

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №172» общеразвивающего вида

Согласовано  
старший воспитатель  
\_\_\_\_\_ Л.Г.Липич  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2021г.

Утверждено  
и.о. заведующего МБДОУ  
\_\_\_\_\_ Н.С.Костромина  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2021г.

**Проект по здоровому образу жизни**  
**«Страна Здоровья»**  
(средняя группа №10)

Воспитатели: Гартман Е.А.  
Юшкова О.В.

2021год

## Проект: «Страна Здоровья»

*Здоровье ребенка превыше всего...  
И наша задача сохранить его.*

### **Актуальность проекта:**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитывать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте, дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Разрешить эти проблемы представляется возможным через физическое воспитание, а именно внедрение здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на оздоровление детей дошкольного возраста, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей в детском саду. Одним из средств оздоровления дошкольников в нашем детском саду являются непосредственно образовательная деятельность детей образовательной области «Физическая культура», физкультурные досуги, развлечения, праздники. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Большое значение приобретает приобщение детей старшего дошкольного

возраста к осмысленному желанию вести здоровый образ жизни. Актуальность занятия физической культурой и ЗОЖ всегда будет являться надежной и психологической защитой молодежи, которая в дальнейшем поможем детям стать конкурентными во всем: в учебе, устройстве на работу, карьерном росте и т.д.

### **Цель:**

Формирование у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем, сохранение и укрепление здоровья детей. Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

### **Задачи:**

#### 1. Воспитательные:

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни детей
- воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы.

#### 2. Развивающие:

- развивать у детей потребность к двигательной активности.
- развивать потребность в выполнении профилактических упражнений и игр на занятиях и в режимных моментах.
- знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

#### 3. Обучающие:

- научить элементарным правилам ЗОЖ
- дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья, о питании.
- знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

### **Ожидаемый результат:**

#### Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Сформированность гигиенической культуры.
3. Улучшение соматических показателей здоровья.
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

#### Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Педагогическая, психологическая помощь.
3. Повышение уровня комфортности.

#### Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.
3. Личностный и профессиональный рост.
4. Самореализация.
5. Моральное удовлетворение.

### Особенности проекта:

- по составу участников: групповой;
- по виду: познавательно-игровой;
- по типу: оздоровительно-развивающий;
- по сроку реализации: краткосрочный с 06 по 12 декабря.

### Участники проекта:

- дети средней группы;
- родители воспитанников;
- воспитатели группы;
- инструктор по физической культуре;

### Стратегия реализации проекта

Этап, сроки	События, мероприятия	Цель и содержание события	Продукт результат события	Отметка о выполнении
1 этап - подготовительный	06.12	1.Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».	1. Стратегия реализации проекта.	
	07.12	2. Анкетирование родителей «Растим здорового ребёнка».	2. Выявление интереса семей воспитанников в здоровом образе жизни детей. 2. Анкеты, интерпретация результатов.	

2 этап – практический  
8.12-10.12

<p>1. Беседа с детьми «Где прячется здоровье».</p> <p>2. Игра-путешествие «Путешествие в страну здоровья».</p> <p>3. Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».</p> <p>4. Фотосессия «Чистота залог здоровья».</p> <p>5. Консультация для родителей «Бережём здоровье с детства».</p> <p>6. Совместное рисование детей и родителе на тему «Здоровье».</p> <p>7. Консультация для родителей «Здоровое питание для дошкольников».</p>	<p>1. Формирование понятий о значении собственного здоровья в жизни детей.</p> <p>2. Развивать у детей понимание значения о необходимости гигиенических процедур.</p> <p>3. Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться.</p> <p>4. Создание фотовыставки «Чистота залог здоровья».</p> <p>5. Повышение компетентности родителей в вопросах здорового образа жизни.</p> <p>6. Формировать умение передавать в рисунке здоровый образ жизни.</p> <p>7. Формирование представлений семей воспитанников о здоровом питании.</p>	<p>1. Конспект беседы.</p> <p>2. Конспект игры-путешествия «Путешествие в страну здоровья».</p> <p>3. Конспект беседы.</p> <p>4. Фотовыставка «Чистота залог здоровья».</p> <p>5. Консультация для родителей «бережём здоровье с детства».</p> <p>6. Выставка рисунков «Здоровье».</p> <p>7. Консультация «Здоровое питание для дошкольников».</p>	
---	---	--	--

<p>3 этап- ИТОГОВЫЙ</p> <p>13.12</p>	<p>Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»</p>	<p>Обобщение результатов проектировочной деятельности.</p>	<p>Сценарий спортивного развлечения «Наше здоровье».</p>	
--	--	--	--	--

### Технология реализации проекта:

Деятельность по реализации проекта строилась в три этапа: подготовительный, практический и итоговый.

На *подготовительном этапе* мы ознакомились с рекомендуемой методической литературой по данной теме, наметили стратегию дальнейших действий. Для того, чтобы проектировать и прогнозировать предстоящую работу, необходимо было провести анализ и изучить интерес и кругозор ребят нашей группы и их семей, выявить знания родителей и детей о здоровом образе жизни.

