

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23» Изобильненского городского округа
Ставропольского края

Проект по физическому развитию
Тема: «Если хочешь быть здоров»
Возраст детей: 4 - 5 лет (средняя группа)



Подготовила:
инструктор по ФИЗО
Жируева С.Ю.

2019г.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровью сбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения. Поэтому, понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

1.Цель проекта:

Систематизация физкультурно – оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении с вовлечением в нее всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников, снижения заболеваемости.

Гипотеза:

Участники проекта будут бережнее относиться к своему здоровью, правильно применять полученные знания в жизни.

Задачи проекта:

- Оздоровительные – подразумевает решение вопросов развитие движений, а также закаливание;
- Образовательные – формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме;
- Воспитательные – выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.

3.Вид проекта: информационно-образовательный, краткосрочный (которые дают возможность собирать информацию, анализировать и оформлять на стендах, витражах и т.д.)

Срок выполнения: с 28.10 – 18.11.2019г.

4. Участники проекта: дети (4-5 лет), воспитатель, родители

5. Предварительная работа

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Ежедневная профилактика утренняя (гимнастика по плану)
- Профилактическая гимнастика (дыхательная -картотека), улучшение осанки, плоскостопия, зрения -картотека)
- Гимнастика пробуждения (картотека), дорожка «здоровья»
- Воздушное контрастное закаливание.

БЕСЕДЫ:

- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (Приложение №1)
- «Беседа о здоровье, о чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (Приложение № 2)
- Сказка-беседа «В стране Болючке». (Приложение № 3)
- Встреча с «Витаминном», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)
- Пословицы и поговорки про здоровье и спорт (приложение № 4)
- Физкультурное развлечение с родителями и с детьми «Мы – здоровая семья!» (Приложение № 5)
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) (Приложение № 6)
- « С утра до вечера» - беседа (Приложение № 11)

НОД:

- «Мой веселый звонкий мяч» (Приложение № 8)
- «В гости к Незнайке» познание (применение здоровьесберегающих технологий) (Приложение № 9)

ИГРЫ:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...
- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание центр «Здоровья»),упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.
- Организация на воздухе подвижных игр на развитие двигательной активности «Догони меня»; «Ловишки»; «Лягушки и цапля»; «Третий лишний» и др.
- Малоподвижные игры «Каравай»; «Мы погреемся немножко»; и др
- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (Приложение №4)
- Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа"А. Кутафин и др.

Выставка рисунков о спорте. (Приложение № 11)

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

6. Работа с родителями

папки – ширмы , консультации, беседы,

- Приобретение новинок для центра здоровья и двигательного центра (Хамутецкая К.В. – скакалки, флажки- Лимаренко П.Н. , ленточки...Богачёнок Н.В. - мячи)
- Наглядная информация «Красивая осанка - залог здоровья»
- Приобретение аудиозаписи: ветер, ручеек, дождь, метель, море, шум воды и др. (Петрова Н.В.)
- Наглядность в виде информационных файлов « Влияние природы на здоровье ребёнка и безопасность при общении с ней», «Как природа помогает нам быть здоровыми», «Фито терапия для детей», «Рецепты укрепляющих настоев»
- Совместное развлечение с детьми и родителями «Мы – здоровая семья!». (Приложение № 7)
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.
- Консультация «Физкультурное оборудование своими руками» (изготовили «Яркие пенёчки», лошадки)
- Беседа «"Семь родительских заблуждений о морозной погоде" » (Приложение № 10)

7. Оснащение

Для успешного воспитательно-образовательного процесса по данному направлению в группе преобразована предметно-развивающая среда и дополнен центр «Здоровья» и двигательный центр

- Футбольный мяч -1шт
- Мячи разных размеров -30 шт
- Мягкие мячи- 25 шт
- Надувной мяч -1шт
- Коллеборос -2шт
- «Будь здоров» стопы – 2шт
- Флажки - 25 шт
- Кегли - 15 шт
- Султанчики/ цветные – 10 шт
- Куб с картинками с упражнениями
- Боксёрские перчатки – 1 пара
- Городки – 1 набор
- Обруч- 3шт
- Дарц- 1 шт
- Погремушки 20 шт
- Домик для метания мячей -1 шт
- Малый канат – 1 шт
- Дорожки здоровья – 6шт
- Мешочки с песком- 15 шт
- Демонстрационный материал- «Малыши – крепыши № 1, № 2»

8. Ожидаемый результат:

Дети узнают, что:

- такое здоровье и как его сохранить
- такая личная гигиена
- необходимо ежедневно выполнять комплекс утр. гимнастики

Научатся:

- заботиться о своём организме (здоровье)
- выполнять КГН

4) Ожидаемые результаты:

Для детей:

- имеют представление о здоровье, здоровом образе жизни, о способах сохранения и укрепления здоровья;
- повышение собственного индекса здоровья;
- повышение уровня адаптации к изменениям окружающего мира;
- повышение уровня познавательной активности педагога;
- развитие коммуникативных способностей воспитанников;
- формирование дружеских отношений в коллективе.

