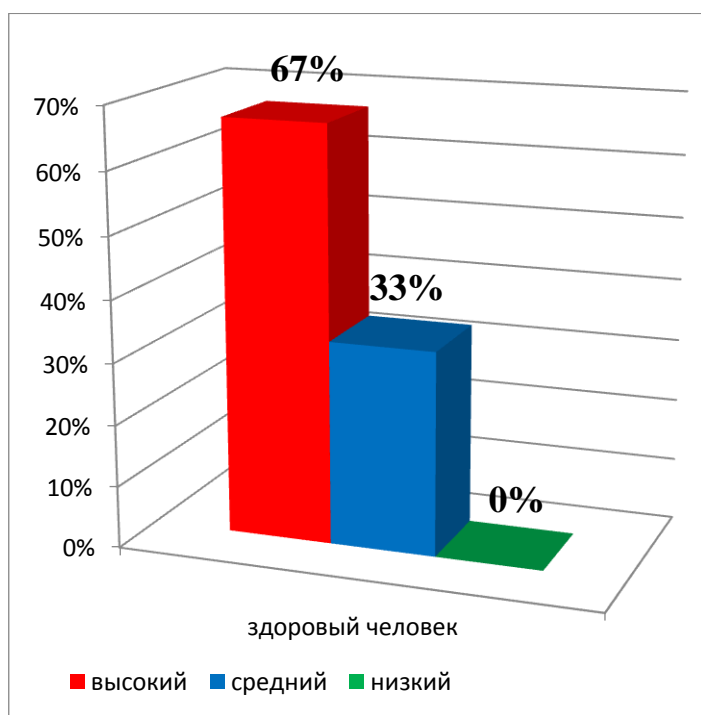
**Вывод:** из диаграмм видно, что в начале года знания детей на недостаточном уровне и требуется плодотворная работа в данном направлении. Достаточно высок низкий уровень, затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний.

Понимая огромное значение здорового образа жизни в жизни ребёнка, на **втором этапе** моей деятельности, я стала собирать, а затем и самостоятельно создавать методический материал для детей дошкольного возраста:

- 1) конспекты непосредственно образовательной деятельности;
- 2) перспективный план работы с детьми по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста;

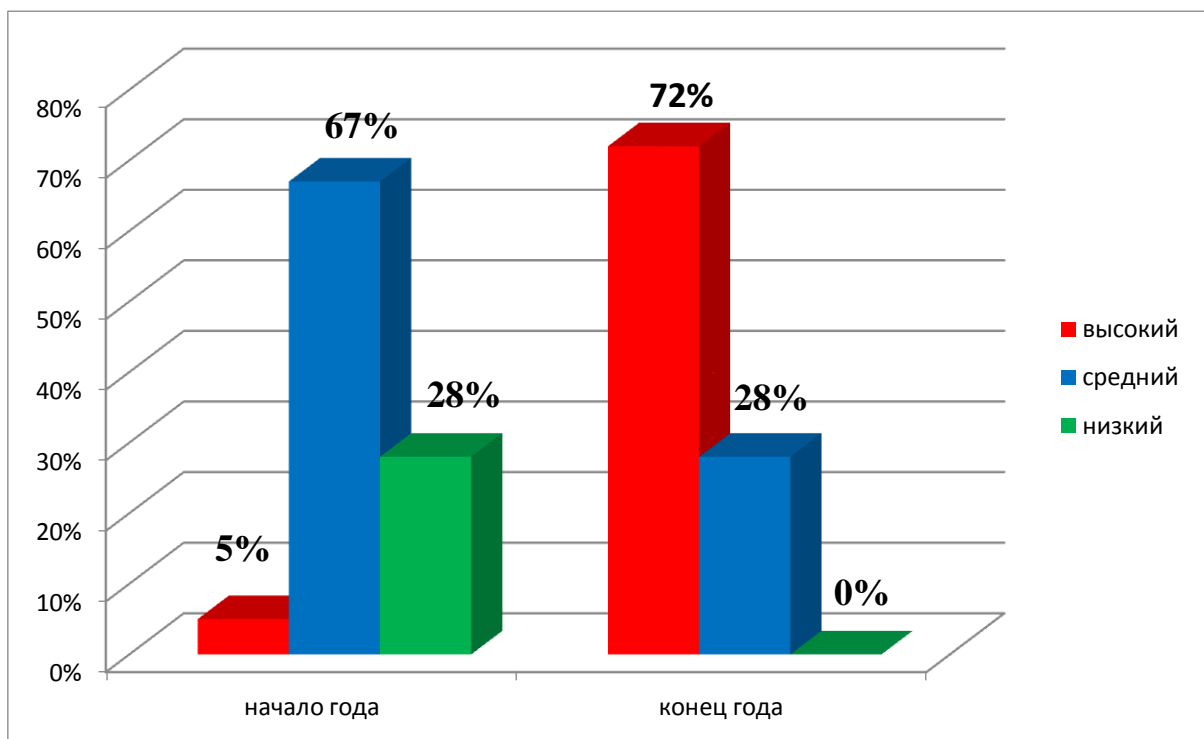
3) картотека подвижных и дидактических игр для детей старшего дошкольного возраста;  
4) конспекты бесед с детьми старшего дошкольного возраста;  
5) подбор художественной литературы, загадок.  
6) мной был внедрен долгосрочный проект «Формирование ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста» ; краткосрочный проект «Лекарственные растения» где мы с детьми беседовали на темы формирования ЗОЖ, рассматривали иллюстрации, играли в дидактические и подвижные игры..  
Материалы представлены на сайте <https://olga-ozr.jimdo.com/>  
На втором этапе моей практической деятельности была проведена итоговая диагностика в конце учебного года.

На конец года



**Вывод:** в ходе проведенной работы с детьми виден положительный результат по сравнению с началом года, а именно снижение низкого уровня до 0% и значительного увеличения высокого.

**Сравнительная диаграмма за 2020-2021 учебный год.**



**Вывод:** в старшей группе на начало года **высокий** уровень составил всего 5%, на конец года повысился до 72%; **средний** уровень – 67%, на конец года – 28%; **низкий** уровень был 28%, на конец года составил 0%.

Таким образом, по результату диагностики детей старшего дошкольного возраста, виден положительный результат знаний воспитанников по теме «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в соответствии с ФГОС», а это плоды моей творческой и целенаправленной работы.

## 2. 2 Результаты взаимодействия с родителями по формированию здорового образа жизни.

В ходе формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста мной велась активная работа по просвещению родителей по формированию ЗОЖ у детей. Совместно с родителями изготовлены атрибуты для физкультурного уголка, оформлена выставка рисунков «». Не однократно, в ходе индивидуальных бесед с родителями, они говорили о том, что дети чаще стали обращать внимание на то, что они едят, что нужно ходить на стадион и бегать, кататься на велосипеде и самокате, следить за своим здоровьем, меньше играть в телефон, а больше гулять и др. Было проведено повторное *анкетирование* родителей по изучению их отношения к формированию здорового образа жизни у дошкольников. Ответы родителей распределились следующим образом.

- Что Вы понимаете под "здоровым образом жизни"?  
100% родителей знают, ведут ЗОЖ - 88%.
  - Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?  
Хорошее – 83%; нормальное – 17%
  - Как Вы считаете, необходимо ли формировать представления о здоровом образе жизни у Вашего ребенка? 99% из 100% ответили да, лишь 1% считают, что в этом нет необходимости.
  - Что Вы подразумеваете под рациональным питанием? 98% из 100% имеют правильное представление о рациональном питании, 92% стали вводить в рацион полезные, правильные продукты питания, 8% к сожалению продолжают считать, что в этом нет необходимости.
  - Способствует ли Ваше поведение, направленное на укрепление и поддержание своего здоровья, формированию представлений Вашего ребенка о здоровом образе жизни? 100% считают, что поведение родителей является примером в формировании представлений ребенка о здоровом образе жизни.
  - Испытываете ли Вы необходимость в специальном сотрудничестве с педагогами дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребенок, в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни? 100% родителей ответили, что им необходимо сотрудничество с педагогами в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования привычки здорового образа жизни.
  - 100% родителей считают, что усилия педагогов, в вопросах укрепления и сохранения здоровья и формирования привычки здорового образа жизни будут наиболее эффективны при их поддержке.
- Таким образом, повторное анкетирование показало, что родители еще больше стали уделять внимание формированию ЗОЖ у своих детей. Я считаю, что это хороший показатель нашего взаимодействия с родителями по формированию ЗОЖ.
- За время работы по теме дети стали меньше болеть, больше заботиться о своём здоровье.
- Я считаю, что это направление работы должно всегда находиться в поле пристального внимания педагогов, родителей, а значит, необходим дальнейший поиск и совершенствование в организации взаимодействия по формированию ЗОЖ.

### **Заключение**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Реализация работы по формированию представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО осуществляется через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

Важное значение в работе по формированию представлений о ЗОЖ приобретает организация работы родителями, ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если семья не будет придерживаться принципов здорового образа жизни. Как показало проведенное нами исследование, формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста будет малоэффективным, если не осуществлять следующие педагогические условия:

- Организация взаимодействия ДОО и семьи по вопросам формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.
- Реализация современных здоровьесберегающих технологий.

Индивидуальные беседы с детьми и анкетирование родителей показали, что в результате реализации перспективного плана у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого.

Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей представлений о ЗОЖ, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дала положительные результаты.

Так же мы реализовали планирование по применению современных здоровьесберегающих технологий, стимулирующих двигательную и познавательную активность. В работе учитывались возрастные и индивидуальные особенности детей. Каждый новый день начинался утренней зарядки, Она поднимала всем настроение и заряжала энергией на весь день, создавая хорошее настроение.

Таким образом, если регулярно применять современные здоровьесберегающие технологии, развить мотивацию у детей старшего дошкольного возраста к ЗОЖ, привлекать к работе по формированию представлений о ЗОЖ родителей, тогда у дошкольников формируется представление о здоровье как о ценности, формируются полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

Результат работы виден в динамике уровня усвоения знаний по формированию ЗОЖ.

Работая по данной теме, повысила уровень своего профессионального мастерства.

### **Перспектива дальнейшей работы:**

1. Продолжать активное сотрудничество с родителями.



2. Активно использовать в работе современные технологии.
3. Продолжить расширять и обновлять предметно - развивающую среду в соответствии с ФГОС ДО, пополнить дидактический, наглядный и демонстрационный материал в соответствии с возрастными характеристиками воспитанников по формированию ЗОЖ.
5. Пополнение методической библиотеки вновь изданными пособиями, а также пополнение художественной литературы для детей по формированию ЗОЖ у детей.

### **Литература:**

1. Авдеева, Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб.: Детство-пресс, 2005 – 144с. 51, с.32
2. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Л.Р. Болотина, С.П. Баранов, Т.С. Комарова. – М.: Академический Проект, 2005. – 240 с.
3. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. [Текст] — СПб.: Издательство «Союз», 2004,—224с.
4. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. [Текст] - М.: Педагогическое общество России, 2005 - 96 с.
5. Дмитракова, Н.П. Условия эмоционального воздействия учителя на воспитанников. [Текст] / Н.П. Дмитракова / Советская педагогика, 1984. -№8. С.
6. Дошкольное образование в контексте реализации ФГОС: материалы областной заочной научно-практической конференции педагогов дошкольных образовательных организаций. 18 апреля 2014 г. [Электронный ресурс] – Мурманск: ГАОУ МО СПО «МПК», 2014. – 380 с
7. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения [Текст]/ Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. — СПб.: Питер, 2013. — 464 с.: ил

8. Зайцев Г.К. Опыт внедрения валеологического компонента в школьное образование. [Текст]/ Г.К. Зайцев, В.В Колбанов, И.В. Кузьмина, Л.С. Михайленко / Валеология. 1998. - № 1.С 5-17.
9. Зайцев, Г.К. Валеология и современные тенденции в образовании / Валеология. 1997. - № 4. - С. 9-16.Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы [Текст] / Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 170 с
10. Закон Российской Федерации "Об образовании" от 29.12.2012 года [Текст] [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
11. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. [Текст] — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 160 с. (Здоровый малыш).
12. Использование современных образовательных технологий в воспитании и обучении детей дошкольного возраста : методические рекомендации для специалистов дошкольного образования [Текст]/ под ред. М.Л. Семеновй. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013. – 76 с.
13. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. [Текст] – Шадринск, 2004
14. Концепция дошкольного воспитания [Текст] / Дошкольное воспитание. 1989.-№5.-С. 10-23. [http://www.libussr.ru/doc\\_ussr/usr\\_15714.htm](http://www.libussr.ru/doc_ussr/usr_15714.htm)
15. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях. / В.В. Колбанов [Текст]/ Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток: Дальнаука, 1996. - Вып. 3. - С.139-146.
- 16.Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М. Н.Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
17. Лесгафт, П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. [Текст] / П.Ф. Лесгафт. М., 1991. - 170 с.
18. Мельниченко, И.Б. Гигиена: слов.- справ.: учеб. пособие. [Текст]/ П. И. Мельниченко, И.
19. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста [Текст] / Н.В.Нежина / Дошкольное воспитание. – 2004. – № 4. – С. 14-17.
20. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. [Текст] – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 96 с.

21. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. [Текст] – М., 2006 – 18с.
22. Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей [Текст]/ Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2006. – № 8.
23. Основы физиологии человека. Агаджанян Н.А. 2-е издание, исправленное [Текст].- М.: РУДН, 2001.- 408с.
24. Павлова, Л.Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах старшего возраста: практ. пособие. [Текст]/ Л.Н. Павлова. М.: Айрис-пресс, 2006. - 208 с.
25. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»
33. Тарасова Т.А. Я и мое здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста/ Т.А. Тарасова, Л.С. Власова — М.: Школьная Пресса, 2009. — 71 с. — («Дошкольное воспитание и обучение — приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып. 182. (Здоровый образ жизни.)
26. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва [Текст]
27. Формирование здорового образа жизни у дошкольников : планирование, система работы [Текст]/ авт.-сост. Т.Г. Кареева. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2014. – 170 с.
28. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. -64с. (Вместе с детьми.)
29. Шукшина С.Е. Я и моё тело: Пособие для занятий с детьми практическими заданиями и играми./ С.Е.Шукшина – М.:Школьная пресса, 2004 год.-48с.-(Программа «Я – человек».) — («Дошкольное воспитание и обучение — приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып. 49)
30. Якуничев, М.А., Голыщенко, С.П., Вершинина И.В., Волкова, О.Н. Сущность понятий «здоровье» и «ЗОЖ» в контексте культурологического подхода к образованию школьников [Текст]/ Валеология. — 2006.-№3. —С. 52-59.

31. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. [Текст] / В.А. Ясвин. М., 2001. - С. 12-16

**Электронные ресурсы:**

21. Интернет – источник: [www.detsad-kitty.ru](http://www.detsad-kitty.ru)

22. Интернет – источник: [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)

23. Интернет – источник: [www.maaam.ru](http://www.maaam.ru)

Электронная библиотечная система ЮУрГГПУ

---

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**Оценка результатов «Уровня знаний о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста»**

Высокий уровень – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психического благополучия организма; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах заболеваний. Осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояние окружающей природной и социальной среды; способен, выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер. Проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

Средний уровень – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и

пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города. Он может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

Низкий уровень – ребенок имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

### *На начало года*

**Раздел 1. «Здоровый человек» Цель:** изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

|   | Безлеп | Беспа |   | Бикмухаметова Д. |   |   | Дубошев Кирилл | Кириллов Мирослав | Кравченко Ярослав | Корнилов Ярослав | Курлов Вова | Рожкова Рита | Сафуанов Саша | Созыкина Настя | Тюменцев Витя | Хамидуллина вика | Шарипов Максим | Стрелец Алиса |
|---|--------|-------|---|------------------|---|---|----------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------------|----------------|---------------|
| Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»?                             | В      | В     | В | С                | В | В | В              | С                 | С                 | С                | С           | В            | В             | С              | В             | В                | Н              | С             |
| Как, по-твоему, быть здоровым — это хорошо или плохо? Почему?                                 | В      | В     | В | С                | В | В | В              | С                 | С                 | С                | С           | В            | В             | С              | В             | В                | Н              | С             |
| Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?  | В      | В     | В | С                | В | В | В              | С                 | С                 | С                | С           | В            | В             | С              | В             | В                | Н              | С             |
| А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?                  | В      | В     | В | С                | В | В | В              | С                 | С                 | С                | С           | В            | В             | С              | В             | В                | Н              | С             |
| Знаешь ли ты, что такое микробы? Как защититься от них?                                       | В      | В     | В | С                | В | В | В              | С                 | С                 | С                | С           | В            | В             | С              | В             | В                | Н              | С             |
| Как ты думаешь, опасно ли быть «неряхой» и «грязнулей»? Что может случиться с таким ребенком? | В      | В     | В | С                | В | В | В              | С                 | С                 | С                | С           | В            | В             | С              | В             | В                | Н              | С             |
| Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?                                    | В      | В     | В | С                | В | В | В              | С                 | С                 | С                | С           | В            | В             | С              | В             | В                | Н              | С             |
| Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку?   | В      | В     | В | С                | В | В | В              | С                 | С                 | С                | С           | В            | В             | С              | В             | В                | Н              | С             |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Что такое «вредные привычки»?                        | В | В | В | С | В | В | В | С | С | С | С | С | В | В | С | В | В | Н | С |
| Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?         | В | В | В | С | В | В | В | С | С | С | С | С | В | В | С | В | В | Н | С |
| Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? | В | В | В | С | В | В | В | С | С | С | С | С | В | В | С | В | В | Н | С |
| ИТОГ   | В | В | В | С | В | В | С | С | С | С | С | С | В | В | С | В | В | Н | С |

**Высокий-50%**

**Средний-44%**

**Низкий – 6%**

*Раздел 2. «Человеческий организм»*

*Цель: изучить особенности знаний детей о человеческом организме.*

|   | Безлепкина Аделина | Беспалов Саша | Белозёрова Вика | Бикмухаметова Д. | Васильев Иван | Гергер Софья | Дубошеев Кирилл | Кириллов Мирослав | Кравченко Ярослав | Корнилов Ярослав | Курлов Вова | Рожкова Рита | Сафуанов Саша | Созыкина Настя | Тюменцев Витя | Хамидуллина вика | Шарипов Максим | Стрелец Алиса |
|---|--------------------|---------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------------|----------------|---------------|
| Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело? | С                  | В             | С               | Н                | В             | Н            | С               | Н                 | Н                 | Н                | Н           | С            | С             | Н              | С             | С                | Н              | Н             |
| Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?                    | С                  | С             | Н               | Н                | В             | Н            | С               | Н                 | Н                 | Н                | Н           | Н            | С             | Н              | С             | С                | Н              | Н             |
| А как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему?  | Н                  | С             | С               | Н                | С             | Н            | С               | Н                 | С                 | Н                | Н           | Н            | Н             | Н              | Н             | С                | Н              | Н             |
| Зачем человеку мышцы?                                       | Н                  | С             | Н               | Н                | Н             | Н            | С               | Н                 | С                 | Н                | Н           | Н            | С             | Н              | Н             | Н                | Н              | Н             |
| Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?   | Н                  | В             | С               | Н                | С             | С            | В               | С                 | С                 | Н                | Н           | С            | С             | С              | С             | Н                | Н              | Н             |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Зачем организму человека нужна кровь?  | Н | С | Н | Н | С | Н | С | Н | С | Н | Н | Н | Н | Н | Н | Н | Н | Н |
| Что нужно человеку, что бы дышать?   | С | С | С | Н | В | С | С | Н | С | Н | Н | С | С | Н | С | С | Н | Н |
| Для чего человеку нужна пища?<br>Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? | Н | В | В | С | В | С | В | В | В | С | С | С | В | С | С | С | Н | С |
| Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?                    | С | В | В | С | В | С | В | С | В | С | С | С | В | С | С | С | Н | С |
| А как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?                       | С | В | С | С | В | С | В | С | С | С | С | С | В | С | С | С | Н | С |
| Итог:  | С | В | С | Н | В | С | С | Н | С | Н | Н | С | С | Н | С | С | Н | Н |