На первом этапе проводилось анкетирование родителей на тему: «Растим здорового ребёнка» в ходе которого нужно было выяснить запросы родителей и на этом основании сделать физкультурно-оздоровительную работу в нашем детском саду более эффективной. И довольны ли они физкультурно-оздоровительной работой, проводимой в детском саду.

В ходе анкетирования приняли участие 12 семей воспитанников группы. По результатам анкет стало видно, что большая часть семей довольны физкультурно-оздоровительной работой, проводимой в детском саду так как при посещении детского сада здоровье их детей улучшилось. Большинство родителей нуждаются в информации связанной с организацией рационального питания детей, режимом дня и двигательным режимом ребёнка дошкольного возраста.

На *втором этапе – практическая реализация проекта* проходило знакомство детей понятий и значения собственного здоровья в их жизни, а также о необходимости и значении гигиенических процедур. Была проведена беседа с детьми «Где прячется здоровье» и игра-путешествие «Путешествие в страну-здоровья».

Закрепили с детьми названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания полезных для здоровья в беседе «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», провели фотосессию совместно с родителями «Чистота залог здоровья».





И ребята вместе с родителями нарисовали рисунки на тему «Здоровье».

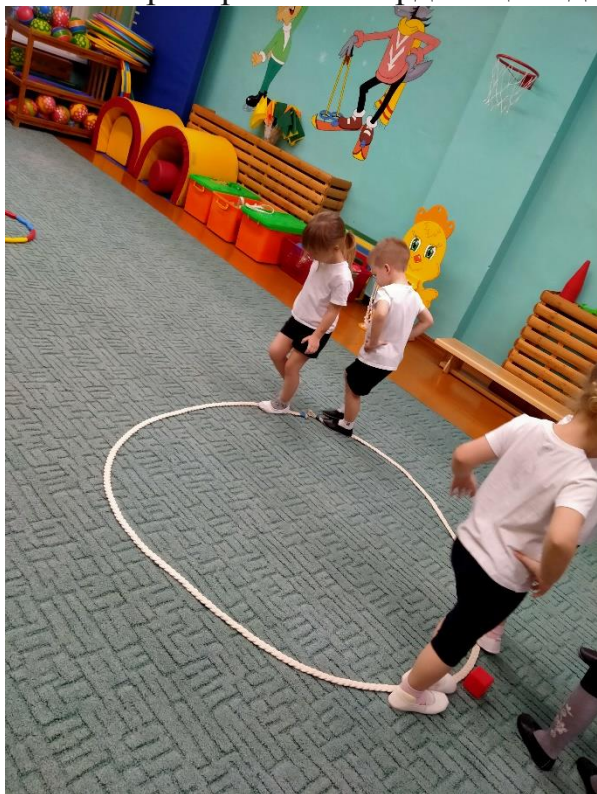




Для получения большего от физкультурно-оздоровительной работы необходимо, чтобы родители как можно чаще уделяли внимание подвижным играм, режиму дня, здоровому питанию своих детей. Консультации для родителей на тему «Бережём здоровье с детства» и «Здоровое питание для дошкольников», позволили повысить интерес к здоровому образу жизни.

**Третий этап – этап подведения итогов** прошёл в форме спортивной игры с детьми «Наше здоровье», целью которой является совершенствование изученных навыков основных движений в игровой деятельности. Эта игра прошла увлекательно. Спортивное мероприятие организовано с целью сплочения коллектива детей и педагогов, воспитания любви к физкультуре и спорту, пропаганды здорового образа жизни.

Ребята тренировали координацию движений.



Ловкость, быстроту реакции, выносливость.



Мероприятие прошло в тёплой дружественной атмосфере, все получили отличный заряд бодрости и море положительных эмоций.





В ходе работы над проектом мы пришли к выводу, что подобная специально организованная деятельность, игры, продуктивная деятельность объединяет детей и родителей общими впечатлениями, переживаниями, эмоциями, способствуют формированию познавательного интереса, приобщают к спорту, доставляют радость творчества участникам образовательного процесса.

В результате проведённой нами работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на здоровый образ жизни, сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, появилось представление о том, как это может быть весело и увлекательно. Сотрудничество с семьёй является ещё одним из важнейших условий физкультурно-оздоровительной работы.

## **Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе.
2. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
3. Методический инструментарий.
4. Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

### **Обеспечение проекта:**

**1. Материально – техническое** – пальчиковый театр, дидактические пособия для пальчиковых игр, дорожки для массажа ног, палочки и мячики для самомассажа, маски для подвижных игр .

### **2. Учебно-методическое ;**

- Е.С.Анищенко. «Пальчиковая гимнастика»; пособие для родителей и педагогов / М.:АСТ:Астрель.2008ю- 61с.ил.

- Е.И.Подльская. «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет /2-е изд.- Волгоград: Учитель.2011.-143 с.

- О.Н.Моргунова.- Воронеж. ЧП Лакоценин С. С., 2007.-176 с.; практическое пособие, издание 2-е, дополнительное

- Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.

### 1. Анкета для родителей: "Растим здорового ребенка".

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов.