**Высокий-11% Средний-50% Низкий – 39%**

## НА КОНЕЦ ГОДА

**Раздел 1. «Здоровый человек» Цель:** изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

|   | Безлеп | Беспа |  | Бикмухаметова Д. |   |   | Дубошеев Кирилл | Кириллов Мирослав | Кравченко Ярослав | Корнилов Ярослав | Курлов Вова | Рожкова Рита | Сафуанов Саша | Созыкина Настя | Тюменцев Витя | Хамидуллина вика | Шарипов Максим | Стрелец Алиса |
|---|--------|-------|--|------------------|---|---|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------------|----------------|---------------|
| Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? | В      | В     |  | В                | С | В | В               | С                 | В                 | С                | С           | В            | В             | В              | В             | В                | С              | С             |
| Как, по-твоему, быть здоровым — это хорошо или плохо? Почему?     | В      | В     |  | В                | С | В | В               | С                 | В                 | С                | С           | В            | В             | В              | В             | В                | С              | С             |



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?  | В | В | В | С | В | В | В | С | В | С | С | В | В | В | В | В | С | С |
| А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?                  | В | В | В | С | В | В | В | С | С | С | С | В | В | В | В | В | С | С |
| Знаешь ли ты, что такое микробы? Как защититься от них?                                       | В | В | В | С | В | В | В | С | В | С | С | В | В | С | В | В | С | С |
| Как ты думаешь, опасно ли быть «неряхой» и «грязнулей»? Что может случиться с таким ребенком? | В | В | В | С | В | В | В | С | В | С | С | В | В | В | В | В | С | С |
| Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?                                    | В | В | В | С | В | В | В | С | В | С | С | В | В | С | В | В | С | С |
| Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку?   | В | В | В | С | В | В | В | С | С | С | С | В | В | В | В | В | С | С |
| Что такое «вредные привычки»?   | В | В | В | С | В | В | В | С | В | С | С | В | В | В | В | В | С | С |
| Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?  | В | В | В | С | В | В | В | С | В | С | С | В | В | В | В | В | С | С |
| Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми?  | В | В | В | С | В | В | В | С | С | С | С | В | В | С | В | В | С | С |
| ИТОГ  | В | В | В | С | В | В | С | С | В | С | С | В | В | В | В | В | С | С |

**Высокий-67%**

**Средний-33%**

**Низкий – 0**

*Раздел 2. «Человеческий организм»*

*Цель: изучить особенности знаний детей о человеческом организме.*

|   | Безлепкина Аделина | Беспалов Саша | Белозёрова Вика | Бикмухаметова Д. | Васильев Иван | Гергер Софья | Дубошеев Кирилл | Кириллов Мирослав | Кравченко Ярослав | Корнилов Ярослав | Курлов Вова | Рожкова Рита | Сафуанов Саша | Созыкина Настя | Тюменцев Витя | Хамидуллина вика | Шарипов Максим | Стрелец Алиса |
|---|--------------------|---------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------------|----------------|---------------|
| Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело? | С                  | В             | С               | С                | В             | С            | В               | С                 | С                 | С                | С           | С            | С             | С              | С             | С                | Н              | Н             |
| Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?                    | С                  | В             | С               | С                | В             | С            | В               | С                 | С                 | С                | С           | С            | С             | С              | С             | В                | Н              | Н             |
| А как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему?  | С                  | С             | С               | С                | В             | С            | В               | С                 | С                 | С                | С           | С            | С             | С              | С             | С                | Н              | С             |
| Зачем человеку мышцы?                                       | С                  | В             | С               | С                | С             | С            | В               | С                 | С                 | С                | С           | С            | С             | С              | С             | С                | Н              | Н             |
| Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?   | Н                  | В             | С               | С                | В             | С            | В               | С                 | С                 | С                | С           | С            | С             | С              | С             | В                | С              | С             |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Зачем организму человека нужна кровь?  | Н | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |
| Что нужно человеку, что бы дышать?   | С | В | В | С | В | С | В | С | С | С | С | С | С | С | С | В | С | С |
| Для чего человеку нужна пища?<br>Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? | Н | В | В | С | В | С | В | В | В | В | С | В | В | С | С | В | С | С |
| Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?                    | В | В | В | С | В | С | В | С | В | В | С | В | В | В | С | В | С | С |
| А как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?                       | В | В | В | С | В | С | В | С | В | В | С | В | В | В | С | В | С | С |
| Итог:  | С | В | С | С | В | С | В | С | С | С | С | С | С | С | С | В | С | С |

**Высокий-22% Средний-78% Низкий – 0**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Перспективный план работы с детьми по формированию ЗОЖ в старшей группе**

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Родительские собрания (мастер класс для родителей)**

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Консультации и папки – передвижки для родителей**

**Папки передвижки: Как правильно чистить зубы**

**Зимние игры и развлечения**

**Как предупредить весенний авитаминоз**

**Овощи и фрукты полезные продукты**

**Бережём здоровье с детства 10 заповедей здоровья**

**Оздоровливаем ребёнка дома**

**Питание детей весной**

## **Консультации для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»**

Пословица «Берегите здоровье смолоду!» имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка для того чтобы у него уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства родители в сфере нравственных, этических и других отношений, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, к своему здоровью.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осмысленно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на передний план задачу перед семьей по выработке у малыша умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, культуры гигиены родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к ЗОЖ лишь тогда, когда ребёнку уже требуется помощь психолога или медика. Готовность к ЗОЖ не возникает сама собой, а формируется у индивида с ранних лет, прежде всего внутри семьи.

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные обычаи, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить моральные нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Главной задачей для семьи является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Он должен осмыслить, что здоровье для человека важная ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет за него ответственность. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому семья должна сама воспринять философию здорового образа жизни и вступить на путь здоровья.

Существует поговорка: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих воспитания в семье, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности,

отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальную двигательную активность, правильное питание, закаливание, личную гигиену, нравственность и этическое воспитание.

Сущная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и использование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития познания, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя ЗОЖ детей, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- должен знать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви ;
- умение делать анализ опасных ситуаций, предусматривать последствия и находить из них выход;
- должен уметь взаимодействовать с окружающим миром, понимать при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, лес) безопасная для жизни;
- должен знать основные части тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- уметь правильно строить режим дня и выполнять его;
- знать основные правила рационального питания с учетом возрастных особенностях;
- понимать значение двигательной активности для развития здорового организма;
- знать основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
- знать правила сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- уметь оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знать лечебные учреждения, где возможно получить помощь в случае болезни. Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:
- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

- уменьшение заболеваемости;
- формирование у детей умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Полезные советы на каждый день.

- Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.
- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- Делайте вместе с ребенком утреннюю гимнастику.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

### ***«Воспитание у детей дошкольного возраста***

#### ***здорового образа жизни».***

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

### ***Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников.***

Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.

Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши ит.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.

Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.

Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.

Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.

Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.

Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических. Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.

Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.

Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.

Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.

Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.

Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.

За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.т.)

За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.

Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.

Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.



## **Консультация для родителей. Загадки про здоровый образ жизни: учимся, играя.**

Большинство людей не могут в полной мере оценить возможности, которые открывает здоровый образ жизни. Тому есть вполне очевидная причина: банальное непонимание его основ и принципов, которые закладываются с детства. Поэтому крайне важно как можно раньше донести до ребёнка простую истину о том, что ЗОЖ – это не запреты и ограничения, а основа хорошего самочувствия, полноценной жизни и крепкого здоровья. А помогут в этом игровые программы и загадки на тему «Здоровый образ жизни». Однако прежде стоит самим разобраться, что же скрывается за этим понятием.

### **Что таит в себе здоровый образ жизни?**

Стиль жизни, направленный на укрепление организма, профилактику заболеваний, поддержание хорошего самочувствия и позитивного настроения, принято называть здоровым. На самом деле, нельзя чётко и лаконично ответить ребёнку, что же такое здоровый образ жизни, поскольку это комплексное понятие включает в себя множество важных составляющих:

1. Физическая активность – занятия спортом, пешие прогулки, зарядка по утрам.
2. Правильное питание – сбалансированный ежедневный рацион, состоящий из полезных продуктов, богатых витаминами и микроэлементами.

3. Поддержание иммунитета – закаливание, прогулки на свежем воздухе.
4. Правила личной гигиены – умывание, регулярные банные процедуры.
5. Рациональный режим дня – здоровый сон, время для активности, интеллектуальных занятий и отдыха.
6. Здоровые навыки и привычки – понимание печальных последствий курения, алкоголизма и других вредных привычек.
7. Эмоциональное самочувствие – позитивные эмоции и душевное равновесие, а также отсутствие стрессовых факторов и депрессивных мыслей.

Разбив сложное для юного непоседы понятие на составляющие, можно легко и доступно объяснить ему важность правильных привычек и сформировать представление о здоровье, дисциплине и режиме.

### **Обучение через игру: загадки для детей про здоровый образ жизни**

Каждый заботливый родитель не понаслышке знает, насколько тяжело научить ребёнка заботиться о себе, привить ему правильные привычки, которые помогут сохранить и укрепить здоровье. Мировые светила в области педиатрии сходятся во мнении: чем раньше принципы здорового образа жизни станут частью жизни малыша, тем выше вероятность вырастить из него полноценного, физически и эмоционально развитого, а потому счастливого и успешного человека. Однако, повторяя по десять раз одни и те же требования, сложно развить у ребёнка понимание и любовь к таким важным вещам, как правильное питание, активный образ жизни и гигиенические нормы. Если превратить тяжёлый процесс обучения в занимательную игру, можно добиться гораздо больших результатов! Поэтому увлекательные, позитивные и в то же время развивающие загадки о здоровом образе жизни являются важной составляющей домашнего обучения.

С появлением Интернета, который пестрит различными развивающими играми и методиками (кстати, иногда довольно сомнительного содержания), использование народного творчества в успешном обучении детей отошло на задний план, и абсолютно напрасно. Загадки на тему «Здоровый образ жизни» – это возможность развить у ребёнка не только внимательность, логическое мышление и усидчивость, но и понимание важности правил ЗОЖ. Игровая методика всегда считалась более эффективной, чем назидательная, а в развитии правильных привычек и навыков заботы о своём организме ей и вовсе нет равных.

**К тому же загадки про здоровый образ являются интересной и увлекательной забавой, которая поможет разнообразить досуг и занять малышей.** Они одинаково хороши и для занятия с одним ребёнком, и для развлечения целой толпы маленьких сорванцов. Можно устроить турнир за звание лучшего знатока ЗОЖ или разбить детей на несколько команд, чтобы научить их работать коллективно. **Подобранные в соответствии с**

**возрастом игроков загадки о здоровье и здоровом образе жизни обязательно запомнятся им надолго!**

### **Рациональное питание – основа здоровья и хорошего самочувствия**

Устойчивые пищевые привычки, которые формируются в детстве, в более зрелом возрасте с трудом поддаются корректировке. А ведь этот фактор играет одну из ключевых ролей в гармоничном развитии организма и его здоровье. Поэтому ребёнку с младых ногтей нужно объяснять, что такое правильное питание, полезные продукты и сбалансированный рацион.

Чтобы выработать в сознании малыша представление о здоровом питании, необходимо создать внутреннюю мотивацию, на понятном примере объяснить, чем важны те или иные продукты. И загадки про здоровый образ жизни помогут справиться с поставленной задачей на 5+! Народное творчество доступным языком покажет крохе, что овощи и фрукты – это кладёшь витаминов, а каша – залог силы и здоровья. И вскоре малыш сам потянется к правильной пище, весело повторяя слова занимательной игры.

### **Лучшая подборка стихотворных загадок про полезные продукты**

Занимательные загадки о здоровом образе жизни для детей любого возраста расскажут, что такое правильное питание. Усадите свою кроху поудобнее и можете приступать к игре!

1. *Очень яркая девица Летом прячется в темнице.  
Любят зайчики и детки  
В свежем виде и в котлетках.  
Эта рыжая плутовка  
Называется. . . (морковка).*
2. *Говорят, на вкус и цвет  
Никаких подружек нет.  
Но она для всех мила,  
И полезна, и вкусна.  
К сентябрю земля намокла -  
Мы выкапываем ... (свёклу).*
3. *Я – и свежий, и солёный,  
Весь пупырчатый, зелёный.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок. (огурец).*
4. *Жёлтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Витаминов кладёшь он,  
А зовут его. . . (лимон).*
5. *Круглобока, желтолица,  
Может с солнышком сравниться.  
А полезная какая,*

*Мякоть сладкая такая!  
Мы поклонники отныне  
Королевы поля. . . (дыни).*

### **Активный образ жизни**

Ещё несколько десятилетий назад детворе сложно было загнать домой со двора, ведь там всюду бурлили подвижные игры. Лапта, салочки, догонялки... Да мало ли что могло прийти в голову активным ребятам? Сегодня ситуация выглядит немного по-другому: все детские игры и развлечения плавно перемещаются в виртуальный мир, а на улице едва ли встретишь бегающих детишек. Допуская такое положение вещей, родители смалу губят здоровье ребёнка, которому жизненно важен спорт в любом его проявлении.

Активный образ жизни ребёнка подразумевает не только спортивные секции и занятия физкультурой в специализированных центрах. Физические упражнения – это ещё и ежедневная зарядка, прогулки на свежем воздухе и активные игры. Спортивные загадки «Здоровый образ жизни» с ответами покажут малышу, насколько весело и интересно резвиться на улице, кататься на лыжах и коньках, плавать в бассейне, делать зарядку и заниматься физкультурой. Это поможет ему укрепить мышцы, кости и суставы, улучшить кровообращение, а значит, вырасти здоровым, ловким и выносливым.

### **Спортивные загадки о здоровом образе жизни**

Начинайте с малого: попросите ребёнка отгадать загадку и рассказать, что ещё он знает об этом виде спорта. А когда малыш заинтересуется, можно смело предлагать попробовать самому заняться занимательной и полезной физкультурой.

- 1. Я шагаю по квартире,  
Приседаю: три-четыре.  
И уверен твёрдо я,  
С нею ждёт успех меня! (зарядка).*
- 2. Можно радоваться птицам,  
Можно просто веселиться,  
Можно воздухом дышать  
Вместе весело... (гулять).*
- 3. На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то... (лыжи).*
- 4. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.*

- А несут меня не кони,  
А блестящие... (коньки).*
5. *Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра — ... (хоккей).*

## **Личная гигиена — основа профилактики болезней**

Каждый взрослый знает, что нужно мыть руки перед тем, как сесть за стол, ежедневно принимать душ, регулярно чистить зубы и делать всё необходимое, чтобы сохранить тело чистым, а организм — здоровым. Вот только объяснить малышу то, что загрязнение — это не только песок, но и опасные бактерии, а пища, застрявшая в зубах, вызовет кариес, не так-то просто. Да и понимание этих вещей не гарантирует, что ребёнок станет самостоятельно соблюдать все правила личной гигиены.

А если о санитарных нормах ему расскажут загадки про здоровый образ жизни? На примере вымышленных персонажей и сказочных героев малыш поймёт и запомнит, насколько важную функцию выполняет банальное мытьё рук с мылом и банные процедуры. Превратив скучные гигиенические процедуры в увлекательную игру, можно в доступной форме привить ребёнку основные навыки ухода за собой и поддержания тела в чистоте.

Учимся личной гигиене: загадки про здоровый образ жизни с ответами

Для того, чтобы ребёнок понял санитарные нормы, преподнесите их в форме загадок. После такой игры карапуз сам потянется к зубной щётке и мылу!

1. *Он — холодный, он — приятный,  
С ним дружу давно, ребята,  
Он водой польёт меня,  
Вырасту здоровым я! (душ).*
2. *Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесёшь под кран с водою —  
Вмиг смывает грязь оно! (мыло).*
3. *Есть ещё у нас друзья,  
Позабыть о них нельзя.  
Чтоб красиво улыбаться,  
Чаще надо нам встречаться!  
(зубная щётка и паста).*
4. *Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить... (зубы).*
5. *Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.*

*Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу. (вода).*

## **Как сформировать правильный режим дня?**

Досконально продуманный рациональный режим дня, который должен соблюдать каждый ребёнок с младых ногтей – не показатель дисциплины и послушания, как может показаться на первый взгляд. Он создан в первую очередь для того, чтобы без стрессов и истерик приучить малыша вовремя ложиться спать, отдыхать положенное количество часов и просыпаться бодрым и полным сил. Важным является и отведённое время на приёмы пищи – приучив организм к полноценному и правильному режиму питания, можно не беспокоиться о проблемах с пищеварением. Такой подход поможет сохранить здоровье ребёнка, урегулировать суточные ритмы и обеспечить эмоциональное и физическое равновесие. А объяснить малышу, для чего нужны созданные правила, помогут загадки на тему «Здоровый образ жизни».

## **О правильном режиме дня в загадках**

Не нужно категорично требовать, чтобы ребёнок неукоснительно соблюдал созданный вами режим. Просто объясните ему с помощью загадок, насколько важно спать, кушать и гулять определённое время.

- 1. Чтобы сил тебе хватало  
Бегать, прыгать и играть,  
В самый полдень на кроватку  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму... (тихий час).*
- 2. Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий... (распорядок дня).*
- 3. Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать,  
Если будешь ты стремиться ...  
соблюдать. (распорядок).*
- 4. Вот совсем закрылись глазки,  
И почувствовал я —  
он скоро мне покажет сказки.  
Мой ночной волшебник... (сон).*
- 5. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен (режим дня).*

**Здоровый образ жизни** не становится нормой в жизни ребёнка сам по себе. Он является плодом титанических усилий, направленных на развитие мотивации и формирование ответственного отношения малыша к своему организму. Впрочем, воспитание никогда не считалось элементарным занятием. Но если перенести основные моменты в разряд игры, можно добиться гораздо лучших результатов. Вспомните полезные загадки о здоровом образе жизни, расскажите их ребёнку, и, может быть, он сам потянется к новым знаниям!

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

#### **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**

1. - Что Вы понимаете под "здоровым образом жизни"?
2. - Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
3. - Как Вы считаете, необходимо ли формировать представления о здоровом образе жизни у Вашего ребенка?
4. - Что Вы подразумеваете под рациональным питанием?
5. - Способствует ли Ваше поведение, направленное на укрепление и поддержание своего здоровья, формированию представлений Вашего ребенка о здоровом образе жизни?
6. - Испытываете ли Вы необходимость в специальном сотрудничестве с педагогами дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребенок,

в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни?

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**

### **АНКЕТА: «Условия здорового образа жизни в семье»**

Обращаемся к Вам с просьбой - оказать содействие в изучении влияния образа жизни детей в семье на представления ребёнка о здоровье. Пожалуйста, заполните данную анкету (подписываться не надо!). Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов. Ответ, наиболее точно отражающий Ваше мнение, подчеркните, дополните свой вариант.

**1. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет)**

**2. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?**

(Хорошее, нормальное, плохое).

**3. Есть ли у членов Вашей семьи вредные для здоровья привычки? (Да, нет).**

Уточните: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Что Вы подразумеваете под рациональным питанием? Есть ли в Вашей семье предпочтения в питании? (Да, нет).**

Уточните: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. Как Вы считаете, необходимо ли формировать представления о здоровом образе жизни у Вашего ребенка? ( да, нет)**

**6. Что Вы считаете здоровым образом жизни человека? Уточните:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**7. Способствует ли Ваше поведение, направленное на укрепление и поддержание своего здоровья, формированию представлений Вашего ребенка о здоровом образе жизни? (Часто, когда как, редко, никогда)**

**8. Воздействует ли Вы на своего ребёнка для формирования привычки к здоровому образу жизни? (Часто, когда как, редко, никогда).**

Уточните: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**9. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего ребенка? (Часто, когда как, редко, никогда).**

Уточните: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**10. Занимаетесь ли Вы физической культурой вместе со своим ребёнком? (Часто, когда как, редко, никогда).**



Уточните: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**11. Какие причины болезней Вашего ребёнка?** (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность). Другие причины: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**12. Испытываете ли Вы необходимость в специальном сотрудничестве с педагогами дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребенок, в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни?** (да, нет)

## **Приложение 15**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Родничок»

## **Консультации для родителей.**

Составил: воспитатель

1 кв. категории

Багапова Ольга Юрьевна

### **Утренняя гимнастика дома**

Утренняя гимнастика, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание.

При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – и пожилым людям и детям. А подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности. Помещение должно быть хорошо проветриваемым. Для занятий необходимо подобрать одежду, не сковывающую движений.

Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Она уникальна по своему физиологическому взаимодействию на организм.

Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.

После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойными, нормализующими дыхание. Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь.

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 всей семьёй

#### 1. «Пружинка»

И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. - пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе; - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

#### 2. «Разгибание на шаре»

И.п. – встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1 – поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и рёбра от шара не отрывать. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

### 3. «Подними шар»

И.п.- лёжа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги с шаром. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

### 4. «Барабанщик».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочерёдно по шару сверху вниз.

### 5. «Кошечка»

И.п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая» ). - прогнуться в спине («кошечка добрая» ).

### 6. «Отжимание»

И.п. – лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох – руки согнуть. 2- выдох – руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

### 7. «Прыжки»

И.п.- стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках. - подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10раз. И будьте всегда рядом с ребенком, выполняйте все упражнения вместе с ним, это сблизит вас еще больше, да и принесет уйму пользы для вашего здоровья.

**Помните! - Здоровье детей в наших руках! Будьте здоровы!**

**Мастер класс для родителей.**

**Тема: «Здоровьесберегающие технологии в детском саду.**

Подготовила воспитатель  
I категории: Багапова О.Ю.

**Цель** – построение эмоционально-доверительных взаимоотношений способствующих полноценному развитию здорового ребёнка и позитивной самореализации взрослых.

**Задачи:**

1. Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения.
2. Показать значимость развития мелкой моторики детей.
3. Научить элементам пальчиковой гимнастики .
4. Продолжать устанавливать доверительные отношения с родителями.
5. Закрепить полученную информацию памятками.

*Ход.*

Здравствуйте уважаемые родители! Я пригласила вас на встречу, чтобы поговорить о главном в жизни наших детей - о здоровье!

Здоровый ребенок – это внутреннее благополучие семьи. Здоровый ребенок встретит меньше преград на дороге, ведущий к счастью. Поэтому именно с раннего возраста необходимо приобщать ребенка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Главная задача педагогов детского сада в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства. А вы, родители, должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями , проводимыми в детском саду.

Что же это такое здоровьесбережение? Это система мер, все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие, как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, психологические тренинги, массаж и самомассаж, логопедические занятия и всё это основы Здорового Образа Жизни.

*Напомню вам слагаемые здорового образа жизни:*

- Эмоциональное здоровье
- Режим дня
- Здоровое питание
- Утренняя гимнастика
- Активный подъем
- Физические упражнения и подвижные игры
- Прогулки на свежем воздухе
- Закаливание

- Правильно организованная развивающая среда

Останавлюсь на закаливании – это во многом тренировка сосудов. При контрастных процедурах (смена теплой и холодной воды) сосуды сначала расширяются (в теплой воде), а потом сужаются (в холодной). Такая тренированность сосудов на воздействия холодных рецепторов поможет снизить теплоотдачу, если Вы выходите на улицу. У закаленного человека сосуды реагируют быстрее. Сужение периферических сосудов уменьшает потери тепла организмом. (Кожные покровы холодные, но внутри сохраняется тепло). У незакаленного человека периферические сосуды реагируют дольше. То есть, потери тепла выше. Именно потому, что кожные покровы теплые. Это конечно, упрощенно. Кроме сосудистой, тренируется эндокринная (гормональная) и нервная системы.

А это же предмет закаливания. (Массажный коврик)

*Какое отношение имеет закаливание к массажным коврикам?*

Закаливание – это образ жизни. Ошибочно думать, что это обязательно купание в проруби или обливание холодной водой.

Если Вы идете лицом против ветра, даже не думая о закаливании, просто так получается – это все равно закаливание.

Поэтому, когда Вы стоите на массажном коврике или играете с ребенком босиком на массажном коврике — это конечно тоже закаливание. Это и массаж стоп, и тренировка сосудов стоп, и тренировка нервной и эндокринной систем организма.

На стопах и ладонях человека расположены рефлексогенные зоны, связанные практически со всеми внутренними органами. Раздражение этих зон оказывает нормализующее воздействие на все функции организма.

Массажный коврик – гениальное изобретение. Массируя стопу, мы оказываем оздоравливающее воздействие на внутренние органы. Массажный коврик чудесным образом имитирует морской берег. Благодаря рифленной поверхности, коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей. Возникает приятное ощущение легкости.

Ещё один из видов здоровьесберегающих технологий – ***пальчиковая гимнастика.***

*«Рука – это вышедший наружу мозг человека» Кант.*

На ладони много биологически активных точек. Воздействуя на них можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец - сердце, безымянный палец - печень, средний палец - кишечник, указательный палец - желудок, большой палец - голова. Поглаживание по ладони нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.

Еще 20 лет назад родителям, а вместе с ними и детям, приходилось больше делать руками: перебирать крупу, стирать белье, вязать,

вышивать. Сейчас же на каждое занятие есть по машине. К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой большинство родителей узнают только перед школой. Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребенка: кроме усвоения новой информации, приходится еще учиться удерживать в непослушных пальцах карандаш.

Пальчиковая гимнастика:

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;
- Повышает работоспособность коры головного мозга;
- Развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
- Помогает снимать тревожность.

Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики. Первый раз я покажу, а второй раз - попробуйте повторить за мной.

**Варианты:**

*«Наши пальчики»*

Мы писали, мы писали

Ритмично сжимать пальцы в кулачки.

А теперь все дружно встали.

Ножками потопали,

Ручками пох

Выполнять соответствующие движения

Мы писали, мы

Ритмично сжимать пальцы в кулачки

Наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

**«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)

**Дыхательная гимнастика**

Заболевания системы дыхания у детей – слишком распространенное явление.

Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно.

К тому же, если ребенок нездоров, прекращать упражнения не нужно: дыхательные упражнения только ускорят процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;
- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;
- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

А чтобы дыхательные упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос; - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);
- выдыхать воздух следует плавно и длительно; - щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

Предлагаю Вашему вниманию игровой комплекс дыхательных упражнений, который мы с успехом используем в нашей группе, в период послеобеденного сна. Специально разработанный комплекс упражнений поможет малышу, перенесшему воспаление легких быстрее восстановить свой организм не заболеть вновь!

#### **«Надуй шарик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: 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.

#### **«Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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

#### **«Гладим брючки»**

Наклоны в сторону ш-ш-ш-ш

#### **«Одуванчик»**

## Динамическая пауза (физкультминутки)

Ветер тихо клён качает,  
Вправо – влево наклоняет:  
Раз – наклон и два – наклон,  
Зашумел листвою клён.

.....

Очень сложно так стоять  
Ногу кверху нам держать  
И не падать, не шататься  
За соседа не держаться

**«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

### «Дождик»

#### Массаж спины

**Дождик бегаёт по крыше** - Встать друг за другом «паровозиком»

**Бом! Бом! Бом!** и похлопывать друг друга по спине.

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дома, дома посидите-** Постукивание пальчиками.

**Бом! Бом! Бом!**

**Никуда не выходите-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Почитайте, поиграйте-** Поколачивание кулачками.

**Бом! Бом! Бом!**

**А уйду-тогда гуляйте-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дождик бегаёт по крыше-** Поглаживание ладошками.



**Бом! Бом! Бом!**

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

На сегодня всё. Всем большое спасибо за участие. Чтобы вам было легче применять полученные знания, я приготовила для вас памятки. Есть ли вопросы по тем здоровьесберегающим технологиям, с которыми вы сегодня познакомились, то мы можем продолжить её обсуждение на следующих собраниях.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### **Картотека подвижных игр и малоподвижных игр.**

#### **Подвижная игра «Мышеловка»**

**Цель.** Упражнять детей в беге, в подлезании, развивать у детей речь.

**Правила игры.** Дети делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети – мыши находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,  
Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут вот напасть,  
Как поставим мышеловки,  
Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

#### **Подвижная игра «Мы, веселые ребята»**

**Цель.** Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.

**Правила игры.** Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей,

примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается или выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать,

Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** Если после 2-3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.

### **Подвижная игра «Ловишки»**

**Цель.** Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Дети произвольно располагаются по площадке. Ведущий – ловишка, назначенный педагогом или выбранный играющими, становится на середине площадки. Педагог произносит: «Раз, два, три – лови!» по этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3-4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

**Указания.** Для того, чтобы дети лучше ориентировались, ловишке нужно выдавать какой-либо отличительный знак – повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т.п. Если ловишка оказался не ловким и долгое время не может поймать, игра останавливается и назначается другой водящий.

### **Подвижная игра «Гуси-лебеди»**

**Цель.** Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.

**Правила игры.** На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место – луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются педагогом, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают.

*Пастух. Гуси, гуси!*

*Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га-га-га!*

*Пастух. Есть хотите?*

*Гуси. Да, да, да!*

*Пастух. Так летите!*

*Гуси. Нам нельзя,*

*Серый волк под горой*

*Не пускает нас домой.*

*Пастух.* Так летите, как хотите,  
Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новый волк и пастух. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** В начале роль волка исполняет педагог.

### **Подвижная игра «Сделай фигуру»**

**Цель.** Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны и т.п. Педагог отмечает, чья фигура интереснее.

**Указания.** К концу года игра усложняется, в нее вводятся групповые фигуры – парами, тройками. Кроме того, детям предлагается придумать фигуру в определенном положении: только стоя, стоя на четвереньках, сидя и пр.

### **Подвижная игра «Караси и щука»**

**Цель.** Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих, назначенный педагогом, изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие – караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу «щука» щука быстро выплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

### **Подвижная игра «Перебежки. Кто сделает меньше шагов?»**

**Цель.** Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** На площадке чертят 2 линии на расстоянии 6-8м. Несколько играющих (2-3) становятся за одну линию и начинают переходить или перебегать за другую линию, стараясь шаги делать как можно длиннее. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов.

### **Подвижная игра «Пробеги тихо»**

**Цель.** Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Один из детей садится посередине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки; 6-8 из них тихо перебегают с одного конца на другой мимо сидящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет право их остановить. Если же он услышит шум шагов, то говорит: «Стой» - и, не открывая глаз, указывает направление звука. Если водящий указал правильно, дети возвращаются на свои места. Бежит следующая группа детей.

### **Подвижная игра «Поспеш, но не урони»**

**Цель.** Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6-10 человек перебегают с одного конца площадки на другой, стараясь обогнать друг друга.

#### **Подвижная игра «Парный бег»**

**Цель.** Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, стулья, набивные мячи) по числу звеньев. Педагог подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т.п. Пара, опустившая руки считается проигравшей.

**Оборудование.** Кегли (булавы, стулья, набивные мячи).

#### **Подвижная игра «Встречные перебежки»**

**Цель:** упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые. По сигналу "Синие", дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.

**Оборудование.** Синие и желтые ленточки.

#### **Подвижная игра «Хитрая лиса»**

**Цель.** Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.

**Правила игры.** Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронулись, становится хитрой лисой. Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?» - будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Дети образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 5-6 раз.

**Указания.** Если лиса выдала себя чем-нибудь, назначается другая лиса. Если лиса долго не может никого поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая можно обозначить ее границы.

### **Подвижная игра «Уголки»**

**Цель.** Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Дети становятся возле расположенных на участке предметов физкультурного оборудования, деревьев или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине. Он подходит к кому-нибудь из детей и говорит: «Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!» Мышка отказывается. Водящий с теми же словами подходит к другому ребенку. В это время все дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Если ему это удастся, то водящим становится оставшийся без места. Если водящий долго не может занять уголок, педагог произносит: «Кошка!» По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами, а водящий занимает чей-либо уголок.

**Указания.** Из уголка надо выбегать, нельзя стоять в нем долго; до перебежки можно заранее уговориться с игроком, с которым хочешь поменяться местами; можно занимать уголок вдвоем и выбегать парами.

### **Подвижная игра «Не оставайся на полу»**

**Цель.** Упражнять детей в беге, в прыжках.

**Правила игры.** Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленным музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т.п.). Как только раздастся сигнал «Лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2-3 раза, затем подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра возобновляется.

**Указания.** Педагог следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться.

**Оборудование.** Возвышения, бубен.

### **Подвижная игра «Удочка»**

**Цель.** Упражнять детей в прыжках.

**Правила игры.** Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга педагог. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Дети внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выходит из игры. Вскоре

делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

**Указания.** Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг самого себя и др. Вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от удочки назад.

**Оборудование.** Шнур с мешочком с песком на конце.

### **Подвижная игра «С кочки на кочку»**

**Цель.** Упражнять детей в прыжках.

**Правила игры.** Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки – кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40см). Педагог вызывает по несколько детей с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

**Указания.** Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

### **Подвижная игра «Кто скорее добежит до флажка?»**

**Цель:** Упражнять детей в беге, развивать у детей умение подлезать под предмет.

**Правила игры:** Дети делятся на 3-4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4-5 м от этой черты перед каждой колонной расставлены воротца. Еще дальше впереди от линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротцам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежал первым. К флажкам бегут следующие.

**Указания.** Игру можно провести иначе, дав детям задание не бежать, а потом до воротцев на четвереньках или по-пластунски. Запрещается бросать флажки на пол, надо наклониться и положить их аккуратно палочкой в определенную сторону.

**Оборудование.** Дуги, флажки.

### **Подвижная игра «Медведи и пчелы»**

**Цель.** Упражнять детей в беге, в прыжках.

**Правила игры.** Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне – луг. В стороне – медвежья берлога. Одновременно в игре участвуют не более 12-15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи – в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только прозвучит сигнал «Медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

**Указания.** После двух повторений дети меняются ролями. Педагог следит, чтобы дети не прыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

**Оборудование.** Гимнастическая стенка.

### **Подвижная игра «Пожарные на учении»**

**Цель.** Упражнять детей в прыжках.

**Правила игры.** Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу «раз, два, три – беги» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Педагог отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

**Указания.** Педагог следит, чтобы дети слезали, а не прыгивали с реек, если нужно помогает. Нарушившему правило выигрыш не засчитывается.

**Оборудование.** Гимнастическая стенка.

### **Подвижная игра «Охотники и зайцы»**

**Цель.** Упражнять детей в прыжках.

**Правила игры.** На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначаются домики для зайцев. В каждом домике находятся по 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «Охотник» зайцы бегут в домики, а ребенок – охотник, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

**Указания.** У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

**Оборудование.** Несколько маленьких мячей.



### **Подвижная игра «Брось за флажок»**

**Цель.** Упражнять детей в бросании предмета.

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Подсчитывается, сколько игроков забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

**Указания.** Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка, так как после падения он может проскальзывать по полу вперед. Результат броска отмечается по месту падения мешочка.

**Оборудование.** Мешочки с песком или мячи, флажки.

### **Подвижная игра «Попади в обруч»**

**Цель.** Упражнять детей в бросании предмета. Развивать у детей глазомер, меткость.

**Правила игры.** Дети стоят по кругу диаметром 8-10 метров, через одного, у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Подсчитывается, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям - вторым номерам и т.д. Сравнивается, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется.

**Указания.** Забрасывать мешочки можно и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т.п.

**Оборудование.** Обруч, мешочки с песком.

### **Подвижная игра «Сбей кеглю»**

**Цель.** Упражнять детей в бросании и в прокатывании мяча. Развивать у детей умение действовать по сигналу.

**Правила игры.** Играющие (1/2 группы) становятся в шеренгу за линией, в 3-5 метрах от которой находятся кегли по числу детей. У каждого играющего по два мяча средних размеров. Нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, ставят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю.

**Указания.** Мяч можно бросать, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т.п. Игра усложняется, если для сбивания поставить 2-3 кегли для каждого ребенка.

**Оборудование.** Мячи средних размеров, кегли.

### **Подвижная игра «Сбей мяч»**

**Цель.** Упражнять детей в бросание, в беге.

**Правила игры.** На линии раскладываются небольшие кольца, а на них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5-6 м колоннами по числу мячей. Они по сигналу сбивают с колец мячи мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимает сбитые мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующим в колонне. После того как все выполняют задание, мячи передают наблюдающим. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются новые наблюдающие, игра продолжается.

*Варианты.* Мячи можно разложить на гимнастической скамейке, табуретах. Можно распределить играющих в команды и так: все первые - одна команда, все вторые - другая команда и т. д.

**Указания.** Воспитатель следит, чтобы дети не заходили за линию, бросая мячи. Мячи можно сбивать лишь одной рукой - правой или левой.

**Оборудование.** Мячи, мешочки с песком.

### **Подвижная игра «Школа мяча»**

**Цель.** Закреплять у детей умение подбрасывать и ловить мяч.

**Правила игры.** Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1-3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой. В парах: ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

**Оборудование.** Мяч.

### **Подвижная игра «Мяч водящему»**

**Цель.** Упражнять детей в бросание мяча.

**Правила игры.** Провести две линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.

**Указания.** Игру можно провести с элементами соревнования. В этом случае играющим удобно встать в несколько колонн и выбрать столько же водящих.

Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время.

**Оборудование.** Мяч.

### **Игра малой подвижности «Серсо»**

**Цель.** Упражнять детей в умении бросать мяч.

**Правила игры.** Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3-4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

**Указания.** Воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.

**Оборудование.** Палка (кий), деревянные кольца.

### **Игра малой подвижности «Кто летает?»**

**Цель.** Развивать у детей слух.

**Правила игры.** Дети с воспитателем стоят по кругу. Воспитатель называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: "Ворона летает, стол летает, самолет летает" и т. д. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово "летает" только в том случае, если воспитатель назвал действительно летающий предмет.

**Указание.** На роль водящего назначаются и дети. Игра проводится сначала в медленном темпе, затем в быстром.

### **Подвижная игра «Свободное место»**

**Цель.** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу "раз, два, три - беги" бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

**Указания.** Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

### **Подвижная игра «Найди и промолчи»**

**Цель.** Развивать у детей умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.

**Правила игры.** Игру начинает педагог. Он показывает детям какую-нибудь игрушку, дети запоминают ее. Педагог предлагает всем сесть на корточки в конце площадки лицом к стене, а сам быстро прячет игрушку и предупреждает детей о том, что тот, кто первый найдет игрушку, не должен

показывать на нее пальцем и говорить вслух, где она спрятана. По команде «Ищем!» дети встают, спокойно ходят и ищут. Кто нашел первым – подходит к педагогу и говорит так, чтобы остальные не услышали. Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей – найдут игрушку. Отмечается самый внимательный и находчивый игрок, который первый нашел игрушку. Он и прячет ее следующим. Игра повторяется 2 раза.

**Оборудование.** Игрушка.

### **Малоподвижная игра «Летает, не летает»**

**Цель.** Развивать речь детей, слух.

**Правила игры.** Дети стоят по кругу или в шеренге, педагог стоит так, чтобы его было всем видно и слышно. Он начинает называть одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называет предмет и поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет, например:

Педагог: парашютист (поднимает руки вверх).

Дети поднимают руки вверх.

Педагог: Самолет (поднимает руки вверх).

Дети поднимают руки вверх.

Педагог: Вертолет (поднимает руки вверх).

Дети поднимают руки вверх.

Педагог: Дом (поднимает руки вверх).

Дети не поднимают руки вверх и т.д.

В конце игры подсчитываются те играющие, которые ни разу не ошиблись и были внимательны.

### **Подвижная игра «Быстро возьми»**

**Цель.** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге, в ловкости.

**Правила игры.** По всей площадке раскладываются кегли, кубики, мешочки с песком, маленькие резиновые игрушки, шишки, которых должно быть на одну, две меньше, чем количество играющих детей. Как только музыка прекращается, дети берут по одному предмету и поднимают его над головой. Тот, кто не успел поднять какой-нибудь предмет, считается проигравшим. Игра продолжается 2-3 раза.

**Оборудование.** Кегли, кубики, мешочки с песком, маленькие резиновые игрушки, мячи, шишки.

### **Подвижная игра «Перелет птиц»**

**Цель.** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге.

**Правила игры.** На одном конце зала находятся дети – они «птицы». На другом конце зала – гимнастические скамейки, кубы и т.п. – это «деревья». По команде «Птицы улетают», дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По команде «Буря!» бегут к возвышенности и

прячутся там. По команде «Буря прекратилась!», дети спускаются, (птицы продолжают свой полет). Во время игры педагог в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. Игра продолжается 2-3 раза.

**Оборудование.** Гимнастическая стенка, кубы.

### **Малоподвижная игра «У кого мяч?»**

**Цель.** Развивать у детей внимание.

**Правила игры.** С помощью считалки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно, плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает педагог, в руке у него маленький мяч, идя по кругу, он отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.

**Оборудование.** Маленький мяч.

### **Малоподвижная игра «Съедобное - несъедобное»**

**Цель.** Развивать у детей внимание, речь.

**Правила игры.** Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит педагог с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя съедобное или несъедобное, например:

Педагог: Макароны с мясом.

Ребенок ловит мяч и бросает обратно.

Педагог: Торт.

Ребенок ловит мяч и бросает обратно.

Педагог: Мороженое.

Ребенок ловит мяч и бросает обратно.

Педагог: Дом.

Ребенок не ловит мяч.

Педагог: Машина.