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете? (отметить знаком "+")
  - Правильное питание
  - Соблюдение режима дня
  - Благоприятные условия окружающей среды
  - Гармоничные отношения в семье
  - Занятия физической культурой
  - Другое \_\_\_\_
2. Оцените состояние здоровья ребенка
  - Хорошее
  - Плохое
  - Затрудняюсь ответить
3. Часто ли болеет Ваш ребенок?
  - Да
  - Нет
4. В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_
5. Изменилось ли здоровье Вашего ребенка за время посещения детского сада?
  - Улучшилось
  - Осталось таким же
  - Ухудшилось
6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?
  - Соблюдение режима
  - Рациональное питание
  - Полноценный сон
  - Достаточное пребывание на свежем воздухе
  - Здоровая гигиеническая среда
  - Благоприятная психологическая атмосфера
  - Закаливающие мероприятия
  - Другое \_\_\_\_
7. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома
  - Занятия рисованием, лепкой, конструированием
  - Подвижные игры
  - Пешие прогулки вместе с родителями
  - Прослушивание рассказов, сказок
  - Просмотр детских телевизионных передач, компьютерные игры
  - Занятия физическими упражнениями
  - Другое \_\_\_\_
8. Как долго Ваш ребенок гуляет на свежем воздухе? \_\_\_\_\_
9. Кто в Вашей семье уделяет вопросу физкультуры и спорта наибольшее внимание? \_\_\_\_\_
10. Какой спортивный инвентарь имеет место быть у вас дома? \_\_\_\_\_
11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?
  - Отсутствие специальных знаний и умений
  - Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
  - Причины в собственной инертности
  - Другое \_\_\_\_
12. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?
  - Профилактика простудных заболеваний
  - Организация рационального питания
  - Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
  - Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
  - Закаливание ребенка дошкольного возраста
  - Режим дня дошкольника
  - Физическая и психологическая готовность к школе
  - Другое \_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**

**Интерпретация результатов анкет для родителей «Растим здорового ребёнка».  
(12 анкет)**

Предлагаемы вопрос	Ответы родителей
Состояние здоровья вашего ребёнка? Хорошее	8
Плохое	4
Изменилось ли здоровье вашего ребёнка за время посещения детского сада? Улучшилось	8
Осталось таким же	4
ухудшилось	0
В какой информации в данной области Вы нуждаетесь? Профилактика простудных заболеваний	5
Организация рационального питания	12
Двигательный режим ребёнка дошкольного возраста	11
Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей	5
Закаливание ребёнка	2
Режим дня	11
Физическая и психологическая готовность к школе	4

**1. Конспект беседы на тему: «Где прячется здоровье?»**

в средней группе

Цели и задачи:

1. Закрепить знания детей о влиянии на **здоровье** двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Воспитывать желание быть **здоровым**, внимательно относиться к себе.

Методы и приемы:

познавательная деятельность с **оздоровительной направленностью**, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

Оборудование:

мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «*Продукты питания*», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.

Сюрпризный момент: медведь

Предварительная работа:

1. Беседа с детьми о гигиене, **здоровом образе жизни**.

2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на **тему** : «*Соблюдай личную гигиену*»

3. Чтение детям художественной литературы: «*Мойдодыр*», «*Федорино горе*» (Чуковский К.

И., «*Вредные советы*» (Б. Заходер).



4. Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных **занятий** и утренней гимнастики.

5. Выполнение дыхательных упражнений

6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.

7. Подготовка атрибутов к **занятию**

#### Ход занятия

Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о **здоровье**. На какое слово похоже слово «**здоровье**»? Правильно, слово **здоровье** похоже на слово здоровый. Когда мы **здороваемся** мы желаем друг другу **здоровья**. Давайте и мы **поздороваемся** друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй» (*коммуникативная игра с мячом*). Вы обратили внимание, что у нас сегодня много гостей? Давайте с ними то же **поздороваемся**. Посмотрите, кто то спит в нашей кровати. (*поднимаю медведя*) Что то с мишкой не в порядке, шарф надет, что-то он очень грустный.

(*обращаясь к медведю*) : Что случилось с тобой, мишка, почему ты такой грустный?

Мишка шепчет на ухо воспитателю: Что пришел к нам за помощью. Что-то совсем без сил, кажется, что он потерял свое **здоровье и не знает**, где его найти.

Ребята, а как вы думаете, кто может помочь медвежонку, кто все знает про **здоровье и о том**, что надо делать, чтобы его не потерять. (*Врач*)

А где можно найти врача? (*В больнице*)

Как можно вызвать врача сюда? (*По телефону*)

По какому номеру телефона вызывают врача? (*103*)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 3 цифры 103

(*показывает этот номер телефона и звонит*)

-Алло, здравствуйте, это больница?

Врач: Да, мы вас слушаем.

-Мы бы хотели вызвать врача. У нас, кажется, заболел медвежонок. Вы сможете прийти?

Врач: Да, конечно, я скоро буду.

Ну вот, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

Входит врач

-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

-Нет, наши дети **здоровы**, но вот к нам в гости пришел межвежонок, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое **здоровье**. Он не знает как можно найти свое **здоровье**.

Врач: Я открою вам маленький секрет. Наше **здоровье** можно сравнить с солнцем у которого много лучей. Эти лучи живут в каждой клетке нашего организма.

Чтобы узнать, как называется первый луч нашего я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «*правильно, правильно, совершенно верно*».