Ребенок не ловит мяч и т.д.

Отмечаются дети, которые не раз не ошиблись.

**Оборудование.** Большой мяч.

### **Малоподвижная игра «Вершки, корешки»**

**Цель.** Развивать у детей внимание, речь.

**Правила игры.** Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит педагог с большим мячом в руках. Игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя вершки или корешки, например:

Педагог: Баклажаны.

Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает его обратно)

Педагог: Редька.

Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает его обратно).  
Педагог: Морковь.  
Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает его обратно).  
Педагог: Капуста.  
Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает его обратно).  
Педагог: Картофель.  
Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает его обратно).  
Педагог: Клубника.  
Ребенок: Вершки (ловит мяч и бросает его обратно).  
Педагог: Чеснок.  
Ребенок: Корешки (ловит мяч и бросает его обратно) и т.д.  
Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.  
**Оборудование.** Большой мяч.

### **Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»**

**Цель.** Развивать у детей внимание, речь.

**Правила игры.** Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит педагог с большим мячом в руках. Игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя вершки или корешки, например:

Педагог: Морковь.  
Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает его обратно)  
Педагог: Капуста.  
Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает его обратно).  
Педагог: Апельсин.  
Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает его обратно).  
Педагог: Ананас.  
Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает его обратно).  
Педагог: Огурцы..  
Ребенок: Овощи (ловит мяч и бросает его обратно).  
Педагог: Картофель.  
Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает его обратно).  
Педагог: Груша.  
Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает его обратно) и т.д.  
Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.  
**Оборудование.** Большой мяч

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Комплексы гимнастики после сна для детей старшей группы

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Родничок»

Конспект НОД по познавательному развитию для детей старшего  
дошкольного возраста.

на тему: **««В стране лёгких» (какие мы внутри)  
«Путешествия воздуха»**

Составила:  
воспитатель  
Багапова Ольга Юрьевна

**Цель:** формирование представления детей о том, что дыхание – это одна из важнейших функций организма. Показать роль дыхания для жизни человека.

**Задачи:**

1. Обучающие - Познакомить детей с дыхательными путями (подробнее с лёгкими), с механизмом дыхания (вдоха – выдоха).
2. Развивающие - Развивать внимание, память, умение переживать чувство радостного удивления, чувство исследователя.
3. Воспитывающие - Воспитывать желание заботиться об органах дыхания.

**Форма организации обучения:** фронтальная (обще групповая)

**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, социально – коммуникативное, физическое развитие, речевое развитие.

**Интеграция детских видов деятельности:** познавательное – исследовательская, двигательная, игровая.

**Словарная работа:** лёгкие, рёбра,

**Предварительная работа:** рассматривание энциклопедии «Тело человека».

## **Планируемый результат:**

Проявляет активность и инициативность для расширения своих знаний;

Имеет сформированные представления об органах дыхания и их функции;

Обладает элементарными правилами охраны здоровья.

**Материалы и оборудование:** коробка, игрушка би-ба-бо, шарики, шапочки с изображением облачка на каждого ребенка, схемы: «Путешествия воздуха», «Органы тела», волшебная палочка.

Ход НОД:

### **1. Организационный момент.**

**Воспитатель:** Ребята, добрый волшебник Познайка принес нам замечательные воздушные шарики. Им скучно лежать в коробке, они просят, чтобы вы их надули. Но шарики эти не простые, они приоткроют нам тайну, отгадку которой мы с вами должны найти (дети надувают шарики)

**Воспитатель:** - Ребята, а что находится внутри шариков надутых?

**Дети :** - Воздух.

**Воспитатель:** - Шарик легкие или тяжелые? Почему?

**Дети :-** Легкие, потому что воздух легкий.

**Воспитатель:** - А как воздух попал в шарик?

**Дети :-** Мы надули их.

**Воспитатель :-** А разве внутри нас есть запасы воздуха? Откуда вы его взяли?

**Дети :-** Мы вдохнули его. Мы дышим.

**Воспитатель:** - Куда попадает воздух, когда вы его вдыхаете? У воздуха есть «свое» место внутри нашего тела? Где оно?

**Дети :** (В живот, в лёгкие).

### **2. Определение цели занятия.**

**Воспитатель:** Чтобы найти правильный ответ, давайте совершим путешествие вместе с воздушными шариками, которые, кажется, знают ответ. Сейчас я взмахну своей волшебной палочкой, и вы превратитесь в воздушных человечков (детям надевают шапочки изображающие облака). Быстрее в путь! Чувствуете, как вас засасывает ... в нос! Вот мы и в носу. Хорошенько оглядимся. Везде микробы на каждой пылинке. Но их задерживает «лес» из волосков, которые растут в ноздрях, и специальная



липкая масса внутри носа. Когда микробов будет слишком много, нос выбросит их наружу, и тогда готовьте носовые платки. У вас грипп. Дышать следует носом, т.к. холодный воздух в носу согревается и затем поступает в трахею – удивительный воздушный туннель, из которого попадает в легкие. Благодаря легким мы дышим. Они работают и днем и ночью – всю нашу жизнь. Легкие размещаются в грудной клетке вместе со своим неутомимым соседом – сердцем. В этой клетке имеются не только «стены» - ребра, но и пол, только не деревянный, а из мышцы. У этой большой сильной мышцы есть подружки, которые живут между ребрами.

Они большие трудяги и ни минутки не отдыхают. Именно они, опускаясь и поднимаясь, заставляют легкие дышать. Когда мышцы опускаются, становятся воздушными, потому что втягивают в себя воздух. Ток происходит вдох. Когда мышцы поднимаются, легкие сжимаются и выталкивают воздух наружу. Происходит выдох.

**Давайте мы с вами попробуем и проведём дыхательную гимнастику, которая поможет нашим лёгким дышать:**

**«Носик»**

*Мы немного помычим*

*И по носу постучим.*

*И.п. – о.с.*

*1 – сделать вдох через нос;*

*2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.*

*А теперь я попрошу вас попрыгать или побегать на месте. Стоп.* Дышать мы с вами стали быстрее, а наши лёгкие стали работать ещё лучше.

Легкие добрые, заботливые и всегда рады гостям – воздушным человечкам, хотя и не позволяют им долго задерживаться в этой удивительной стране, где обменивается полезный, необходимый для жизни кислород на вредный для человеческого организма углекислый газ. Легкие – наш бескорыстный помощник и друг, а о друзьях надо заботиться, не делать им больно, не доставлять хлопот и неприятностей.

Но чтобы наши лёгкие хорошо работали нужно соблюдать **правила безопасного поведения:**

- Не глотай инородных предметов, они могут попасть в дыхательное горло, что приводит к невозможности дыхания.
- Дышим носом.
- Избегай простудных заболеваний.
- Во рту может быть только еда.

- Не смейся и не разговаривай во время приёма пищи!

**Практическое упражнение:**

1. Положите руки на рёбра и сделайте глубокий вдох, что вы почувствовали? Теперь выдохните. Что вы почувствовали?

**2. Итог занятия.**

**Воспитатель:** -Молодцы, вы отлично справились со всеми заданиями. Ребята о чём вы сегодня узнали?

**Дети:** о дыхании, о лёгких, об органах, которые помогают нам дышать.

**Воспитатель:** Как вы думаете, а важно ли то о чём мы сегодня узнали?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** А почему это важно?

**Дети:** Что бы дышать.

В результате нашего путешествия мы разгадали тайну существования страны Легких, тайну дыхания человека. Мы можем поделиться своим открытием с воздушными шариками (дети играют с шариками).

**Литература используемая:**

1. Шукшина, С.Е. Я и моё тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми/ – М.: Школьная пресса,2004. – 48с. (Программа –« Я – человек» С.А. Козловой)

**Картотека гимнастики после дневного сна**

**Сентябрь**

**Дружные ребята**

Мы, все дружененько проснулись

Улыбнулись, потянулись,

*(Движения соответствующие тексту)*

Подышали ловко

*(Дышат носом)*

Погудели громко

*(у-у-у-у-у)*

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

*(Энергичные движения плечами вверх-вниз).*

1,2,3,4 –шевелим ногами

*(Стопы на себя, от себя)*

1,2,3,4 – хлопаем руками

*(Хлопки руками)*

Руки вытянуть пошире 1,2,3,4

*(Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет)*

Наклонились 3,4

*(Наклониться вперед касаясь ног руками)*

И педали покрутили

*(Велосипед)*

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильнеей,

Чтобы были здоровей

*(Лодочка)*

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу

*(Лежа на животе, руки вперед, потянуться)*

На два счета поднялись 1,2

3,4 – руки вниз

*(Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам)*

## **Октябрь**

### **Листочки**

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

*Лежат в кроватях*

Дунул ветер – *дуют*, полетели *махи руками*

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели *(встают с кровати и приседают на корточки)*

Ветер снова набежал

И листочки все поднял *(встают)*

Закружились, полетели,

И на землю тихо сели *(движения по тексту)*

Ветерок с листвой играл

По дорожке их погнал *(бегут по солевой дорожке)*

После мокренькой дорожки,

Стали влажными листочки.

Мы их высушим сначала.

Чтоб шелестела и шуршала *(растирают свое тело руками)*

Выросли деревья в поле,

Хорошо расти на воле! *(руки вверх-качаются)*

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется *(потянулись на носочках вверх)*

Вот подул веселый ветер,

Раскидал он всю листву *(круговые движения руками вверх)*

Даже толстые стволы

Наклонились до земли *(наклоны вперед, касаясь руками пола)*

Вправо, влево, взад, вперед,  
Так деревья ветер гнет (*по тексту*)  
Он их вертит, он их крутит,  
Ну, когда же отдых будет? (*идут на стульчики одеваться*)

## **Ноябрь**

### **Вместе по лесу идем**

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)*

Мы готовимся к походу

Разминаем свои ноги

*(Движение «велосипед»)*

Вместе по лесу идем,

Не спешим, не отстаем.

Вот выходим мы на луг

Тысяча цветов вокруг!

*(Встают с кроватей, ходьба на месте)*

Вот ромашка, василек,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковер

И направо и налево.

*(Наклоны, имитируют срывание цветов)*

Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает.

*(Имитируют полет бабочки)*

- Раз, два, три, четыре, пять,

Их считать - не сосчитать!

*(Указательным пальцем ведут счет)*

За день, за два и за месяц...

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

*(Хлопки в ладоши)*

Даже мудрая пчела

Сосчитать бы не смогла!

*(Машут руками-крылышками)*

К небу ручки потянули,

Позвоночник растянули.

*(Потягивание, руки вверх)*

По дорожке босиком

Будем мы бежать домой.

*(Идут по солевой дорожке)*

Долго по лесу гуляли

И немножко мы устали.

*(Идут по корректирующей дорожке)*

Отдохнем и снова в путь

Важные дела нас ждут.

*(Садятся на стульчики и одеваются)*

## **Декабрь**

**Мы готовы для похода**

Мы готовы для похода,

Поднимаем выше ноги.

*Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги*

Птицы учатся летать,

Плавно крыльями махать.

*Руки к плечам, машут «крыльями»*

Сделали глубокий вдох,

Отправляемся в поход.

*Глубокий вдох, выдох*

Полетели, полетели

И на землю тихо сели.

*Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки*

Взвились мы под облака

И земля нам не видна

*Встали, машут руками «крыльями»*

Сделали наклон вперед,

Кто носочки достает?

*Выполняют наклоны с касанием носочков ног*

Руки ставим перед грудью.

Развивать их резко будем.

С поворотом раз, два, три,

Не бездельничай, смотри!

*Рывки руками перед грудью*

Приседаем – раз, два, раз,

Ножки разомнем сейчас.

Сели- встали, сели – встали.

*Движения в соответствии с текстом*

Мы готовы для похода

На ходьбу мы перейдем,

Ножки наши разомнем.

*Идут по солевой дорожке*

Мы активно отдыхаем,-

То встаем, то приседаем-

Раз, два, три, четыре, пять,

Вот как надо отдыхать.

*Приседания*

Головой теперь покрутим-

Лучше мозг работать будет.

*Круговые вращения головой*

Крутим туловищем бодро-

Это тоже славный отдых.

*Круговые движения туловищем*

Мы в походе устали что-то,

Приземлимся на болото. (*Садятся на стульчики и одеваются*).

## **Январь**

### **Снежинки**

*Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки.*

*Дети проснулись, сели в кроватях. Воспитатель читает стихотворение:*

Светло – пушистая

Снежинка белая,

Какая чистая,

Какая смелая

*У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают.*

Дорогой дальнею

Легко проносится

Не в высь лазурную

На землю просится.

*Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое –то время стараются удержать ее в воздухе.*

Но вот кончается

Дорога дальняя

Земли касается

Звезда хрустальная.

*Вата остается у детей на ладони.*

Своей прохладою

Нас охладит она

Волшебной силою

Поднимет дух с утра.

*Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой.*



Снежинка белая

Лежит, качается

Один лишь ветер с ней

Смог позабавиться.

*Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом.*

Нам не понять судьбы

Звезды – красавицы,

А вот играть нам с ней

Уж очень нравится.

*Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы».*

Возьмем мы бережно

Свою снежиночку,

Положим все ее

В свою корзиночку.

*Дети, держа вату в руке, встают с кровати и кладут ее в корзиночку воспитателю.*

Пора идти нам всем

Дорогой мокрою,

Чтобы попасть опять

В страну холодную.

*Дети идут по солевой и коррегирующей дорожке к стульчикам.*

## **Февраль**

### **Великан и мышь**

Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!

Жил великан один когда-то.

Во сне вздохнул он, что есть сил

*Глубокий вдох всей грудью*

И мышь - живую - проглотил!

*Глотательные движения*

Бедняга прибежал к врачу:

- Я мышку съел! Я не шучу!

*Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед»*

Был врач умнейший человек,

*Поглаживание висков указательным пальцем*

Он строго глянул из-под век;

*Мимика «строгий взгляд»*

- Откройте рот, скажите «А»

*Тянут звук а-а-а-а-а*

Теперь ощупаем бока

*Щупают себя за бока*

Живот легонечко погладим

*Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу*

Согнем колени и расслабим

*Сгибают и разгибают ноги в коленях*

Но с мышкой видимо не сладим.

Вставайте! Что же вы сидите!

Идите кошку пригласите.

*Дети встают и идут к солевой дорожке*

Но кошка хитрая была

И великана обняла

*Обхватывают себя руками (обнимают)*

Прошлись по мокренькой дорожке,

*Идут по солевой дорожке*

Перешагнули через кочки

*Перешагивают через предметы*

Присели. Встали. Убежали.

*Движения в соответствии с текстом*

Но мышка не глупее кошки

Под кочку спряталась тайком

*Присели*

Они ее везде искали

Но так найти и не смогли. *Идут одеваться к стульчикам.*

## **Март**

### **Чтоб совсем проснуться**

Тик-так, тик-так-

Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.

*Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу*

Смотри скорей, который час?

Часы велют вставать сейчас

*Руку ко лбу, «смотрят время»*

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться.

*Руки вверх-потягивание*

Носом вдох, а выдох ртом.

*Вдох-поднять грудную клетку, выдох-опустить*

Дышим глубже животом

*На вдох поднимают живот, на выдох –опускают*

Чтобы сильным стать и ловким

Приступаем к тренировке.

*Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны.*

Потянули мы носочки,

По коленям три хлопочка

*Движения по тексту*

Распрямились, потянулись

*Руки вверх – потягивание*

А теперь на пол вернулись

*Встают около кроватей*

Спину тоже разминаем,

Взад-вперед ее сгибаем

*Руки на пояс, наклоны вперед-назад*

Поворот за поворотом

Переходим на дорожку

*Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по солевой дорожке*

Выполняем упражнения

Для разминки и веселья.

*Упражнения с предметами, предложенные воспитателем*

А потом шаги на месте

Выполняем не спеша

*Ходьба на месте*

Ноги выше поднимаем

И как цапля, опускаем

*Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене*

Чтоб поймать еду в водице

Надо цапле наклониться

*Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот*

Окончательно проснулись

И друг другу – улыбнулись!

## **Апрель**

### **Весна**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге.

*Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево*

Потянулся он со сна

К нам опять пришла весна

*Руки вверх – потянулись*

Чтоб скорей набраться сил,

Он ногами покрутил

*Движение «велосипед»*

Почесал медведь за ухом,  
*Имитируют движение медведя*  
Повилял слегка хвостом  
*По тексту*  
Наклонился взад-вперед,  
*Наклоны из положения лежа*  
И ногами еле-еле  
Он выходит за порог.  
*Встают с кровати*  
По лесу медведь идет  
Это мишка ищет мед.  
*Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево*  
Он голодный, невеселый,  
Разговор ведет с весною:  
*Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат*  
«Подскажи-ка мне, весна,  
Где бы меду взять сполна?  
*Идут по солевой дорожке*  
Вижу пенья, корешки,  
Нет ни меда, ни травы...»  
*Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед»*  
Замахал медведь руками,  
Словно тучи разгоняя.  
Гонит взад их и вперед,  
Ну, а меда не найдет.  
*Вращение прямыми руками взад, вперед*  
Приседал он ниже, глубже,  
Отыскал пчелиный рой  
*Присели, встали*  
Но пчелиная семья

Прочь прогнала медведя.

*Разбегаются, идут умываться.*

## **Май**

### **Зеленые стихи**

Зеленеют все опушки,

Зеленеет пруд

*Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны*

И зеленые лягушки

Песенки поют

*Ква-ква-ква-ква*

Елка-сноп зеленых свечек

*Руками изображают елку*

Мох-зеленый пол

*Руками изображают поверхность пола*

И зелененький кузнечик

Песенку завел...

*Изображают игру на скрипке*

Над зеленой крышей дома

*Сомкнули руки над головой «крыша»*

Спит зеленый дуб

*Закрыли глаза, «спят»*

Два зелененькие гнома

Сели между труб

*Сели в кровати*

И сорвав зеленый листик

*Имитируют срывание листьев*

Шепчет младший гном:

*Дети произносят слова текста шепотом*

«Видишь? Рыженький лисенок

Ходит под окном.

Отчего он не зеленый?

Май теперь ведь... Май!»

*Эту строчку говорят вслух*

Старший гном зеваает сонно:

*Дети зевают, издавая звук а-а-а-а*

«Цыц! Не приставай»

*Грозят указательным пальцем, встают с кровати и выходят в группу*

По зелененькой дорожке

Ходим босиком

*Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания*

И зеленые листочки

Мы домой несем

*Поднимают вверх» собранные букеты» и любуются ими*

## **Июнь**

### **Лесная прогулка**

Для начала мы с тобой

Поворачиваем головой

*Лежа в кровати повороты головой влево, вправо*

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх

И опускаем дружно вниз.

*По тексту*

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять

*Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи*

А теперь мы дружно все

За грибами в лес пошли

*Встают около кроватей*

Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли  
*Приседания, руки на поясе*  
На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,  
Наклоняйся, раз, два, три,  
Их в лукошко набери!  
*Наклоны вперед*  
Вон на дереве орех.  
Кто подпрыгнет выше всех?  
*Руки на поясе, прыжки на месте*  
Если хочешь дотянуться,  
Надо в спинке бы прогнуться  
*Руки на поясе, прогибаемся назад*  
За дровами мы идем  
И пилу с собой несем  
*Выходят из спальни и идут по солевой дорожке*  
Вместе пилим мы бревно  
Очень толстое оно.  
Чтобы печку протопить  
Много надо напилить.  
*Изображают движение «пильщиков»*  
Чтоб дрова полезли в печку,  
Их разрубим на дощечки.  
*Дети «колют дрова»*  
А теперь их соберем  
И в сарайчик отнесем.  
*Наклонились, «собирают»*  
После тяжкого труда  
Надо отдохнуть всегда.



*Вытирают пот рукой со лба*

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимаем ноги выше.

*Идут с высоким подниманием колен*

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

*Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу*

Все так весело шагали-

Не споткнулись, не упали

От прогулки покраснелись

Молочка попить уселись.

## **Июль**

**Скучать зарядка не дает**

Начинаем просыпаться

И зарядкой заниматься.