Вопит: Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «*Правильно, правильно, совершенно верно*», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4. Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

7. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

8. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10. Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили *«правильно, правильно, совершенно верно»*? (Гигиена)

Врач: Именно так называется наш первый луч **здоровья**. Чтобы быть **здоровым** нужно соблюдать личную гигиену.

Открываю 1-ый лучик солнышка **здоровья**.

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому вы выходите каждый день на улицу, на прогулку.

2-й лучик нашего солнышка **здоровья** – это **свежий воздух**.

Открываю 2-й лучик.

Давайте мы вместе вспомним какие упражнения на дыхание мы знаем. Исходное положение - основная стойка.

1. *«К нам залетел теплый ветерок»*. Глубокий вдох, выдох - удлиненный с мягким звуком «ха».
2. *«На нас подул холодный зимний ветер»*. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».
3. *«К нам в окно влетела пчела»*. Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».
4. *«Щенок хочет с нами поиграть»*. Глубокий вдох, выдох со звуком «рр-рр».

Воспитатель обращается к медвежонку: Вот видишь Мишка как интересно правильно дышать. Делать их нужно каждый день.

Врач: А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины?

А еще где могут быть витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.

Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

Витаминкой В назвали

Строго-настрога сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони...

Витаминкой С зовусь

И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали

Витамин Д принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

А теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Полезное – не полезное». Раздам вам картинки с изображением продуктов. Разберёмся, что вредно для человека, а что полезно. А потом тихонько сядет на свое место. Почему?

А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы отдали мне? Какие они? А доктору?

Значит, чтобы быть **здоровым** нужно **принимать...** (витамины, кушать полезные продукты, в которых много витаминов).

Именно так, витаминовая еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.

Открываю 3-й лучик солнышка **здоровья**.

У нашего солнца уже открыли мы 3 луча.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас сделаем зарядку.

Комплекс ритмической гимнастики под музыку.

Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет **здоровье человека**. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

Открываю лучик.

Обращение к медведю Ну что мишка ты всё понял, чтобы найти свое **здоровье и не потерять его**, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: Все правильно. Но у нашего солнца есть еще один луч. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

Открываю 5-й лучик.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое **здоровье**. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь, как найти и сберечь свое **здоровье**?

Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем моим друзьям.

Врач: Ребята, понравилось вам наше солнышко **здоровья**? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете **здоровы!**

Теперь я могу быть спокоен, что ребята будут всегда **здоровы** и научат беречь свое **здоровье** **всех своих близких**.



## 2. Игра-путешествие «Путешествие в страну Здоровья»

**Цель:** формировать у детей представление о здоровом образе жизни, закреплять знания о культурно-гигиенических навыках, воспитывать привычки заботиться о чистоте своего тела.

### **Задачи:**

- вызвать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков.
- развивать мышление, память.
- формировать представление о здоровом образе жизни.
- развивать двигательную активность.
- учить детей отвечать на поставленные вопросы, отгадывать загадки.
- воспитывать эмоциональную отзывчивость, доброжелательность.

Приветствие «Здравствуйте»

Ведущий. «Здравствуй» - люди говорят,

Это слово просто клад!

Здравствуй - значит будь здоров!

И не нужно больше слов!

Если «Здравствуй» ты сказал,

Ты здоровья пожелал!

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения!

Ребята, мне, кажется, к нам кто - то спешит! Давайте сядем на стульчики и посмотрим на нашего гостя.

К нам спешит очень важный герой. Вот угадайте, кто он?

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор... Дети. Айболит!

Ведущий. Правильно! Добрый доктор Айболит

К детям в детский сад спешит.

К Ване, Кате и Варваре,

Мише, Маше и Назару.

И ко всем другим ребятам...

Рассказать о том, как надо:

Руки мыть и вытирать,

Да здоровье укреплять.

Очень важно, чтоб на свете

Были чистыми все дети!

Показываю картинку «Айболит».

Мы вместе с Айболитом отправимся в путешествие на паровозике! «Поезд»

1 станция «Спортивная»

Мы прибыли на станцию «Спортивная»!

Чтобы быть здоровым

Нужно рано встать.

Позабыть про лень.

И зарядку делать нужно

Начиная этим день!

**Ведущий.** Ребята, давайте сделаем веселую зарядку. Ну-ка, дружно поднимитесь, на зарядку становитесь!

**Танец «Спортивная песенка»**

*Дети садятся на стульчики.* Вы, ребята, молодцы. Впереди нас ждет много интересного, садитесь на паровозик и поедем дальше! Дал гудок наш паровоз, группу «Солнышко» повез!

*Ритмическая композиция «Поезд»*

*Когда дети садятся на стулья, выходит Зайка и садится на пенек.*

**2 станция «Умойвай - ка»**

Вот мы и прибыли на станцию, которая называется «Умойвай - ка»

*(Замечаем Зайку)* Ой, смотрите, кто сидит и ушами шевелит.

Зайка печальный. Он не умеет умываться.

Не волнуйся, Зайка. Сейчас наши дети тебя научат мыть руки и умываться, и расскажут про предметы личной гигиены. Зайка, ты любишь отгадывать загадки?

**Зайка.** Ну, конечно, люблю! Это же так интересно!

**Ведущий.** Наши ребята тоже любят загадки. А загадки лежат вот в этой красивой коробочке. Садись, Зайка, поудобнее и слушай!

**Загадка 1.** Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

А для чего нам нужно мыло? (Ответ: Чтобы мыться, намыливать ручки и т. д.)

*Ладушки, ладушки,*

*С мылом моем лапушки. (имитируют мытье рук)*

*Чистые ладошки,*

*Вот вам хлеб и ложки. (протягивают руки вперед - показывают ладошки)*

**Загадка 2.** Мягкое, пушистое,

Чистое — пречистое.

Об него мы руки вытираем

И на место убираем. (Полотенце)

Для чего полотенце нам нужно? (Ответ: Чтобы вытереть лицо и руки)

Любишь умываться,

Не забудь вытираться. (имитируют вытирание)

**Загадка 3.** Всех лохматых расчесать,

Кудри в косы заплетать,

Делать модную прическу

Помогает нам ... (расческа)

Для чего нужна? Кто вас в группе после сна заплетает?

Чешу, чешу волосоньки,

Расчесываю косоньки.

Что мы делаем расческой?

Делаем прическу!

**Загадка 4.** Кто почистит зубки нам по утрам и вечерам? (Зубная щетка чистим мы с утра, наши зубы до бела (движения снизу-вверх))

Все эти предметы называются предметы личной гигиены. Давайте все вместе скажем: «предметы личной гигиены»

Зайка. Теперь я все знаю про предметы личной гигиены, чтобы мыть руки и умываться! Спасибо вам, ребята.

Наши ребята еще и песенку про тебя знают и тебе ее сейчас споют.

Дети встают со своих мест и поют.

Песня «Серый зайка умывается»

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается. (Дети «умываются».)

Вымыл носик,

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо.

Вытер сухо! (Дети трут ладошками носы, «хвостики», уши.)

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается. (Дети «умываются».)

Мы очень рады, Зайка, что ты запомнил все наши советы и сейчас мы приглашаем тебя поплясать с нами в кругу.

Дети берутся за руки и выходят и в круг.

Танец в кругу «Зайка, попляши»

Ведущий. Ребята, нам пора ехать. Давайте попрощаемся с Зайкой!

Все машут рукой и Зайка машет детям в ответ.

Все. До свидания!

Ведущий. А мы отправляемся в дорогу на паровозике! Занимайте свои места!

Дал гудок наш паровоз, группу «Солнышко» повез!

Ритмическая композиция «Поезд»

3 станция «Веселинка»

Ведущий. Вот мы и прибыли на станцию, станцию задора, смеха, хорошего настроения, ведь хорошее настроение – залог здоровья.

Очень любим мы играть и ни капли не скучать!

Игра в кругу «Части тела»

А нам пора в детский сад к доктору Айболиту. Занимайте места на паровозике! Дал гудок наш паровоз, группу «Солнышко» повез!

### **3. Конспект беседы на тему: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».**

Цель: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом.

Материал: муляжи фруктов и овощей.

Ход беседы:

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? А где же мама (или др.) их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей.

— Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковь. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины!*

*Ну а лучше съесть лимон,*

*Хоть и очень кислый он.*

*Ешь побольше апельсинов,*

*Пей морковный вкусный сок,*

*И тогда ты точно будешь*

*Очень строен и высок.*

*Нет полезнее продуктов —*

*Вкусных овощей и фруктов.*

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

*Если хочешь быть здоровым,*

*Правильно питайся.*

*Ешь побольше витаминов*

*И с болезнями не знайся.*

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

Дидактические игры:

**1. «Подбери предметы»**

*Цель:* Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

**2. «Кому что нужно»**

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

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

**3. «Кто больше назовёт полезных продуктов питания»**

*Цель игры:* Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

**4. «Что вредно, а что полезно для зубов»**

*Цель игры:* Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблококолимон

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

**5. «Чего не стало»**

*Цель:* Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**6. «Подбери нужное»**

*Цель:* Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания.

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

**7. «Дерево здоровья»**

*Цель:* Закреплять знания у детей о вредных и полезных привычках.

**8. «Полезные и вредные продукты»**

*Цель:* Ознакомление детей с полезными и вредными продуктами питания, витаминами, их значением для здоровья человека.

Дети берут картинки с изображением продуктов, называют их и определяют полезные или вредные они.

**9. «Режим дня»**

*Цель:* Тренировка произвольного внимания, памяти, логического мышления и мелкую моторику пальцев рук.

Воспитатель вместе с детьми выясняет, из каких частей состоят сутки, предлагает назвать их, собрать картинки и показать соответствующие картинки, выложить их в правильной последовательности: (утро, день, вечер, ночь).



**Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Наше здоровье»**

**Цель:**

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

**Задачи:**

- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- Доставить детям радость от участия в подвижных играх;
- Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

**Оборудование и материал:**

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

**Ход спортивно – развлекательного мероприятия:**

**Воспитатель:** «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж».

**Самомассаж: «У жирафа пятна, пятнышки везде».**

**Воспитатель:** «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

**Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.**

**Воспитатель:** «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом,...) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

**Игра: «Кот и мыши»**

**Воспитатель:** «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

**Кот** предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

**Подвижная игра: «Цветные автомобили»**

**Воспитатель:** «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

**Игра: «От микроба убегай»** - (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

**«Мы злые, злые, злые,  
Микробы мы плохие,  
Кто кашу не ест  
И не моет руки,  
Не делает зарядку,  
Мы переловим всех по - порядку»**

**Воспитатель:** «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

**Картотека подвижных игр.**

**1.«Мышеловка»**

**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

**Описание игры:** играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,  
Все погрызли, все поели.  
Берегитесь же плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

## 2. «Катай мяч»

*Цель:* развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

*Описание игры:* играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому –нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

## 3. «Перелет птиц»

*Цель:* развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.