Руки вверх, набрали воздух,

Выпускаем на счет три

*Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают*

Тянем руки высоко

Дышим плавно и легко

*Спокойное, ровное дыхание*

Ноги надо нам размять

Раз, два, три, четыре, пять

*Носки ног от себя, к себе*

Мы как будто побежим

И ногами зашумим

*Движение «велосипед»*

На бок резко повернулись,

До колена дотянулись

*Лбом касаются колена*  
На другой бочок –  
Еще делаем свободно и легко.  
*То же самое*  
Вот в кровати мы размялись,  
Тихо, друженько встаем  
И свободно походкой  
Мы по спальенке пойдем  
*Шагают около своих кроватей*  
Руки спрятали за спину,  
Наклонились три-четыре  
*Наклоны вперед - выпрямиться*  
Сели-встали, сели-встали  
По дорожке побежали.  
*Идут по солевой дорожке*  
На дорожке есть преграды  
Будем брать мы баррикады  
*Идут по коррегирующим дорожкам*  
Ноги выше поднимай  
Не спеши, не отставай  
*Надевают массажные варежки*  
Друг за другом мы идем  
И спокойно тело трем  
Руки, ноги и живот,  
Скучать зарядка не дает.  
*Растирают тело массажной варежкой*

## **Август**

### **Лето-босоножка**

Лето, лето- босоножка,  
Покажите мне ладошки

*Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими*  
Опускаем их легко.  
*Руки вдоль туловища*  
Поднимаем ноги высоко  
Раз- поднять, два- опустить,  
*Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см. от кровати*  
Три, четыре - не грустить – улыбнулись  
Мы за лето повзрослели:  
Подросли и загорели  
*Поглаживают себя по животу*  
*Перевернулись на живот*  
Плавали в реке, на море,  
И играли на просторе:  
В «Кошки-мышки», «Чехарду»  
И в любимую игру  
*Плавательные движения руками и ногами в кровати*  
*Сели в кроватях*  
В лес ходили и в поход,  
Замечали дня «заход»  
*Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног*  
За цветами наблюдали  
И как пчелы все жужжали:  
*Встают с кровати и произнося звук ж-ж-ж*  
На лугу, среди цветов,  
Делали разминку  
Кашка, мак и василек  
Наклоняли спинку  
*Руки на поясе, наклоны вперед*  
Свежий ветерок подул,  
Набежали тучи

*Дуют, изображая ветер*  
И неведомо зачем  
Хлынул дождь плакучий  
*Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя*  
Кап-кап, кап-кап,  
Мокрые дорожки,  
Не боимся мы дождя,  
Разминаем ножки  
*Идут по солевой и корректирующей дорожке с препятствиями*  
Дождь покапал и прошел,  
Солнце в целом свете –  
Дождю «спасибо» говорят,  
И взрослые и дети.  
Лето, лето-босоножка,  
покажи домой дорожку.  
*Переходят к гигиеническим процедурам*

## **Приложение 15**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Родничок»

**ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИИ ЗАГАДКИ О СПОРТЕ И ЗДОРОВОМ  
ОРАЗЕ ЖИЗНИ.**

Составил: воспитатель  
1 кв. категории  
Багапова Ольга Юрьевна

**Б**

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

Без осанки конь — корова.

**В**

В здоровом теле здоровый дух.

В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания преследования.

Видна силушка в жилушках.

**Г**

Главное соревнование — борьба с самим собой.

Где здоровье - там и красота.

Гимнастика удлиняет молодость человека.

**Д**

Движение это жизнь.

**Е**

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

**З**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Здоровому все здорово.

**И**

И смекалка нужна, и закалка важна.

Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!

**К**

Каждый кузнец своего здоровья.

Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

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

Кто пешком ходит тот долго живет.

**Л**

Ловкий спортсмен — выносливый воин.

**Н**

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

**О**

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

О спорт, ты мир!

От лежания да сидения хвори прибавляются.

**П**

Перед кубком на дождь не смотрят.

Паруса да снасти у спортсмена во власти!

Пешком ходить — долго жить.

**С**

Спорт и туризм укрепляют организм.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Спорт - это жизнь!

Спорт это развлечение до седьмого пота.

Спорт — закалка на долгую жизнь.

**Т**

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

**Х**

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

**Ц**

Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой.

**Ч**

Чистота - залог здоровья.

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый ...(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... (Мяч)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!(Спортзал)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются. (Лыжи)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

На белом просторе  
Две ровные строчки,  
А рядом бегут  
Запятые да точки.  
(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?(Лыжник)

Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети? (Лыжи)

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется...(Сноуборд)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня? (Коньки)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...(Коньки)

Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ... (Хоккей)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай! (Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой ... (Велосипед)

Эстафета нелегка.  
Жду команду для рывка. (Старт)

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.(Шахматы)

Железные блины  
Соединены,  
Тонкая палка –  
Железная скалка,  
Блины печет,  
Силой влечет.(Штанга)

Кто гантели поднимает,  
Дальше всех ядро бросает?



Быстро бегает, метко стреляет,  
Как одним словом их всех называют?(Спортсмены)

Стукнешь о стенку –  
А я отскачу,  
Бросишь в корзину –  
И я проскочу.  
Я из ладоней в ладони,  
Лечу –  
Смирно лежать  
Я никак не хочу!(Баскетбольный мяч)

Кто по снегу Быстро мчится,  
Провалиться не боится?  
(Лыжник)

Две полоски на снегу,  
Оставляет на бегу.  
Я лечу от них стрелой,  
А они опять за мной.(Лыжи)

Мчусь как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лед,  
Да мелькают огоньки.  
Кто несет меня? ...(Коньки)

До чего же повезло –  
Сколько снегу намело!  
Выходим спозаранку,  
Кататься мы на ...(Санках)

Что крутит вокруг талии  
Гимнастка? Вы узнали?(Обруч.)

На грифе с каждой стороны  
Висят тяжёлые «блины».

Задача для атлета –  
Поднять вверх тяжесть эту.(Штанга.)

В трусах и в тёплых варежках  
Дерутся два товарища.(Бокс.)

Поле для боксёрских драк  
Называют в спорте так.(Ринг.)

Весьма суров толстяк на вид,

В борьбе он точно победит.  
В Японии знаком давно  
Тот спорт. Зовётся он... (Сумо.)  
Я спешу на тренировку,  
В кимоно сражаюсь ловко.  
Чёрный пояс нужен мне,  
Ведь люблю я ... (Каратэ.)  
Это вид борьбы такой –  
То ногою, то рукой,  
От того защитой служит,  
Кто дерётся, а не дружит. (Каратэ.)  
Буквой «П» снаряд спортивный,  
Тренируюсь я активно.  
Подтянулся раз и два –  
Закружилась голова. (Турник.)  
У гимнастки тренировка.  
Бегают девчонка ловко  
Вдоль по узенькой дорожке,  
Скачет на одной лишь ножке,  
То вдруг сделает шпагат.  
Это трудно, говорят,  
Но так здесь заведено.  
А дорожка та — ... (Бревно.)  
Палка плюс рамка, плюс сетка –  
Для тенниса это ... (Ракетка.)  
Не ракету, а ракетку  
Я держу своей рукой, –  
Раз – и мяч летит за сетку!  
Раз еще! – И сет за мной! (Теннис.)  
Шустрый мяч и две ракетки.

Все удары чётки, метки.  
До победного играть,  
Никому не уступать!(Теннис.)  
На какой такой лужайке  
Теннисисты в шортах, майках?(Корт.)  
Этот мяч для бадминтона,  
Видно, смастерил умелец.  
И пером с хвоста чужого  
Он украшен, как индеец.(Волан.)  
В бадминтон с тобой играем.  
Что ракеткой отбиваем?(Волан.)  
К нам из Англии пришла  
Эта чудная игра.  
Две ракетки и воланчик  
Обожает детвора.(Бадминтон.)  
По волану бьёт ракетка,  
Вновь ему лететь за сетку.  
Вам назвать давно пора,  
Что же это за игра?(Бадминтон.)  
В Америке,  
Если поедешь туда,  
Узнаешь,  
Как наша зовётся лапта.  
В Нью-Йорке  
Такую игру с давних пор  
Спортсмены и зрители  
Кличут...(Бейсбол.)  
Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко

Не в ворота, через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в ... (Волейболе.)  
В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мячик поиграть  
И в кольцо его загнать.  
Мячик звонко бьёт об пол,  
Значит, это... (Баскетбол.)  
Скачет молодец  
Между двух колец!  
Вместе с игроками  
С длинными руками! (Баскетбольный мяч, баскетбол.)  
От ударов мяча трещит  
С кольцом и корзиной ... (Щит, баскетбольный щит.)  
Ростом мал, да удал,  
От меня ускакал.  
Хоть надут он всегда –  
С ним не скучно никогда. (Мяч.)  
Очень любят молодца,  
А бьют, колотят без конца. (Мяч.)  
Круглый, словно колобок,  
У него ни рук, ни ног.  
У него одна забота –  
Поскорей попасть в ворота.  
(Мяч футбольный.)  
По краям каких полей  
Есть ворота без дверей? (Футбольных.)  
На полных трибунах крики и свист –  
Мчится к воротам с мячом ... (Футболист.)

По воротам ты ударь –  
Не пропустит мяч ...(Вратарь.)  
Всем противникам охота  
Мяч забить в мои ворота.  
Но откуда ни ударь,  
Этот мяч возьмёт...(Вратарь.)  
Его болельщик каждый знает,  
Он мяч в ворота не пускает.  
Вратарь, конечно, ясно тут!  
Но как ещё его зовут?(Голкипер.)  
Под свисток судьи финальный  
Был забит последний мяч.  
Нашей славною победой  
Завершился трудный ...(Матч.)  
На тренировках каждый день  
Попасть старается в мишень.  
В мишень он в тире попадёт,  
В «десятку» сразу точно бьёт.(Стрелок.)  
Спортсмен на стрельбище идёт  
И на прицел её берёт.  
Чтоб конкурента победить,  
В «десятку» должен угодить.(Мишень.)  
Дом, где выстрелы гремят  
И стоят мишени в ряд.  
Снайперу – потеха,  
Мишеням – не до смеха.(Тир.)  
Ружья с собою он не брал –  
Стрелой мишени поражал  
И целый день тренировался,  
Колчан совсем пустым остался.(Лучник.)

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.(Шахматы.)  
Он съел коня,  
Он съел слона  
И победил.  
Гордись, страна!(Шахматист.)  
Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нём,  
Только лучше правь рулём.(Велосипед.)  
Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звоню я, так и знай!(Велосипед.)  
В том пруду не видно  
Ни уток, ни гусей.  
Берега из кафеля,  
Звать его ...(Бассейн.)  
Здесь купаться и зимой  
Сможем запросто с тобой.  
Здесь научат нас нырять.  
Как то место нам назвать?(Бассейн.)  
Ему бассейн так приглянулся – Он тут же в воду бултыхнулся,  
Помчался стилем баттерфляй,  
Теперь спортсмена отгадай.(Пловец.)  
Ходок по дорожке идёт,

А он по дорожке плывёт.(Пловец.)  
Спорт на свете есть такой,  
Популярен он зимой.  
На полозьях ты бежишь,  
За соперником спешишь.(Лыжные гонки.)  
По лесу лыжники бегут  
Между деревьями, кустами.  
Как называют тот маршрут,  
Везде помеченный флажками?(Трасса.)  
Риска, скорости любитель,  
Снежных склонов покоритель.  
Мчится он, как метеор,  
С высоченных самых гор.(Горные лыжи.)  
Трудно, что ни говори,  
Мчать на скорости с горы!  
И препятствия стоят –  
Там флажков есть целый ряд.  
Лыжнику пройти их надо.  
За победу ждёт награда,  
Хлынут поздравленья валом.  
Этот спорт зовётся ... (Слалом.)  
По склону, спортсмены,  
Быстрее трамвая,  
Съезжают на лыжах  
Флажки огибая.(Слалом.)  
Высока та горка? Пусть!  
Нам крутой не страшен ...  
(Спуск.)  
Про этот спорт  
Я много слышал:

Воздушный акробат  
На лыжах.(Фристайл.)  
Может, это всё нам снится –  
Лыжник, как танцор, кружится.  
Кувырок, потом прыжок,  
Ни один не сбит флажок.(Фристайл.)  
Он на лыжах, но как птица,  
Может в небе появиться.  
Оттолкнётся и вперёд  
Отправляется в полёт.  
(Прыжки с трамплина.)  
Лыжа здесь всего одна,  
Коротка, а не длинна.  
Чудеса на ней покажем,  
Кувыркаться можем даже.(Сноуборд.)  
Очень трудно быть, не спорьте,  
Самым метким в этом спорте.  
Просто мчаться по лыжне  
То под силу даже мне.  
Сам попробуй бегать день,  
А потом попасть в мишень,  
Лежа навзничь, из винтовки.  
Тут нельзя без тренировки!  
А мишень тебе не слон.  
Спорт зовётся ...(Биатлон.)  
Долго ходом шли коньковым  
Друг за дружкойо втроем,  
Было очень нелегко им  
Забираться на подъем.  
Вдруг отточенным движеньем



Хвать винтовки – и стрелять!  
Бьют прицельно по мишеням, –  
Раз, два, три, четыре, пять.  
И помчались под уклон.  
Что же это? ...(Биатлон.)  
Ты этого спортсмена  
Назвать бы сразу мог!  
И лыжник он отменный,  
И меткий он стрелок!(Биатлонист.)  
Мы с приятелем моим  
Каждый день сюда спешим.  
Здесь сияют огоньки  
И звенят по льду коньки.(Каток.)  
Мои новые подружки  
И блестящи, и легки,  
И на льду со мной резвятся,  
И мороза не боятся.(Коньки.)  
Во дворе есть стадион,  
Только очень скользкий он.  
Чтобы там как ветер мчаться,  
На коньках учись кататься.(Каток.)  
Металлических два братца,  
Как с ботинками срослись,  
Захотели покататься,  
Топ! — на лёд и понеслись.  
Ай, да братья, ай, легки!  
Братьев как зовут? ...(Коньки.)  
И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы – фигурные ... (Коньки.)  
У Ларисы, говорят,  
По конькам второй разряд.  
Кружится Лариска,  
Лариска – ... (Фигуристка.)  
На льду танцует фигурист,  
Кружится, как осенний лист.  
Он исполняет пируэт,  
Потом двойной тулуп... Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется (Фигурное катание.)  
На поле ледовом  
Такая картинка:  
Гоняют спортсмены  
Каблук от ботинка! (**Хоккей.**)  
Как солдата нет без пушки,  
Хоккеиста нет без ... (**Клюшки.**)  
Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой. (**Клюшка.**)  
Гоняют клюшками по льду  
Её у нас всех на виду.  
Она в ворота залетит,  
И кто-то точно победит. (**Шайба.**)  
Он играет на коньках.  
Клюшку держит он в руках.

Шайбу этой клюшкой бьёт.  
Кто спортсмена назовёт?**(Хоккеист.)**  
Бурлит сегодня стадион,  
Гостей игривых принял он  
И дал им шайбу погонять.  
А как же встречу ту назвать?**(Матч.)**  
На поле лёд, забор вокруг,  
И нарисован в центре круг.  
По полю носится народ,  
Как будто ищет выход-вход.  
Для шайбы здесь — два входа.  
И что это? ...**(Ворота.)**  
Катаюсь на нем до вечерней поры,  
Но ленивый мой конь возит только с горы.  
Сам на горку пешком я хожу,  
И коня своего за веревку вожу.**(Санки.)**  
Вот полозья, спинка, планки –  
А всё вместе это – ...**(Санки.)**

Посмотрите – вот герой,  
Он летит вниз головой,  
Животом на санках лёжа.  
Страшно так, мороз по коже.**(Скелетон.)**

Вопрос не лёгкий у меня,  
Как это называют,  
Когда спортсмены на санях  
По жёлобу съезжают? **(Бобслей.)**

Чтобы сил тебе хватало  
Бегать, прыгать и играть,  
В самый полдень на кроватку  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму... **(тихий час).**

Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий... **(распорядок дня)**.

Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать,  
Если будешь ты стремиться ... соблюдать. **(распорядок)**

Вот совсем закрылись глазки,  
И почувствовал я —  
он скоро мне покажет сказки.  
Мой ночной волшебник... **(сон)**.

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен **(режим дня)**.

По утрам и вечерам  
Чистит - чистит зубы нам,  
А днем отдыхает,  
В стаканчике сучает **(зубная щетка)**

Он не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
Его на щетку положи  
И зубки тщательно потри. **(Зубной порошок)**

Что за дождь без облаков  
Целый день идти готов  
Только кран я повернул  
На меня ливень хлынул. **( Душ)**

Мойдодыру я родня.  
Отверни - ка ты меня  
и холодную водою  
быстро я тебя умою **(кран)**

Этот домик не простой,  
Жар в нем летом и зимой,  
Если ты там бывал,  
«С легким паром!» слышал. **(Баня)**

Сам не велик,

Зашел в городок,  
Всех людей перебил  
И сел в уголок. ( **Банный веник** )

Длинная дорожка,  
Два вышитых конца,  
Мягкая и чистая  
После купания осушит меня ( **полотенце** )

Не смотрю пока в него  
Рядом нету никого,  
Не помыться, не побриться  
И прическу не видать,  
Без него не могут люди  
И наряды примерять. ( **Зеркало** )

Что за чудное стекло,  
На стене висит оно.  
Если в него смотреть  
Можно двойника увидеть. ( **Зеркало** )

Бывает семейным, хозяйственным, банным,  
Бывает душистым иль не пахнет совсем,  
Разного цвета, размера и формы любой,  
Но скользким бывает только с водой! ( **мыло** )

Без нее мы никуда:  
«ни туда и не сюда»,  
Всем для жизни нам нужна  
Очень чистая. ( **Вода** )

В доме есть такое море,  
В ней себя мы часто моем,  
В белой пене отдыхаем,  
Кораблики пускаем. ( **Ванна** )

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длиннее  
Чем у волков и медведей. ( **Расческа** )

Все девочки и мальчики  
Носят меня в карманчике,

А как нужен стану  
Так меня достанут  
Чисто себя приберут  
И обратно спрячут. ( **Носовой платочек** )

Частый, зубастый,  
Вцепился в чуб вихрастый? ( **гребешок** )

Парикмахеру нужны,  
Очень разная они  
Редкие и частые,  
Но всегда зубастые. ( **Расчески** )  
Глаза я крепко закрываю,  
В голову его втираю,  
А потом водой смываю.  
Это средство для волос,  
Может быть даже без слез. ( **Шампунь** )  
Мыло и подружка  
Помоют Андрюшку.  
Подружка по спине плясала,  
Спинка розовой стала. ( **Мочалка** )

Очень яркая девица Летом прячется в темнице.  
Любят зайчики и детки  
В свежем виде и в котлетках.  
Эта рыжая плутовка  
Называется. . . ( **морковка** ).

Говорят, на вкус и цвет  
Никаких подружек нет.  
Но она для всех мила,  
И полезна, и вкусна.  
К сентябрю земля намокла -  
Мы выкапываем . . . ( **свёклу** ).

Я – и свежий, и солёный,  
Весь пупырчатый, зелёный.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок. ( **огурец** ).

Жёлтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Витаминов кладёшь он,  
А зовут его. . . ( **лимон** ).

Круглобока, желтолица,  
Может с солнышком сравниться.

А полезная какая,  
Мякоть сладкая такая!  
Мы поклонники отныне  
Королевы поля. . . **(дыни)**.

Жёлтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его ... **(Лимон)**

Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран,  
В тропиках растёт ... **(Банан)**

Он оранжевый, приятный,  
Вкусный, запах ароматный.  
Сходим быстро в магазин,  
Купим круглый ... **(Апельсин)**

Что за фрукт лежит на блюде?  
Мы его все очень любим,  
Очень важный господин,  
Золотистый ... **(Мандарин)**

Очень радует всех нас  
С твердой кожей ... **(Ананас)**

Все они растут на ветке,  
Любят взрослые и детки!  
С них запекают пироги...  
И как зовут их? ... **(Яблоки)**

Что за скрип? Что за хруст?  
Это что еще за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я ... **!(Капуста)**

И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко:  
Под кустом ... **(Картошка)**

Кругла да гладка,  
Откусишь – сладка.  
Засела крепко  
На грядке ... **(Репка)**

Подставив солнышку бочок,  
Лежит на грядке ... **(Кабачок)**

Кто в земле укрылся ловко?  
Это рыжая ... **(Морковка)**

Вот зеленый молодец.  
Он зовется ... **(Огурец)**

Он на солнце греет бок,  
Дарит нам томатный сок.  
Любят люди с давних пор  
Красный, спелый ... **(Помидор)**

В огороде выростала,  
Под дождями мокла,  
Созревала-созревала  
И созрела ... **(Свёкла)**

Заставит плакать всех вокруг,  
Хоть он и не драчун, а ... **(Лук)**

Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах. **(Капуста)**

Наши поросятки выросли на грядке,  
К солнышку бочком, хвостики крючком.  
Эти поросятки играют с нами в прятки. **(Огурцы)**

Над землей трава,  
Под землей бордовая голова. **(Свёкла)**

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи –  
Меня в них ищи. **(Капуста)**

Неказиста, шишковата,  
А придет на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну, рассыпчата, вкусна!» **(Картошка)**

Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют. **(Помидоры)**

Щеки розовые, нос белый,  
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она. **(Редиска)**



Дом зелёный тесноват:  
Узкий, длинный, гладкий.  
В доме рядышком сидят  
Круглые ребятки.  
Осенью пришла беда –  
Треснул домик гладкий,  
Поскакали кто куда  
Круглые ребятки. **(Горох)**

В огороде жёлтый мяч,  
Только не бежит он вскачь,  
Он как полная луна,  
Вкусные в нём семена. **(Тыква)**

Он кусает, но не пес.  
Зубок есть. Но где же рот?  
Белый носит сюртучок.  
Что это, скажи? ... **(Чеснок)**

Хоть чернил он не видал,  
Фиолетовым вдруг стал  
И лоснится от похвал  
Очень важный ... **(Баклажан)**

Её тянут бабка с внучкой,  
Кошка, дед и мышка с Жучкой. **(Репка)**

Скинули с Егорушки  
Золотые пёрышки,  
Заставил Егорушка  
Плакать и без горюшка. **(Лук)**

Он бывает, дети, разный –  
Жёлтый, травяной и красный.  
То он жгучий, то он сладкий,  
Надо знать его повадки.  
А на кухне – глава специй!  
Угадали? Это ... **(Перец)**

В этих желтых пирамидках  
Сотни зёрен аппетитных. **(Кукуруза)**

Посмотрите вместе с малышами познавательный, обучающий мультик про овощи.

Что за фрукт поспел в садочке?  
Кость внутри, в веснушках щёчки.  
Прилетел к нему рой ос –  
Сладок мягкий ... **(Абрикос)**

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. **(Яблоко)**

Апельсина брат меньшей,  
Потому как небольшой. **(Мандарин)**

Плод этот сладкий  
И круглый, и гладкий.  
Внутри он душистый,  
Снаружи пушистый. **(Персик)**

Жарким солнышком согрет,  
В шкурку, как в броню, одет.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ... **(Ананас)**

Этот плод едва обнимешь,  
Если слаб, то не поднимешь.  
На куски его порежь,  
Мякоть красную поешь. **(Арбуз)**

Что за плод – шкатулочка с секретом!  
Семена – вкуснейшие на вид,  
Все прозрачные, все розового цвета.  
Потрясёшь. Как странно! Не звенит. **(Гранат)**

Жёлтый шар слегка горчит,  
Летом жажду утолит. **(Грейпфрут)**

Этот фрукт на вкус хорош  
И на лампочку похож. **(Груша)**

Круглобока, желтолица,  
Может с солнышком сравниться.  
А душистая какая,  
Мякоть сладкая такая!  
Мы поклонники отныне  
Королевы поля ... **(Дыни)**

Лоскуток на лоскутке – зелёные заплатки,  
Целый день на животе нежится на грядке. **(Капуста)**

Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для неё готовим кадки  
И крупной соли полмешка. **(Капуста)**

Лето целое старалась –  
Одевалась, одевалась...  
А как осень подошла,  
Нам одежки отдала.  
Сотню одежонок  
Сложили мы в бочонок. **(Капуста)**

Как на грядке под листок  
Закатился чурбачок –  
Зеленец удаленький,  
Вкусный овощ маленький. **(Огурец)**

Возле дома, меж кустов,  
В поле, в грядке, вдоль лесов  
Растет важная культура  
С крепкой, плотною фактурой.  
Клубни все мы соберём,  
Высушим и приберём,  
Будем кушать до весны,  
Яства из неё вкусны. **(Картошка)**

Красный глаз,  
Богатырь Тарас,  
Под землю ушел,  
Десять братьев нашел.  
Посмотри-ка посмотри,  
Каковы богатыри! **(Картофель)**

Корешок оранжевый под землёй сидит,  
Кладезь витаминов он в себе хранит,  
Помогает деткам здоровее стать,  
Что это за овощ, можете сказать? **(Морковь)**

В десять одежек плотно он одет,  
Часто приходит к нам на обед.  
Но лишь за стол ты его позовёшь,  
Сам не заметишь, как слёзы прольёшь. **(Лук)**

Вырастает он в земле,  
Убирается к зиме.  
Головой на лук похож.  
Если только пожуёшь  
Даже маленькую дольку –  
Будешь пахнуть очень долго. **(Чеснок)**

Очень длинным вырастает  
И полгрядки занимает.

Этот овощ тыквы брат,  
Летом все его едят. **(Кабачок)**

Золотая голова велика, тяжела,  
Золотая голова отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея вот тонка. **(Тыква)**

Сразу этот овощ по цвету узнают,  
Синим господином все его зовут.  
С кожурой блестящей и продолговат,  
Угостить он взрослых и детишек рад. **(Баклажан)**

Яркие фонарики на кустах висят,  
Словно здесь проходит праздничный парад.  
Зеленые, красные, желтые плоды,  
Кто они такие, узнаёшь их ты? **(Перцы)**

Развалились в беспорядке  
На своей перине-грядке  
Сто зеленых медвежат,  
С сосками во рту лежат,  
Беспрерывно сок сосут  
И растут. **(Огурцы)**

Вся украшена цветами,  
На нее взгляните сами.  
Эти белые соцветья  
В сухарях обжарим детям. **(Цветная капуста)**

Приготовить на обед  
Ты не сможешь винегрет,  
Если овоща такого  
У тебя на грядке нет. **(Свекла)**

Она бывает черной,  
Она бывает белой.  
За хвост из грядки дёрнул  
И со сметаной сделал. **(Редька)**

Используемая литература:

Интернет источники.

Источник: <https://irinazaytseva.ru/zagadki-pro-ovoshhi-i-frukty.html>

## Приложение

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Родничок»

### Комплексы гимнастики после сна для детей старшей группы

Составил: воспитатель  
1 кв. категории  
Багапова Ольга Юрьев

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Беседа для детей старшего дошкольного возраста.

#### *«Наши верные друзья» .*

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

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

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

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

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

Второй наш друг — это **утренняя зарядка**. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад,

вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

**Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?**

Верно! *Теплые солнечные лучи* и *свежий воздух*. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи - грязнухи. **Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?**

Верно! Не заботится!

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

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

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

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать *режим дня*. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о *движении*.

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

Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе,

делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

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

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

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

Я хочу здоровым быть —  
Буду с лыжами дружить.  
Подружусь с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой.  
Буду сильным, крепким!

#### **Ответь на вопросы**

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

#### **Отгадай загадку**

Его бьют, а он не плачет,  
Только прыгает и скачет. (Мяч.)  
Высоко волан взлетает,  
Легкий и подвижный он.  
Мы с подругою играем

На площадке в... (*Бадминтон.*)

Стоят игроки друг против друга,  
Сетка меж ними натянута туго,  
Бьют по мячу и красиво, и метко,  
И оживает в руках их ракетка. (*Теннис.*)

### **Выполни задание**

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

### ***«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».***

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ 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. Клади ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

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

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

### **Колыбельная**

Стали звездочки ясней —  
Засыпай-ка поскорей!  
Может быть, тебе приснится  
Яркое перо жар-птицы,  
Или аленький цветок,  
Иль конечек - горбунок.



В темном небе месяц светит,  
Словно цветик - семицветик,  
Звездный хор поет: «Бай-бай!  
Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки. А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

### С добрым утром

С добрым утром, дорогая!  
Просыпайся поскорей.  
За окном сосульки тают,  
Зачирикал воробей.  
В гости к нам пришла весна,  
Пробуждайся ото сна!

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

### Утренняя песенка

По утрам и вечерам  
Открываю в ванной кран.  
Я воды не пожалею,  
Уши вымою и шею.  
Пусть течет водица —  
Я хочу умыться!  
Посильнее кран открыла  
И взяла кусочек мыла,  
Пышно пена поднялась —  
Смыла с рук и пыль и грязь.  
Пусть бежит водица —  
Я хочу умыться!

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

Полотенчиком махровым,  
Полотенцем чистым, новым  
Вытру руки, плечи, шею.  
Чувствую себя бодрее!

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

Чищу зубы пастой мятной,  
Ароматной и приятной.  
Щеткой действую умело,  
Зубы будут очень белы!

— Танюша! Ты уже умылась? — окликнула 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 детский сад.

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

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 — ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.*

**Здоровой будь!**

Воду в тазик я налью,  
Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,  
А особенной — морской!  
Мама мягкой рукавицей  
Оботрет меня водицей,  
Спину, руки, шею, грудь.  
Скажет мне: «Здоровой будь!»

**Дорогие ребята! Может, быть, кто-то из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?**

### Под душем

Утром я едва проснусь —  
Сразу в душе обольюсь.  
На веселый летний дождь  
Душ немножечко похож.  
Он поет, журчит, звенит —  
Веселит он и бодрит.  
И ленивый, сладкий сон  
Струйками прогонит он!

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 закаливания.

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!

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

**Что такое закаливание?** Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

### **Какие методы закаливания нам знакомы?**

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

### **Ответь 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? Чистишь ли ты зубы?
5. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

### **Выполни задание**

Нарисуй и раскрась: мыло, губку, зубную щетку, тюбик зубной пасты, тазик для обмывания.

### **Волшебный Морж**

Однажды солнечным январским днем Ваня отправился на прогулку. Мальчику нравилось кататься на лыжах с пологих гор, окружавших небольшой пруд.

День был воскресный, и хотя мороз пощипывал нос и румянил щеки, народу возле пруда собралось множество. Одни катались с гор на лыжах, другие — на санках и снежокатах.

Ветви деревьев были унизаны пушистыми иголочками инея, а золотое солнце напоминало елочный шар, висящий на еловой ветке.

Ваня съехал с горки и долго катился по гладкой заснеженной поверхности замерзшего пруда. Возле противоположного берега была сделана широкая прорубь. К ней вела деревянная лестница. Зеленовато-голубые глыбы вырубленного льда лежали на снегу и переливались на солнце.

Возле проруби собралась большая толпа. Звучала веселая музыка, все наблюдали, как люди, одетые в купальники и плавки, спускались по лестнице и плескались в сверкающей ледяной воде.

«Бррр, как им не холодно!» — подумал Ваня, поеживаясь от порывов ветра, залетавшего за воротник его куртки.

Пловцам и пловчихам между тем, казалось, вовсе не было холодно! Они выскакивали из воды розовые, улыбающиеся. Ходили босиком по снегу, не спеша обтирались махровыми простынями. Ваня смотрел на них с восхищением.

— Какие необыкновенные люди! — невольно вслух произнес мальчик.

— Конечно, необыкновенные! — подтвердила стоявшая рядом с ним девушка в белой шубке с золотистой толстой косой, похожая на Снегурочку. — Не зря их «моржами» называют!

— Моржами? — удивился Ваня. — Почему моржами?

— А ты разве не знаешь, что моржи живут в северных морях, среди снегов и льдов. Плавают в ледяной воде и даже подо льдом. Не боятся ни трескучих морозов, ни шквального ветра!.. Впрочем, подожди. Сейчас начнется самое интересное — торжественное награждение «моржей» грамотами и медалями, — добавила девушка.

В это время зазвучала знакомая мелодия, и «моржи», уже одетые в спортивные костюмы, выстроились в ряд.

Из небольшой деревянной избушки, срубленной на берегу пруда, вышел Дед Мороз с белой кудрявой бородой, с посохом в руках и в алой шубе.

Снегурочка, стоявшая рядом с Ваней, подошла к нему и взяла из рук Дедушки Мороза резное блюдо с наградами. Каждому «моржу» под аплодисменты она надела на шею широкую шелковую ленту с медалью и вручила грамоту.

— Я тоже очень хотел бы стать «моржом», — прошептал Ваня, — но разве я могу раздеться в такой мороз, да еще и искупаться в проруби? Конечно нет! Сразу же подхватываю простуду.

— Напрасно ты так думаешь! — сказала Снегурочка, слышавшая слова мальчика. — Хочешь, я научу тебя, как стать самым настоящим «моржом», купаться в ледяной воде и никогда не болеть?

— Конечно хочу! — радостно воскликнул Ваня.

— Я подарю тебе волшебного Моржа. Он научит тебя всем премудростям закалывания, поможет стать сильным и здоровым.

Снегурочка достала из кармана шубки маленького серебристо-черного с белыми клыками Моржа и дала его Ване. Морж весело заморгал маленькими круглыми глазками и захлопал лапами в знак приветствия.

— Спасибо! — прошептал Ваня. Волшебный Морж ему очень понравился.

С тех пор жизнь мальчика изменилась.

### **Как вы думаете, что изменилось в жизни мальчика Вани?**

Рано утром волшебный Морж будил Ваню, поднимая его на зарядку. Ваня настежь открывал форточку, комната наполнялась морозным воздухом. Друзья прыгали, кувыркались, играли с мячами. Ваня с большим, а Морж с маленьким цветным мячиком для пинг-понга.

Потом вместе они бежали в ванную. Морж плескался в тазике, а Ваня обливался прохладной водой из душа и вытирался насухо большой жесткой простыней.

— Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — через несколько дней скомандовал Морж.

Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом отправлялись в— Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — через несколько дней скомандовал Морж.

Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом отправлялись к пруду, там делали зарядку, бегали по тропинкам вокруг пруда, принимали солнечные и воздушные ванны.

Какое чудесное время – весна! Ваня вдоволь надышался свежим воздухом, запахом влажной земли, молодых веток, листьев, свежим ароматом тумана, который рассеивался под теплыми солнечными лучами.

Все лето каждый день они плескались в пруду.

А осенью, когда стало прохладней, Ваня и Морж продолжали зарядку и купание до самых холодов.

Как изменился мальчик за это время! Он окреп, совсем перестал болеть, не боялся ни пронизывающего ветра, ни холодной воды.

Прошел год, и Морж посоветовал Ване принять участие в зимних купаниях.

Опять звучала веселая музыка, смелые и закаленные люди бесстрашно плескались в ледяной воде.

Ваня тоже разделся, сделал легкую разминку, пробежался по снегу под восхищенные взгляды собравшихся.

Вот тут его и заметила Снегурочка.

— Ванюша, здравствуй! Ну как дела? — ласково спросила она.

— Чудесно! — ответил Ваня. — Ни мороза не боюсь я, ни ледяной воды! Болеть совсем перестал!

С этими словами мальчик сбежал по деревянной лесенке и прыгнул в прорубь.

— Ах, какой смелый, закаленный мальчик! — удивлялись люди, закутанные в теплые шубы, платки и шапки.

— Мне волшебный Морж помог! — радостно крикнул Ванюша.

И все увидели, что в проруби рядом с мальчиком плещется маленький серебристо-черный Морж.

### **Ответь на вопросы**

1. Куда Ваня отправился кататься на лыжах?
2. Кого он повстречал на пруду?
3. Кого подарила мальчику Снегурочка?
4. Как волшебный Морж помог Ване закаливаться?
5. Смог ли Ваня искупаться в ледяной воде?
6. Как ты думаешь, что, кроме здоровья, закалил мальчик?

### ***«На зарядку становись!»***

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

**Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?**

**Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.**

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

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

### **Утренняя зарядка**

— Пролетела ночь,

С добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло,  
Иней опушил стекло —  
Это Дедушка Мороз  
Нам принес букеты роз.  
Просыпайся, поднимайся,  
Застилай свою кровать,  
Вместе сделаем зарядку!  
Руки вверх, руки вниз,  
На носках приподнимись,  
Повтори наклон раз пять,  
А теперь, дружок, присядь!

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

Елена Владимировна — так зовут воспитательницу — собирает ребятшек в большом, светлом, хорошо проветренном спортивном зале, включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

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

Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 4—8 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 10—15 минут.

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

— Что за зверь такой идет? Любит он пчелиный мед.

— Медведь! — хором отвечают дети.

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



— Скок-поскок, Скок-поскок!

Домик мой — Любой кусток.

Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

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

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

— Она очень любит шишки, Узнаете шалунишку? —

спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

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

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

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

**Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку?**

Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!

У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя — Геракла. Именно Геракл нашел самое красивое место в Греции, подходящее для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей. Геракл установил правила игр и награды — венки из веток серебристо-серой оливы.

Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше все время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнем.

На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье — бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба.

Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с постаментов бронзовую статую и принес ее домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник.

Леонидос Радосский побеждал во всех состязаниях по бегу, а Мило из Кротона победил подряд в пяти олимпиадах. Он мог на плечах нести корову или быка три круга вокруг стадиона. Однажды он спас жизни множеству людей, удержав колонну рушащегося здания!

Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.

Через много веков эти игры были возобновлены и прошли сначала в Афинах, а затем в 1900 году в Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже участвовали 1330 спортсменов, в том числе и женщины из 21 страны мира. Соревнования проходили по легкой атлетике, плаванию, гребле, гимнастике, велоспорту.

Олимпийские игры проходят и в наши дни, причем каждая страна борется за право стать хозяйкой игр.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми их играми были городки и лапта, а зимой — взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озерах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

Теперь поговорим о режиме дня. **Что такое режим?**

Режим — это определенный распорядок дня.

Режим дня — верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

**Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как?**

Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня.

«Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»»

Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы.

Потом собираюсь в детский сад.

В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатольевной двадцать минут делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идем завтракать.

На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки. На утренние занятия отводится час.

После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать.

После обеда примерно два часа спим.

После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в четыре часа дня.

После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку.

Гуляем примерно час.

После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идем домой.

За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось.

Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать».

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно.

Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

### **Зачем соблюдать режим?**

Я режим не соблюдаю, Очень нужен мне режим!  
Целый день я мяч гоняю, То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку Я, конечно, не встаю. Нет  
обеда? Всухомятку Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться, После всех телепрограмм, И не  
может добудиться Меня мама по утрам.

«Ты, сыночек, бледный, вялый И совсем больной на вид. Ты  
с утра уже усталый, Может, что-нибудь болит?»

А отец сказал с досадой: «Вот твоя ошибка, сын! Соблюдать,  
конечно, надо В жизни правильный режим!»

## Ответь на вопросы

1. Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?
2. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?
3. Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.
4. Расскажи, как относились к физическим упражнениям в древности: славяне, эскимосы, индейцы и другие народы.
5. Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?
6. Как проводились они в Древней Греции?
7. Как проходят Олимпийские игры в наше время?
8. Что такое режим дня?
9. Почему режим дня — помощник нашего здоровья?
10. Расскажи о своем режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?

## Отгадай загадки

Ее мы делаем по утрам,  
Она бодрость дарит нам. (*Утренняя зарядка.*)  
Мы по часам гуляем, едим,  
Мы каждый день соблюдаем... (*Режим.*)

## **«Простуда и зарядка»**

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в зазорные хвостики.

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки.

Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку.

Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч.

В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу.

— Очень хорошо, что вы пришли! — обрадовалась заведующая детским садом, — нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

— Согласна. Согласна! — закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. — Ап-чихи! Ап-чихи!

— Будьте здоровы! — вежливо пожелала ей заведующая. — Может быть, вы нездоровы?

— Нет, нет! — возразила Простуда. — Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятишек.

День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятишки в этом саду закаленными были.

Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.

— Пустите, бабушка, а то я опоздаю! — попросила Зарядка Простуду.

— И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету!

— Как — нет? А куда же они делись? — удивилась Зарядка.

— Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так-то! — сказала Простуда и снова взялась за метлу.

— Что ж, жаль! — ответила Зарядка и повернула назад.

Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила...

А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок.

Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и - скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем.

**Как вы думаете, почему заболели дети?**

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой — Таней — Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

— В чем тут дело? — недоумевала Простуда.

### **Как вы думаете, почему Таня не заболела?**

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями.

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад.

— Как? — удивилась Зарядка. — А разве ваш садик не переехал?

— Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

— Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! — воскликнула Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал.

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом.

Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет.

— Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! — строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси.

А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

### **Ответь на вопросы**

1. Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?
2. Кто стал работать в детском саду?
3. Почему дети не заболели?
4. Как Простуда обманула Зарядку?
5. Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?
6. Почему не заболела девочка Таня?

7. Кто объяснил Зарядке, что случилось?
8. Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?
9. Чем закончилась сказка?

### **«Чистота – залог здоровья!»**

Здравствуйтесь, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. **Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?**

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. **Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?**

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

**Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.**

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными. Не забывайте также мыть руки после туалета!

Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — неперемнное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

## **Давайте поговорим о чистоте дома.**

Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.

На столе остались немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи.

Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

В кухне у грязнули мухам — раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

### **Муха - надоеда**

Муха, муха-надоеда  
Прилетела к нам к обеду.  
Видит муха: стол накрыт,  
По тарелкам суп разлит.  
Все готово, можно есть,  
Только где же мухе сесть?  
Села муха на окошко,  
Съела муха хлеба крошку.  
Тряпкой муху мы прогнали:  
«В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь — астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.



## Рыжеусый таракан

Таракан, таракан,  
Рыжеусый хулиган!  
Днем ты дремлешь в уголке,  
В щелочке на потолке.  
Ночь придет, погаснет свет —  
Никого на кухне нет,  
На охоту ты идешь:  
Начинается грабеж!  
Шаришь ты по грязным мискам,  
Из которых ела киска,  
Лакомишься манной кашкой,  
Сладкий кофе пьешь из чашки.  
Веселишься ты всю ночь —  
Уходи, разбойник, прочь!

**Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок.**

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом. **Зачем они это делают?**

Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль — очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию.

Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3— 5 минут сделать и сквозное проветривание.

**А что такое влажная уборка?** Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время.

## Чистюля-енот

Жил в лесу енот-чистюля,

Чистил ложки и кастрюли,  
Делал по утрам уборку —  
Приводил в порядок норку.  
Убирал и грязь и сор,  
Подметал метлою двор,  
Красил кисточкой скамейки,  
Поливал цветы из лейки.  
В деревянное корытце  
Наливал енот водицы.  
И стирал своим детишкам  
Рубашонки и штанишки.  
Как-то мимо шла бабуля  
И заметила чистюлю:  
«Ах, работник золотой,  
Ты убрал бы домик мой!  
В доме пол давно не мыли —  
Там скопилось много пыли,  
Нет ни тряпки, ни метлы,  
В паутине все углы!»  
Отвечал енот-чистюля:  
«Помогу тебе, бабуля!  
Обмету углы метлою,  
Дом почищу и помою,  
Рамы кисточкой покрашу —  
Станет дом новей и краше!»

#### Ответь на вопросы

1. Как связаны здоровье и чистота?

2. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?
3. Когда нужно мыть руки?
4. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?
5. Почему нужно мыть ноги на ночь?
6. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?
7. Как с ними бороться?
8. Как следует делать уборку в доме?
9. Убираешь ли ты свой уголок, комнату? 10. Помогаешь ли маме мыть посуду?

### Отгадай загадки

Поясок я подвяжу,  
Да по кухне запляшу.  
Мусор соберу в совок  
Да и спрячусь в уголок. *(Веник.)*

Если мусор на полу, Вспоминаем про... *(Метлу.)*

Он сосет и пыль и сор,  
Чистит кресла и ковер.  
В доме мусор соберет  
И ни разу не чихнет. *(Пылесос.)*

Соберу рубашки, майки  
И скажу ей: «Постирай-ка!  
В барабане покрути  
И всё чистым возврати!» *(Стиральная машина.)*

### Выполни задание

Нарисуй и раскрась: веник, совок, метелку, ведро с водой, муху, таракана.

### Беседа пятая

***НЕ БОИМСЯ МЫ ДОЖДЕЙ И ОСЕННИХ ХМУРЫХ ДНЕЙ!***

Быстро пролетают теплые солнечные летние деньки, вот уже заморосили холодные дожди, задули порывистые ветры. Пришла в наши края осень.

Осенние дни короче летних, смеркается рано, но и осенью нужно ходить на прогулки и продолжать закаливающие процедуры. Если идет дождь, то погулять можно под зонтом.

### **Я гуляю под зонтом**

Мама зонтик мне купила — Взрослый, настоящий,  
Ярко-розовый, красивый,  
С ручкою блестящей.

Если дождь пойдет опять, Под зонтом пойду гулять!

Осенью можно играть под навесом на площадке детского сада. Там сухо, а воздух после дождя становится чище, он пахнет палыми листьями, мокрыми ветками и корой.

К сожалению, осенью люди часто болеют, потому что начинаются резкие перепады температур, влажности, дуют холодные ветры. У многих болит горло, люди чихают и кашляют.

Поэтому осенью нужно продолжать закаливание прохладной водой по утрам, делать зарядку и гулять на свежем воздухе.

### **Осенняя песенка**

Не боимся мы дождей И прохладных хмурых дней, Будем  
петь и веселиться, Взявшись за руки, кружиться!

Прочитаем мы стихи Про осенние деньки.

Осенью очень полезно, придя с улицы, промыть нос прохладной водой и прополоскать горло. Это поможет вам уберечься от вирусных простудных заболеваний.

Если целый день идет проливной дождь, то поиграть можно и дома.

#### **В какие игры играют в помещении?**

Верно! В «Ручеек», в «Море волнуется раз», «Пройди и не задень», «Не намочи ног», «Шире шаг» и другие. Эти игры, хотя и не слишком подвижные, но направлены на совершенствование координации движений.

В игре «Пройди и не задень» на полу раскладываются вырезанные из цветной бумаги флажки, квадраты, кружки и другие фигурки. Играющим нужно под музыку пройти

между ними, стараясь не задеть. Темп музыки постепенно ускоряется, и проходить приходится быстрее и быстрее!

Некоторые ребяташки любят в ненастные осенние дни играть в шашки, шахматы. Эти игры тренируют мышление, память, развивают ум.

### Ответ на вопросы

1. Надо ли осенью продолжать закаливающие процедуры?
2. Как ты закаляешься осенью?
3. Ходишь ли гулять?
4. В какие игры играешь на свежем воздухе?

### Отгадай загадки

Озорной повеса Пролетел над лесом, Крыльями взмахнул —  
Листья с дерева стряхнул. (*Ветер.*)

Перед долгою зимой

Землю он польет водой. (*Дождь.*)

В эту игру играют без спешки. Есть в ней король, королева и пешки. Победу одержит в игре этой тот, Кто просчитает вперед каждый ход.

(*Шахматы.*)

### Беседа шестая

## СДЕЛАЙ КОМПЬЮТЕР СВОИМ ДРУГОМ

Здравствуйте, дорогие ребята! Я уверена, что вы любите смотреть мультфильмы по телевизору и играть в компьютерные игры.

Компьютер — очень умная машина! С помощью компьютера можно играть, рисовать, сочинять музыку, переписываться с друзьями. Но я хочу предупредить вас, что проводить время за компьютером и телевизором по многу часов — вредно для вашего здоровья.

Вместо того чтобы гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, вы сидите перед светящимся экраном, часто в душной комнате. У врачей есть такое понятие — *гиподинами*.

**Что это означает?** Гиподинамия — значит, малая, недостаточная подвижность.

А ведь ребяташкам, чтобы вырасти здоровыми, нужно много двигаться, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. Кроме того, перед экраном телевизора или компьютера вы напряженно вглядываетесь в бегущие яркие картинки, а это может плохо отразиться на зрении. Наконец, не стоит забывать и о вредном излучении, которым воздействуют и компьютер и телевизор на человека.

От телевизора лучше садиться подальше, а в компьютерных играх стоит соблюдать меру!

У компьютера можно проводить не больше двадцати-тридцати минут. Тогда эти занятия не принесут вреда вашему здоровью.

### Спаси Веронику

Вася, худенький бледный мальчик, любимым занятием которого было часами просиживать за компьютером, играя в компьютерные игры, очень редко гулял с друзьями, не умел кататься ни на лыжах, ни на коньках. Поэтому и рос он болезненным. Мог схватить простуду от легчайшего сквозняка.

Он не обливался прохладной водой, не делал зарядку.

— Васенька! Ты бы сходил погулять! — упрасивала внука бабушка. — Посмотри, какая чудесная погода! На горке ребятишки катаются! Ведь каникулы!

— Нет, бабуля! Мне что-то не хочется! Собираться надо, одеваться, да и холодно сегодня. Я лучше потом погуляю, попозже, или завтра.

Однажды Вася пошел в магазин, чтобы купить новую игру — старые ему уже надоели, — и по дороге встретил старенького сгорбленного старичка. Тот медленно брел, опираясь на палку.

— Мальчик! — обратился к Васе старик. — Не знаешь, где здесь продаются диски для компьютеров?

— Знаю, как не знать! Я сам туда иду. Если хотите, •дорогу покажу, — вежливо ответил Вася.

— Вот спасибо. Вот удружил! — обрадовался старичок. — Я еле иду, очень уж скользко, того и гляди, упадешь, и палка не поможет!

— Давайте я вам помогу, — предложил Вася и взял старика под руку.

Вдвоем, не спеша, они подошли к магазину.

Перед стеклянными дверями магазина старичок остановился и вытащил из-за пазухи нарядную коробочку с компьютерной игрой. На ней была нарисована прелестная белокурая девочка в голубом платье, усыпанном золотыми звездочками.

— Вот купил внуку игру. «Спаси Веронику!» называется. А у него, оказывается, такая уже есть. Я хочу ее тебе подарить! Ведь скоро Рождество, в это время всякие чудеса случаются. Пусть это будет мой подарок тебе!

Ну что вы, не надо! Неудобно как-то! — стал отказываться Вася.

Бери, бери! — настаивал старик. — Ты мне помог, а я теперь хочу тебе помочь! Только имей в виду, что это игра не простая, а волшебная. Она может всю твою жизнь изменить!

Старик сунул коробку в руки мальчика и вдруг куда-то исчез, словно его и не бывало, будто в во: духе растаял!

Вася подумал, что старичок затерялся в толпе, снующей по улице возле магазина, или зашел внутрь.

Мальчик заглянул в магазин, но седенького старичка с палкой там не было! Вася еще немного потоптался возле магазина, да делать нечего, пошел домой.

«Странный какой-то старик! И куда он мог исчезнуть? Словно сквозь землю провалился. Может, и вправду волшебник?» — размышлял по дороге Вася.

Дома он тотчас вставил диск в компьютер. На экране появилась надпись: «Волшебная игра "Спаси Веронику!"»,

а затем возникла яркая картинка. Откуда-то с небес сыпались ледяные разноцветные звездочки, и Вася вдруг очутился во дворе своей школы.

Дверь школы широко распахнулась, из нее выбежали ребяташки. Среди них Вася узнал и Веронику. На ней была белая пушистая шубка, белые сапожки с мехом, светлые волосы рассыпались по плечам.

— Здравствуй, Вася! — нежным голоском сказала девочка. — Проводи меня, пожалуйста, домой!

— С удовольствием! — согласился мальчик.

Дети, смеясь и болтая, словно знали друг друга давным-давно, пошли по улице. Вдруг Вероника поскользнулась и упала в глубокую занесенную снегом канаву.

— Вася! Помоги мне! Здесь очень скользко, я сама не выберусь!

Вася быстро снял с куртки пояс и один конец бросил девочке. Та обеими руками ухватила за пояс, а Вася что есть силы потянул за другой конец и вытащил Веронику из канавы.

— Спасибо, Вася! — поблагодарила девочка. Она отряхнула шубку, и дети пошли дальше. Но вот перед ними возник глубокий незамерзающий ручей, через него был перекинут узкий обледенелый мостик.

— Ой, я боюсь! — прошептала Вероника.

— Не бойся! Я пойду первым и дам тебе руку! — успокоил ее мальчик.

Вася осторожно пошел по шаткому мосточку, ведя за руку девочку. Скоро они оказались на другом берегу ручья.

В это время из-под подворотни, заливаясь громким лаем, вылетел огромный черный пес. Вася не растерялся, схватил палку и запустил ею в пса. Тот рыча снова спрятался в подворотне.

Картинка на экране внезапно погасла, и появилась надпись: «Вася! Ты прошел первый уровень игры, проявив находчивость и смелость. Но чтобы продолжить игру, тебе надо стать крепче, сильнее. Ко второму уровню ты пока не допускаешься! Начни делать зарядку, займись спортом, укрепи здоровье. Только после этого ты сможешь продолжить игру!»

Вы, конечно, догадались, что Васе очень хотелось продолжить волшебную игру. Поэтому на следующий же день он записался в школьную спортивную секцию. Стал обтираться по утрам, делать зарядку и заниматься в спортивном зале под руководством опытного тренера: прыгать, бегать, играть в волейбол, настольный теннис, научился кататься на лыжах и коньках. Да так увлекся спортом, что про компьютерную игру почти забыл!

Но однажды вечером он включил компьютер и решил проверить, допустят ли его теперь на второй уровень игры. Надпись на экране гласила: «Вася! Ты допущен ко второму уровню игры!»

— Ура! — воскликнул мальчик.

Он снова увидел Веронику, она терпеливо ждала его. Дети направились к ее дому с красной черепичной крышей. Когда до него оставалось лишь несколько шагов, небо вдруг потемнело, подул сильный ветер, загремел гром и засверкали молнии.

Словно черная туча, налетел на девочку крылатый Дракон со светящимися красными глазами, схватил ее когтистыми лапами и унес в свой дворец, что стоял на высокой отвесной скале.

— Я спасу тебя, Вероника! — крикнул Вася и бросился в погоню.

Мальчик пробирался через болотные топи, сквозь дремучие дебри, переплывал широкие реки, боролся с дикими зверями и везде, проявляя храбрость, ловкость и силу, выходил победителем. Наконец он добрался до дворца Дракона и остановился у подножия скалы.

В это время на экране снова возникли слова: «Вася! Ты успешно прошел два уровня игры, но чтобы попасть на третий уровень, тебе следует изучить единоборства, заняться борьбой, накачать мышцы, стать умелым скалолазом и альпинистом!»

Вася ничуть не огорчился. Он стал тренироваться в школе «Самбо», одновременно занимаясь альпинизмом и скалолазанием. По утрам мальчик бегал в бассейн, потом шел в школу. Его день был расписан по минутам!

Если бы вы встретили Васю на улице, то едва ли узнали в розовощеком, крепком юноше худенького бледного мальчугана.

Как говорится, скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается!



Наконец Вася почувствовал, что готов сразиться с могучим Драконом. Он снова включил компьютер и оказался у подножия отвесной скалы. Мальчик ловко вскарабкался по гладкой поверхности скалы и оказался в великолепном дворце Дракона. Тот восседал на золотом троне и, кажется, не ожидал встречи с Васей.

Вася смело бросился к Дракону и сумел победить его в схватке. Потом он сорвал с головы чудовища корону, в которой была спрятана вся сила Дракона, и растоптал ее. Вероника была спасена!

За это время она тоже подросла и превратилась в юную красавицу. Вася помог ей выбраться из дворца по потайной лестнице.

Вот и конец игре! Васе стало грустно прощаться с Вероникой, но что поделаешь! Он выключил компьютер и стал думать о девушке: жаль, что таких красивых в жизни он пока не встречал!

На следующий день Вася, как обычно, пошел в школу. Как же он удивился, когда встретил там Веронику! Как ни в чем не бывало, она села с ним за парту и шепнула мальчику:

— Вася! Я восхищаюсь тобой! Ты настоящий герой!

#### Ответь на вопросы

1. Есть ли у тебя компьютер?
2. Нравится ли тебе играть в компьютерные игры?
3. Сколько времени ты проводишь за компьютером и телевизором?
4. Смотришь ли ты мультфильмы? Какой твой любимый мультфильм?
5. Почему надо садиться подальше от телевизора?
6. Как сделать компьютер своим другом?
7. Почему вредно долго сидеть неподвижно?
8. Что помогло Васе спасти Веронику?

#### Выполни задания

1. Нарисуй и раскрась любимого героя мультфильма.
2. Чем он тебе нравится?
3. Попробуй сам придумать сказку или мультфильм.
4. Нарисуй и раскрась героев сказки «Спаси Веронику!»: Васю, Веронику, черного пса, Дракона, старика-волшебника.

### **Беседа седьмая ЗИМНИЕ ИГРЫ И ЗАБАВЫ**

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодняшнюю нашу беседу давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима — замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе — хорошая закалка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотро-пом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег. Три березки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

### **Зимушка-зима**

Приехала на тройке Коней быстрых, бойких Зимушка-краса — Ледяная коса. В белой шубке до пят Стала тешить ребят!

Махнула рукавом правым — Инеем покрылись травы, Махнула рукавом левым — Чисто поле побелело.

Ударила молоточком — Сковала реку мосточком. Взяла льжки, сани, Ребятишек манит: «Выходите на простор, Да с крутых катайтесь гор!»

После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.

### **Сани**

Мчатся мои сани

Быстро с горки сами.

Ветер дует мне в лицо

И свивает снег в кольцо!

Катаясь на санях, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.

Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на ходу!

Многие дети катаются зимой на снегокатах. Снегокат похож на сани, но тяжелее и управляется рулем.

### **Я лечу на снегокате**

Я люблю на снегокате



Мы наденем лыжи — В лес пойдем.

Словно терем белый Замер бор,

Мы на лыжах смело Мчимся с гор.

Весело искрится Чистый снег. Разрумянит лица  
Быстрый бег.

Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной майки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек.

После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Хорошо солнечным январским днем покататься на коньках!

**Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки?**

Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нужно научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения.

Но вот вы выходите на лед! Научитесь разбегаться, скользить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два-три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а потом побежите по кругу. Главное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туловище вперед!

### **Накатке**

Вечер. Музыка играет.

На катке полно ребят.

Ель нарядная сияет,

Огоньки кругом горят!

Режем острыми коньками Серебристый гладкий лед,

И сверкает огоньками

Белых хлопьев хоровод.

Я уверена, что многим из вас по душе веселая, подвижная игра — хоккей.

**Что нужно для игры в хоккей?**

Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и конечно же лед.

Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача — не пропустить шайбу.

### Пойдем играть в хоккей?

Головку от подушки Поднимай скорей,  
Бери коньки и клюшку — Пойдем играть в хоккей!  
Мороз румянит лица, Уже залит каток.  
На солнце серебрится Искрящийся ледок.  
Атаки отражая,  
По шайбе будем бить,  
А шайба, как живая, Крутится и скользитъ.  
В воротах встанет Саня — Испытанный вратарь.  
В хоккей сыграет с нами  
Сам дедушка Январь!

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

### Игра «Снежная крепость»

Дети все вместе строят снежный вал (шириной примерно 50 см), на некотором расстоянии от вала лепят большого снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башни нужно водрузить флажок!

Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая флажок как эстафету. С флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по снежному тоннелю и водрузить флажок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выигрывает.

### Ответь на вопросы

1. Чем полезны зимние игры и забавы?
2. Какие зимние забавы ты знаешь?
3. На чем можно кататься зимой?
4. Есть ли у тебя санки, коньки, лыжи, снегокат?

### Отгадай загадки (На чем катаются дети?)

Палками я оттолкнусь

И с крутой горы помчусь. *(На лыжах.)*

Быстро я лечу вперед, Серебристый режу лед. *(На коньках.)*

Управляю я рулем,

Еду я с горы на нем. *(На снегокате.)*

На них качусь я быстро,

Уверенно и споро,

И чертят серебристые

На льду они узоры. *(На коньках.)*     л

### Выполни задание

Нарисуй: снежинку, новогоднюю елку, коньки, клюшку, шайбу, лыжи и палки, санки.

### Беседа восьмая

#### ПРИШЛА ВЕСНА —

#### РЕБЯТИШКАМ НЕ ДО СНА!

Здравствуйте, дорогие друзья!

Кончилась зима. Прошло время морозных и метельных дней, когда не выйдешь на улицу и долго не погуляешь. Веселее пригревает солнышко, задорно тенькают на кустах синички, бойко чирикают воробьи, в полдень тают прозрачные, как стекло, длинные витые сосульки, звенит капель. Весна!

Чудесный весенний воздух веселит и пьянит. Он пахнет талым снегом и льдом. Так и хочется снять шапку, шарф, сбросить варежки, пошире распахнуть куртку. Но в марте, первом весеннем месяце, сто погод на дню: то солнце греет, то снегом сеет. Бывают и заморозки, порой дуют пронзительные северные ветры, частенько идет снег с дождем. В такую неустойчивую погоду, когда под ногами слякоть, недолго и простуду подхватить!

Недаром в народе говорят: «В марте с крыш капает, а морозец к вечеру за нос цапает!»

В марте нужно побольше гулять, играть на свежем воздухе: «мартовский день с ладони обронишь, больше не найдешь». Но чтобы не заболеть в неустойчивую капризную погоду, нужно правильно одеваться. «Хоть март и тепло-грей, одевайся потеплей», — примечает народ.