*Описание игры:* дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетають» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут

## 4. «Гори, гори ясно!»

*Цель:* развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

*Описание игры:* играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

## 5.«Хитрая лиса»

*Цель:* развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

*Описание игры:* играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного - в дом. Продолжительность 6-8 минут.

## 6. «Спрячь руки за спину»

*Цель:* развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

*Описание игры:* выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

## 7. «Угадай, что делали»

*Цель:* развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

*Описание игры:* выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое –нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

## 8. «Два мороза»

*Цель:* развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге

*Описание игры:* играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят:

Мы два брата молодые,  
Два мороза удалые:  
Я мороз – Красный нос,  
Я Мороз – Синий нос,  
Кто из вас решится  
В путь – дороженьку пуститься.  
Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.

### **9. «Ловишки из круга»**

*Цель:* развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

*Описание игры:* дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят

Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать  
Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

**Приложение №7**

## **Картотека пальчиковых игр.**

### **1.«Перелетные птицы»**

Тили-тели, тили-тели -  
С юга птицы прилетели!  
Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.  
Прилетел к нам скворушка -  
Серенькое перышко.  
Жаворонок, соловей  
Торопились: кто скорей?  
Цапля, лебедь, утка, стриж,  
Аист, ласточка и чиж -  
Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.  
Все вернулись, прилетели,  
Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.  
Песни звонкие запели!  
Указательным и большим пальцами делают клюв –  
«птицы поют»

### **2. «Рыбы»**

Подводный мир  
Посмотри скорей вокруг!  
Делают ладошку у лба «kozyрьком».  
Что ты видишь, милый друг?  
Приставляют пальцы колечками у глаз.  
Здесь прозрачная вода.  
Плывет морской конек сюда.  
Вот медуза, вот кальмар.  
А это? Это рыба-шар.  
А вот, расправив восемь ног,  
Гостей встречает осьминог.  
Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

### **3. «Овощи»**

У девчушки Зиночки  
Овощи в корзиночке:  
Дети делают ладошки «корзинкой».  
Вот пузатый кабачок  
Положила на бочок,  
Перец и морковку  
Уложила ловко,  
Помидор и огурец  
Сгибают пальчики, начиная с большого.

Наша Зина - молодец!  
Показывают большой палец.

#### **4. «Сад огород»**

Засолим капусту  
Мы капусту рубим,  
(Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз).  
Мы морковку трем,  
(Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя)  
Мы капусту солим,  
(Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки).  
Мы капусту жмем.  
(Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки.)  
(Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца).

#### **5. «По грибы»**

(потешка)  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы идём грибы искать!  
Этот пальчик в лес пошёл,  
Этот пальчик гриб нашёл.  
Этот пальчик чистить стал.  
Этот пальчик всё съел,  
Оттого и потолстел.

(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)

#### **6. «Комнатные растения»**

Комнатные растения  
На окно скорее глянь:  
Здесь у нас цветет герань.  
А здесь красавец бальзамин,  
Амариллис рядом с ним.  
Фуксия, бегония -  
(Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.)  
Мы все названья помним!  
(Раскрывают ладошку).  
Мы взрыхлим цветы, польем,  
Пошевеливают опущенными вниз пальцами.  
Пусть подрастают день за днем!  
(Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и раскрывают «цветком».)

#### **7. «Посуда»**

Девочка Иринка порядок наводила.  
(Показывают большой палец.)  
Девочка Иринка кукле говорила:  
«Салфетки должны быть в салфетнице,  
Масло должно быть в масленке,  
Хлебушек должен быть в хлебнице,  
А соль? Ну, конечно, в солонке!»  
(Поочередно соединяют большой палец с остальными)

#### **8. «Семья»**

Этот пальчик  
(Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их начиная с большого пальца).

Этот пальчик - дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,  
Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик - Я,  
Вот и вся моя семья.

#### **9. «На страже Родины»**

Аты-баты, аты-баты!  
На парад идут солдаты!  
Вот идут танкисты,  
Потом артиллеристы,

А потом пехота -  
Рота за ротой!  
(Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами  
правой и левой руки).

#### **10. «Транспорт»**

Будем пальчики сгибать -  
(Сжимают и разжимают пальчики).  
Будем транспорт называть:  
Автомобиль и вертолет,  
Трамвай, метро и самолет.  
(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца).  
Пять пальцев мы в кулак зажали,  
Пять видов транспорта назвали.  
(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого)

#### **11. «Насекомые»**

Дружно пальчики считаем  
Насекомых называем:  
(сжимаем и разжимаем пальцы)  
Бабочка, кузнечик, муха,  
Это жук с зеленым брюхом.  
(Поочередно сгибаем пальцы в кулак)  
Это кто же тут звенит?  
(вращаем мизинцем)  
Ой, сюда комар летит!  
Прячьтесь!  
(прячем руки за спину)

#### **12. «Игрушки»**

У Антошки есть игрушки:  
Вот веселая лягушка.  
Вот железная машина.  
Это мяч. Он из резины.  
Разноцветная матрешка  
И с хвостом пушистым кошка.  
(Поочередно сгибают пальчики в кулачок, начиная с большого.)

#### **13. «Домашние животные»**

Довольна корова своими телятами,  
Овечка довольна своими ягнятами,  
Кошка довольна своими котятами,  
Кем же довольна свинья? Поросятами!  
Довольна коза своими козлятами,  
А я довольна своими ребятами!  
(Показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших.)

#### **14. «Профессии»**

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

#### **15. «Весна»**

Круглый год  
Круглый год, круглый год!  
(Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают  
большим пальцем.)  
За зимой весна идет,  
А за весной следом  
Торопится к нам лето.  
И у кого не спросим -

Идет за летом осень.  
А за осенью сама  
Вновь идет, спешит зима.  
(Поочередно соединяют большой палец с остальными  
(на каждое время года). Повторяют другой рукой)  
Прогулка  
Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальчики)  
Мы во двор пошли гулять  
(указательным и средними пальчиками "идем" по столу)  
Бабу снежную слепили (катаем ручками "комки")  
Птичек крошками кормили ("кормим птичек")  
С горки мы потом катались  
(ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)  
А ещё в снегу валялись  
(кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)  
Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки)  
Суп поели ("едим суп"),  
спать легли (ладошки под щечку).

## Приложение № 8

### Картотека дыхательной гимнастики.

#### Комплекс дыхательной гимнастики для использования на улице.

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

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

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

#### Упражнения, имитирующие звуки различного характера.

1. **«Трубочка».** Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». *Повторить 4-5 раз.*

2. **«Каша кипит».** Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (*вдыхая воздух*) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». *Повторить 1-5 раз.*

3. **«На турнике».** Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». *Повторить 3-4 раза.*

#### Упражнения для удлинения выдоха.

«Наклоны вперед». И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

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

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

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

#### Упражнения для укрепления мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

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

«Ушки».

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

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.\



## Самомассаж для детей

**Карточка №1. Массаж спины.**

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!  
*Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.*  
 Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!  
*Постукивают пальчиками.*

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом!  
*Поколачивают кулачками.*

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!  
*Поглаживают ладошками.*

**Карточка №2. Массаж рук.**

Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.  
*Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.*

То улитка ползёт, домик на себе везёт.  
*«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.*

Вот подул ветерок, закачался листок.  
*Поколачивание кулачками.*

И опять по травинке  
*Поглаживание руки ладонью.*

Медленно ползёт улитка.  
*При повторении делается массаж другой руки.*

**Карточка №3. Массаж головы.**

На комод забрался ёжик.

У него невидно ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

*Круговой массаж черепа. И.П. - правая ладонь на лбу, левая - на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.*

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

**Карточка №4. Массаж лица.**

Водичка, водичка, умой моё личико,

Потереть ладонями друг о друга.

Чтобы глазки блестели,

Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему.

Чтобы щёчки покраснели,

Чтоб смеялся роток,

Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх.

Чтоб кусался зубок.

Помассировать большими пальцами вески.

**Карточка №5. Массаж ушей.**

Тили- тили, тили- бом!

Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.

Сбил сосну зайчишка лбом.

Оттягивать мочки вниз и в стороны.

Жалко мне зайчишку:

Массаж козелка.

Носит заяка шишку.

Массаж вершины завитка.

Поскорее сбегай в лес,

Растирание ладонями ушей.

Сделай зайнышке компресс!

Поглаживание ушей ладошками.

**Карточка №6. Самомассаж.**

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Присели, через пальчики в щель посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Ладошки на грудки положили  
И давай ладошками по своей грудке стучать.  
Стук- стук, стук- стук-  
Вот как получается.  
Стук- стук, стук-стук-  
Грудка наслаждается.

#### **Карточка №7. Массаж глаз.**

Косой, косой, не ходи босой, а ходи обутой, лапочки закутай.

Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, отвнутреннего края глаза к внешнему.

Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.  
Совершать круговые движения глазами в одну сторону.  
Не найдёт тебя медведь.  
Выходи- тебе гореть!  
То же в другую сторону.

#### **Карточка №8. Массаж лица.**

Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал?

Поглаживание лица от бровей до подбородка.

Побывал в саду, полил ягоду!

Лёгкое поколачивание пальцами лба.

А какую ягоду ты полил саду?

Поколачивание щёчек.

-И клубнику, и малину, и смородину!

Лёгкое похлопывание щёк.

А крыжовник ты полил?

-Не полил, забыл.

Похлопывание шеи.

Ой, вернись назад да полей весь сад!

Поглаживание лица и шеи сверху вниз.

#### **Карточка №9. Массаж стопы.**

Баю- баю- баиньки, купим сыну валенки.

Потираание стопы.

Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке.

Разминание пальцев стопы.

Будет наш сынок ходить, новы валенки носить.