**Давайте вместе подумаем, как нужно одеваться в начале весны, когда трескучие морозы позади, но еще сыро и прохладно.**

На ноги лучше надеть шерстяные носки и утепленные прорезиненные сапожки. Такие сапоги не промокают, и ноги будут сухие и теплые. Ведь не зря говорится: «Держи ноги в тепле, а голову — в холоде».

Наденьте хлопчатобумажную майку или футболку, шерстяной свитер и достаточно теплую, но легкую куртку с капюшоном. Без шарфа можно и обойтись — нужно закалять горло, а вот спортивную шапочку лучше пока не снимать.

Очень полезны для здоровья первые теплые лучи весеннего солнышка. Они радуют нас, им хочется подставить лицо, ведь зимой солнце выглядывало не часто, а детям для роста очень нужен солнечный свет. Полезно дышать и воздухом, пропитанным влагой тающих льдов и снега.

Талая вода — особенная! Недаром зовут ее живой водой, она обладает целебными свойствами. Многие растения, первоцветы, растут под снежными сугробами и жадно пьют талую водицу-студеницу. Например подснежники. Они не боятся ни лютых ветров, ни ночных заморозков! Весной ребятишкам полезно бродить возле ручейков, строить плотины, слушать веселые песенки Весны.

### **Ручеек**

Ручеек бежит по лесенке,  
По ступенькам ледяным.  
И Весны живые песенки  
Звонко скачут вслед за ним!

А вот как говорят про весенние ручейки в народе: «Первый ручеек — весне родной сынок».

Многие дети любят мастерить кораблики и пускать их в ручейках. Самодельный кораблик плывет, качаясь на волнах, а детвора бежит за ним вдогонку.

### **Шлюпка из ореховой скорлупки**

Смастерим мы с братом шлюпку  
Из ореховой скорлупки.  
Шлюпку пустим мы в ручей,  
Следом побежим за ней.  
Надувает ветерок Парус — белый лепесток,  
Правит шлюпкой морячок — Пестрый маленький жучок!

Бег за корабликом — хорошая тренировка, закалка и интересная игра одновременно!

Прекрасные весенние деньки можно использовать для игр, прогулок, закаливания. Недаром говорится: «Весна днем красна».

Когда вода сойдет и земля немного подсохнет, можно играть в классики, мяч, прыгать через скакалку. Главное — побольше бывать на свежем воздухе, на теплом весеннем солнышке и побольше двигаться!

### **Ответь на вопросы**

1. Назови приметы ранней весны.
2. Какая погода в начале весны, в марте?
3. Как нужно правильно одеваться в начале весны?
4. Чем полезна талая вода и весенние солнечные лучи?
5. Пробиваешь ли ты дорогу ручейкам? Умеешь ли мастерить кораблики?
6. В какие игры можно играть ранней весной?
7. В какие игры ты играешь в середине весенней поры?

### Отгадай загадки

Вдоль обочины дороги

Мы бежим, звеним, журчим,

Рассказать друзьям хотим, Что весенние деньки Очень любят... *(Ручейки.)*

Расколол ледок

Голубой цветок. *(Подснежник.)*

### Выполни задания

1. Нарисуй и раскрась или смастери кораблик.
2. Нарисуй скакалку, мячик.
3. Нарисуй весенние цветы: подснежник, мать-и-мачеху, медуницу.

### Беседа девятая

## **ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!**

### Лето

Бродит тропкой полевой, Дарит нам букеты, Воздух теплый и сухой. Вы узнали лето?

Конечно, дорогие друзья, вы любите чудесное солнечное лето.

Расскажите, где вы обычно проводите лето? Есть ли в том месте, где вы отдыхаете, река, озеро, пруд, лес, луга, поляны? Расскажите, как вы проводите летние дни? Какими видами спорта занимаетесь?

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.



Очень полезно ранним утром посидеть с удочкой у реки, подышать влажным речным воздухом, посмотреть, как резвятся в прозрачной воде мелкие рыбешки. Ужение рыбы успокаивает нервы и закаляет волю и тело.

### На рыбалке

Солнца луч по грядкам бродит  
Между стебельков,  
Накопаю в огороде            Утром червяков.

Я к реке сбегу с пригорка, Удочку заброшу.            Рыбы  
наловлю ведерко, Если клев хороший.

Дремлет в розовом тумане

Сонная река,

И расходится кругами

Зыбь от поплавка.

Когда вода в реке прогреется, на травах высохнет роса, то можно искупаться, поплавать, а потом позагорать на травке.

**Дорогие ребята! Поднимите руки те из вас, кто уже умеет плавать!**

Молодцы! Еще древние греки считали неграмотным человека, который не умел читать и плавать!

Купание — очень хороший способ закаливания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23— 24 °С, а воды — не ниже 20 °С. В воде можно находиться 5— 10 минут, при этом все время двигаться: плавать, плескаться, играть в мяч. Начинать купание лучше с 3—5 минут, чтобы организм постепенно привык к воде.

Постарайтесь запомнить несколько важных правил купания.

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
3. Не ныряйте в незнакомом месте.
4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приема пищи можно искупаться.
6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно ходите по берегу,

сделайте легкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Постоите в воде, походите. После этого начинайте купание.

### У реки

Вода речная слаще меда, Теплей парного молока,  
Мальчишки плещутся у брода И строят крепость из песка.

Белоголовы, загорелы Они почти до черноты,  
Солдатиком ныряют смело И фыркают, набрав воды.

А речка разлеглась вольготно, С улыбкой смотрит на ребят  
И счастлива, что беззаботно Они хохочут и кричат.

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврике.

Солнечные ванны — прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа. Вначале на солнце проводят 5— 10 минут, причем голову обязательно нужно прикрыть бей-сболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

### А когда лучше всего принимать солнечные или воздушные ванны?

В средней полосе, где мы живем, это лучше делать с десяти часов утра до двенадцати часов дня.

Замечательное летнее закаливание — бегать босиком по влажному песочку, по траве, шлепать по теплым летним лужам после дождя. В старину на Руси ребятишки весной и летом бегали босиком и только в прохладную погоду надевали лапти, сплетенные из липового лыка. Липовое лыко —

это верхний тонкий слой коры липы. Лапти — легкая, удобная обувь, в них нога дышит, не потеет.

Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

### Бегать я люблю босой

Ранним утром по траве, По кудрявой мураве,  
Что обрызгана росой, Бегать я люблю босой!

Представьте: только что прошел теплый летний дождик и в лужах на дорожках сада плавают большие пузыри и лепестки цветов. По таким лужам очень полезно и приятно побегать босиком, а потом вытереть ноги насухо и обуться. Это прекрасная закалка!

### Два веселых лягушонка

Мы с сестренкою Аленкой — Два веселых лягушонка. Мы  
с водою дружим — Шлепаем по лужам.

Эта лужа глубока — Настоящая река! В этой  
плавает цветок, А в другой на дне песок.

Эту лужу стало жалко! Мы с Аленкой взяли палку,  
Русло сделали мы ей — Пусть бежит, журчит ручей!

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом — футбол, волейбол,  
баскетбол.

Самая любимая игра всех ребят — футбол. Его называют королем игр!

Большинство людей даже не представляют, как давно родился футбол. Датой  
его рождения считается 1855 год, когда в английском городе Шеффилде был  
основан первый в мире футбольный клуб.

Но в футбол играли и в глубокой древности. Например, в Японии в 2610 году  
до нашей эры любили игру с мячом и воротами, в которые игроки стремились  
забить мяч. Из Китая и Японии футбол попал в Грецию. 2000 лет назад в  
Древней Спарте в него играли даже девушки.

И все же родиной футбола считается Англия, ведь именно там были  
выработаны футбольные правила, которые действуют и сейчас. Именно в этой  
стране увлечение футболом приняло всенародный характер. Там же игра полу-  
чила и свое название. Слово «футбол» происходит от двух английских слов:  
«фут» — нога, «бол» — мяч. В Англии в 1855 году был проведен первый  
чемпионат по футболу. В 1875 году появились судьи, затем был введен  
специальный судейский свисток.

Игра быстро распространилась по всему свету! Очень скоро футбольные команды  
появились в Европе, Южной Америке, Бразилии.

В Россию футбол пришел в конце XIX века. И потеснил даже замечательные  
русские игры — городки и лапту, — став любимой игрой россиян.

### Веселый футбол

Нет игры на белом свете Веселее, чем футбол! Любят  
взрослые и дети Забивать в ворота гол.

На большом спортивном поле, На площадке во дворе  
Скачет звонкий мяч футбольный, Рад азарту, рад игре!

Силу, ловкость и сноровку Щедро дарит  
нам игра, И с мячом на тренировку Мы  
торопимся с утра!

А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль  
реки или луга. Катание на велосипеде

тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца.

### На велосипеде

Я педали закручу, Замелькают спицы, Быстро,  
быстро полечу Легкая, как птица.

Полетит велосипед Мой без остановки, И цветы  
кивнут мне вслед, Наклонив головки.

Лето — щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды. На вырубках возле пней, усеянных желтыми сосновыми иглами, на опушках и полянках зажигаются алые огоньки

земляники.

«Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», — давно заметили люди и назвали землянику «царицей ягод». В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витамина С. Из сушеных листьев и плодов готовят лечебные чаи и отвары, которые пьют при болезнях горла, печени, желчного пузыря.

В хвойных сосновых и еловых борах в июле—августе созревает черника. Эта ягодка — чудодейственная! В ней множество витаминов.

«Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Ягоды черники останавливают кровь, улучшают зрение, излечивают воспалительные процессы. Кто из вас не собирал в лесу малину? Ведь это любимая русская ягода. О ней народ сложил сказки, стихи, песни, загадки. Такую например: «Красная матрешка просится в лукошко».

Малина — целебная ягода. В ней много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоянным на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке.

Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и садовыми — смородиной, клубникой, крыжовником.

Созревают в садах свежие плоды деревьев: яблоки, груши, вишни, сливы. Их едят свежими, варят из них варенье, компоты, готовят мармелады, джемы и пастилу.

Словом, красное лето — лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!

### Ответь на вопросы

1. Умеешь ли ты плавать?
2. Знаешь ли ты главные правила купания? Перечисли их.
3. Как принимать солнечные ванны? А воздушные?

4. Ходишь ли ты летом босиком?
5. Почему полезно ходить босиком, бегать по лужам?
6. Любишь ли ты играть в футбол?
7. Почему футбол называют «королем игр»?
8. Умеешь ли ты кататься на велосипеде?
9. Какими лесными ягодами угощает нас лес летом?
10. Почему говорят, что лето красное — для здоровья время прекрасное?

### Отгадай загадки

Алая матрешка

Просится в лукошко. (*Малина.*)

Домик круглый костяной —

В нем мальчишка озорной. (*Орех.*)

Ребятишкам для потехи Собираем мы... (*Орехи.*)

Есть педали, руль и спицы,

Он летит вперед, как птица. (*Велосипед.*)

### Выполни задание

Нарисуй и раскрась: цветок, бабочку, ягоду малины, лукошко с ягодами, орехи, велосипед, речку и солнышко.

## Беседа десятая

### **ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Здравствуйтесь, ребята!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка — это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

## **Что это за привычки?**

Правильно. Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

## **А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?**

Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. Ату, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

## **Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?**

Конечно плохо. **А почему?**

Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — полезная привычка!

Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, — замечательная привычка. Недаром говорят: «Точность — вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

**О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомним?** Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие привычки.

Полезная привычка — соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным — замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки.

Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинает тошнить и кружится голова!

## **В чем же состоит вред курения?**

В табачном дыме, который человек вдыхает в легкие, содержится множество вредных веществ: это и никотин, и угарный газ, и вещества, вызывающие тяжелую болезнь — рак. Эти вещества называются канцерогенами.

Курящие люди чаще болеют воспалением легких, бронхитом и бронхиальной астмой.

Курильщики губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. Человек, который провел четыре часа в накуренном помещении, отравляется также, как человек, выкуривший четыре сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называют «пассивным курением».

Если ребенок рано пристрастился к курению, он плохо растет, становится ниже ростом и слабее своих сверстников, у него часто болит голова. Курение снижает физическую силу, ухудшает координацию движений, уменьшает выносливость.

Запомните! Курение и здоровье несовместимы!

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки.

Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

### Привычки

Есть у лисички Хорошие привычки:

Собираясь в гости,      Холить пышный хвостик,  
Приучать лисяток      Соблюдать порядок.

Есть у лисички      Дурные привычки:      В курятник  
— шасть      И курочку украсть.

### Денис и медвежонок Денни

На берегу лесной реки в маленькой деревянной избушке жил медвежонок. Каждое утро солнечные лучи заглядывали в окно избушки, скользили по подушке и щекотали мишкин нос. Медвежонок, которого звали Денни, просыпался, вскакивал с кровати и выходил в лес.

Мишка делал зарядку: приседал, подтягивался на нижнем суку сосны, кувыркался, а потом бежал по тропинке вдоль речки. Наконец он прыгал в прохладную воду и с удовольствием плескался, нырял и плавал.

Наплававшись, Денни отправлялся в заросли малины и лакомился сочными сладкими ягодами.

Однажды в лес пришел мальчик Денис. Вчера вечером он ловко вытащил у старшего брата из кармана пару сигарет и теперь решил попробовать покурить. Денис надеялся, что здесь, в лесу, да еще в такой ранний час, его никто не заметит и не отругает за курение.

Мальчик достал из кармана сигарету, чиркнул зажигалкой и втянул в себя синеватый дым.

— Кхе, кхе, кхе! — с непривычки закашлялся он.

Денис сделал еще одну затяжку и почувствовал, что его затошнило. У него закружилась голова и потемнело в глазах. Он чуть было не свалился с пенька.

— Что же это такое? — испугался мальчик. — Вон другие курят — и ничего!

Он вспомнил, как лихо курили, прячась за школой, мальчики постарше, а Денис — худенький и невысокий — мечтал подружиться с ними и быть хоть в чем-то на них похожим!

Вдруг Денис услышал, что кто-то шуршит в зарослях малины.

«Кто бы это мог быть?» — удивился мальчик. Он встал с пенька и осторожно раздвинул ветки кустарника.

«Ах, это медвежонок! Совсем маленький, как игрушечный! Да какой славный! Мохнатый, косолапый, с умными веселыми глазками. Вот бы поймать его и принести в школьный живой уголок!» — подумал Денис и стал осторожно подкрадываться к малышу.

Но медвежонок вдруг опрокинулся на спинку и весело захохотал:

— Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!

Денис замер от неожиданности: впервые в жизни он видел хохочущего медвежонка!

Нахохотавшись вволю, Денни встал на задние лапки и вежливо представился:

— Привет! Меня зовут Денни! А тебя как зовут?

— А меня — Денис! — ответил потрясенный мальчик.

— Ты, наверное, дрессированный медвежонок из цирка? — спросил он.

— Вовсе нет! — ответил Денни. — Я волшебный медвежонок из сказки.

— Ах, вот оно что! — протянул Денис.

— Скажи, над кем ты смеялся? Надо мной? — спросил медвежонок мальчик.

— Конечно над тобой! Над кем же еще! — ответил Денни.

— А почему? — не унимался Денис.

— Уж больно растерянный у тебя был вид, когда ты чуть не свалился с пенька. Позволь спросить тебя, что ты делал на пеньке? В руках у тебя была какая-то тоненькая белая палочка, из нее шел синеватый дым.

— Ах, это! — небрежно бросил Денис. — Это обыкновенная сигарета. Все их курят, а мне почему-то стало очень плохо!

— Ничего удивительного! — заметил Денни. — Я слышал, что сигареты очень ядовиты, от них можно даже заболеть!

— Заболеть? — удивился Денис. — Но я знаю множество людей, которые курят сигареты, и ничего с ними не случается!

— Но это только в начале! А потом они болеют, кашляют, и, представь, даже умирают.



— Нет, нет! — испуганно воскликнул мальчик. — Я так не хочу!

— Вот и прекрасно! — ответил Денни. — Кстати, не хочешь ли угоститься малинкой? — спросил он, протягивая Денису горсть ягод.

— С удовольствием, — ответил тот, отправляя малину в рот.

— Слушай, Денис, хочешь, я расскажу тебе историю, которую слышал от своей бабушки? Эта история как раз касается курения.

— Что ж, расскажи!

И Денни начал рассказывать.

— «Жил-был один Мальчик. Он частенько приходил в лес, садился на пенек и покуривал сигарету. Научившись этому от взрослых, он думал, что становится умнее и взрослее.

Моя бабушка в те времена была шаловливым молоденьким медвежонком. Она выглядывала из-за кустов и дразнила Мальчика: «Ау! Курильщик, ну догони-ка меня!» И быстро убегала по лесной тропинке.

Но Мальчик никогда не мог ее догнать! Он тяжело дышал, задыхался и, в конце концов, безнадежно отставал.

Шло время. Друзья этого мальчугана, его одноклассники, быстро росли, становились все выше и сильнее. Многие из них приезжали летом на дачу и делали зарубки на стенке старого шкафа, отмечая свой рост. И радовались, когда видели, что каждый год становятся на несколько сантиметров выше.

Мальчик же, о котором рассказывала бабушка, не мог радоваться вместе со всеми. Он заметил, что друзья давно обогнали его и в силе, и в росте, и это не давало ему покоя. Он все чаще уходил в лес, долго грустил, а потом закуривал сигарету и молча пускал дым. Он больше не важничал, что похож на взрослых, — ведь все смеялись над ним, и никто не брал его с собой играть!

Такая вот грустная история! — закончил Денни. — Надеюсь, что с тобой этого не случится, — заметил он. — Хочешь, дорогой Денис, я научу тебя хорошо плавать, быстро бегать, высоко прыгать, стать сильным, веселым и счастливым?

— Конечно, хочу! — обрадовался Денис.

— Тогда забудь о курении! Выброси сигареты подальше в кусты и начинай тренировки. Каждое утро прибегай на эту полянку. Мы будем вместе играть в футбол, плескаться в реке, подтягиваться, бегать и прыгать. Ты и не заметишь, как подрастешь, станешь сильным и здоровым.

— Спасибо, Денни! — ответил мальчик и забросил сигареты подальше в кусты. — Больше я не буду курить, а спортом займусь непременно!

## Ответь на вопросы

1. Расскажи о своих полезных привычках.
2. Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?
3. Почему полезные привычки помогают здоровью?
4. Полезная ли привычка мыть руки с мылом? Убирать свою комнату? Следить за опрятностью?
5. Полезная или вредная привычка разбрасывать книги, вещи, одежду?
6. Почему курение — очень вредная привычка?
7. Как ты думаешь, грызть ногти — полезная или вредная привычка? Почему?

### Отгадай, какие привычки полезные, а какие вредные

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер. *(Вредная.)*

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. *(Полезная.)*

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю. *(Полезная.)*

Ногти очень грызть люблю, Всех микробов я ловлю.  
*(Вредная.)*

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. *(Полезная.)*

### Выполни задание

Нарисуй и раскрась: одежную щетку, полку с аккуратно расставленными книгами, чистую тарелку, ложку, чашку, вилку, ножик, кусок мыла, губку.

### Литература:

Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. / Т.А. Шорыгина— М.: ТЦ Сфера, 2004 — 64 с. (Серия «Вместе с детьми».)

**Изучение сформированности ценностного отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни (игра «“Закончи предложения”»).**

Мое здоровье – это...

Иногда я болею, потому что...

Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Когда мои друзья болеют, то я ...

Если б у меня была волшебная палочка здоровья...

**План  
взаимодействия с родителями на 2018-2019 учебный год**

| <b>месяц</b> | <b>мероприятия</b>  |
|--------------|---|
| сентябрь     | Утренняя гимнастика дома  |
| октябрь      | Папка - передвижка «Овощи и фрукты, полезные продукты»                  |
| ноябрь       | Папка - передвижка «Как правильно чистить зубы».                        |
| декабрь      | Консультация «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка» |
| январь       | Папка - передвижка «Зимние игры и развлечения».                         |
| февраль      | Консультация Папка – передвижка «Оздоровливаем ребёнка дома».           |
| март         | Папка – передвижка «  |
| апрель       | Консультация «Загадки про здоровый образ жизни: учимся, играя».         |
| май          | Папка – передвижка «Закаливание детей летом»                            |

## **Приложение 14**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Родничок»

### **Педагогический проект**

В старшей группе

**«Формирование ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста».**

Составил: воспитатель

1 кв. категории

Багапова Ольга Юрьевна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Родничок»

### **Педагогический проект**

В старшей группе

**«Лекарственные растения».**

Составил: воспитатель

1 кв. категории

Багапова Ольга Юрьевна