Поглаживание стопы.

#### **Карточка №10. Массаж стоп.**

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелёк») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

#### **Карточка №11. Массаж ушей.**

Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши.

Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему.

Шах- шах- шах- это утка в камышах.

Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек.

Шей- шей- шей- выходи из камышей.

Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами.

Шах- шах- шах-нет уж утки в камышах.

Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз.

Ши- ши- ши- что же шепчут камыши.

Погладить уши ладонями.

#### **Карточка №12. Массаж стоп.**

Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы.

И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями..

Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.

Разминание пальцев стопы

Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки.

Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не жалей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подметки.

Поглаживание стопы.

### **Карточка №13.Массаж спины.**

Дождик бегаёт по крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дети похлопывают друг друга по спине.

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Постукивают пальцами.

Дома, дома посидите,-

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите.

Бом! Бом! Бом!

А уйду- тогда гуляйте.

Бом! Бом! Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бегаёт по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Поглаживают.

### **Карточка №14.Массаж ушей.**

Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде,

Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла.

Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники!

Повторить правой рукой

Каждый этот пузырёчек очень бороду щекочет.

Если так щекотать, всяк захочет хохотать!

Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 раз)

Лук трясёт бородой, настраивает стрелки:

Скоро буду молодой лежать на тарелке.

Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз.

## **Приложение №10**

### **2. Консультация для родителей ДОУ "Закаливание дошкольников".**

#### Закаливание детей дошкольного возраста

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его.

Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

- 1.Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
- 2.Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
- 3.Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

Существуют 3 основных способа закаливания детей:

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем.

И конечно же не нужно забывать об утренней гимнастике и гимнастике после сна.

Утреннюю гимнастику и гимнастику после сна проводят в теплое время года при одностороннем

проветривании.

в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом - на открытом воздухе.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

#### Закаливание детей воздухом

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. Чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствие ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры). Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

#### Закаливание детей водой

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела. При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

#### Умывание.

При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана.

Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину.

Обливание. Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0, 5 л), воду льют на нижнюю треть голени и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

Более сильное действие оказывает общее обливание. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1, 5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.

Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

#### Закаливание детей солнцем

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев .

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

Желаем вам не болеть и посещать детский сад !

### 3.Режим дня дошкольника

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять — это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

### 3.Папка –передвижка «Здоровое питание для дошкольников»



4.Папка-передвижка «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»



**Заповедь 6. Водные процедуры.**  
 Каждый день обязательно принимайте душ или ванну. Мыло и шампунь используйте только тогда, когда это действительно необходимо. Не забывайте про гигиену рук. Мойте их после туалета, перед едой и после прогулки.

**Заповедь 7. Правильные привычки во время биологических процессов.** Чистота рук, груди, ушей, рта, носа, лица. Мытье волоса шампунем. Чистота ногтей. Регулярное посещение туалета. Чистота одежды и обуви. Чистота обуви. Чистота лица. Чистота волос.

**Заповедь 8. Талитый, добровольный поцелуйный привет в семье.**  
 Приветствие и поцелуй в семье – это не просто ритуал, это способ выразить любовь и заботу. Поцелуй – это способ выразить любовь и заботу. Поцелуй – это способ выразить любовь и заботу.

**Заповедь 9. Творчество.**  
 В творчестве ребенок может выразить себя, свои мысли, чувства, эмоции. Творчество – это способ выразить себя, свои мысли, чувства, эмоции. Творчество – это способ выразить себя, свои мысли, чувства, эмоции.

**Заповедь 10. Питание.**  
 В рацион ребенка должны входить продукты, богатые витаминами и минералами. Не забывайте про фрукты, овощи, ягоды, злаки, орехи, семечки. Не забывайте про питьевой режим. Пейте достаточно воды. Не забывайте про режим питания. Ешьте регулярно и небольшими порциями.

**Будьте здоровы!**

**Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.**  
 Дети имеют право на отдых и сон. Не перегружайте ребенка. Соблюдайте режим дня. Не забывайте про прогулки на свежем воздухе. Не забывайте про занятия спортом. Не забывайте про чтение книг. Не забывайте про общение с друзьями.

**Заповедь 3. Свежий воздух.**  
 Свежий воздух – это залог здоровья. Не забывайте про прогулки на свежем воздухе. Не забывайте про занятия спортом. Не забывайте про чтение книг. Не забывайте про общение с друзьями.

**Заповедь 4. Двигательная активность.**  
 Движение – это залог здоровья. Не забывайте про прогулки на свежем воздухе. Не забывайте про занятия спортом. Не забывайте про чтение книг. Не забывайте про общение с друзьями.

**Заповедь 5. Физическая культура.**  
 Физическая культура – это залог здоровья. Не забывайте про прогулки на свежем воздухе. Не забывайте про занятия спортом. Не забывайте про чтение книг. Не забывайте про общение с друзьями.

**Консультация для родителей ДОУ «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»**

**Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.**  
 Режим дня – это залог здоровья. Не забывайте про прогулки на свежем воздухе. Не забывайте про занятия спортом. Не забывайте про чтение книг. Не забывайте про общение с друзьями.

5. Рекомендации и роли родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
- Соблюдайте режим дня;
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
- Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;
- Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
- Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;
- Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства;
- Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.