Для педагогов:

- повышение собственной компетентности в вопросе формирования здорового образа жизни дошкольников;
- создание содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;
- создание сплоченного детского коллектива с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника;
- привлечение родителей для совместной работы;
- реализация творческого, интеллектуального и эмоционального потенциала;
- установление комфортных отношений с коллегами, взаимопомощь.

Для родителей:

- Сформированная активная родительская позиция.
- Повышение компетентности родителей в вопросах сохранения здоровья и здорового образа жизни.
- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Предполагаемый продукт проекта: презентация; «Постарайся угадать, чем листочек может стать» совместное развлечение детей и родителей, разработанные рекомендации для родителей; систематизированный материал по теме

Вывод: при поддержании здорового образа жизни, организм ребенка по максимуму защищен от вредных факторов окружающей среды, а также снижается риск к заболеваниям простудными или вирусными инфекциями.

9.Список литературы

1. Т.Г. Кареева Формирования здорового образа жизни у дошкольников: планирование, системы работы – Волгоград. Учитель, Учитель 2 011
2. И.Е. Аверина Физкультурные минутки в детском саду – М.:ТЦ «Сфера» , 2001 г.
3. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозайка Синтез Москва 2011г.

План работы

дата	Содержание работы	участники	ответственные
Подготовительный этап			
октябрь 2019г	Изучить и проанализировать методическую литературу по теме	Воспитатель Инструктор ФИЗО	Воспитатель Инструктор ФИЗО Родители
октябрь 2019г	Составление планирования проекта	Воспитатель Инструктор ФИЗО	Воспитатель Инструктор ФИЗО Родители
октябрь 2019г	Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».	Воспитатель Инструктор ФИЗО	Воспитатель Инструктор ФИЗО
Основной этап			
октябрь-ноябрь 2019г.	Привлечение родителей (через наглядную информацию, беседу)	Дети ср.гр. Воспитатель Инструктор ФИЗО	Воспитатель Инструктор ФИЗО
октябрь-ноябрь 2019г	Проведение работы с детьми «Если хочешь быть здоров»	Дети ср.гр, родители, воспитатель Инструктор ФИЗО	Воспитатель Инструктор ФИЗО
Итоговый этап			
11.11 ноябрь 2019г	«Мой весёлый звонкий мяч» (Приложение № 8)	Инструктор ФИЗО	Инструктор ФИЗО
14.11 ноябрь 2019г	«Мы – здоровая семья!». (Приложение № 7)	Дети Родители Инструктор ФИЗО	Инструктор ФИЗО
ноябрь 2019г	Представление результатов	Воспитатель Инструктор ФИЗО	Воспитатель Инструктор ФИЗО

Перспективный план работы с детьми

дата	Темы	Программное содержание	Материалы и оборудование
28.10.2019	«В гости к Мишутке» игровая ситуация	Развивать коммуникативные навыки детей.: Знакомить с правилами поведения в гостях.	мягкие игрушки, муляжи продуктов питания, детская посуда
29.10.2019	«Винни-Пух в гостях у Кролика» игровая ситуация	Развивать коммуникативные навыки детей. Знакомить с правилами поведения в гостях.	персонажи, кукольная посуда, муляжи
30.10.2019	Просмотр мультфильма «Мойдодыр»	Формирование у детей навыков гигиены. Привлечь детскую аудиторию к просмотру добрых, позитивных мультиков.	диск с мультфильмом «Мойдодыр»
30.10.2019	« С утра до вечера» беседа	Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека	иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.
31.10.2019	«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» беседа	Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.	иллюстрации витаминов А,В,С,Д муляжи овощей , фруктов
01.11.2019	«В стране Болючке» сказка- беседа	Заботиться о своём здоровье	картинки по сказке
06.11.2019	«Мой весёлый звонкий мяч» нод	Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч». Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом.	мячи, картинки с изображением разных видов мячей; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.
Октябрь – ноябрь 2019	Чтение х/л по теме проекта	Расширять кругозор детей через х/лит-ру	худ/ литература

Приложение № 1

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма.

Ее дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

- Никогда не унываю И улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, Б, С.

- Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

- Черный хлеб полезен нам И не только по утрам.

- Помни истину простую Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую, Или сок морковный пьёт.

- От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон Хотя и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Приложение № 2

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

- Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

- О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов

и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, физ/занятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод:

Нельзя

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Приложение № 3 В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ

(Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.)

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Как начинаются сказки? В некотором царстве: За тридевять земель: Живало - бывало :

Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!" На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?
Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может
Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?
Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

Приложение № 4

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Смекалка нужна, и закалка важна.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Паруса да снасти у спортсмена во власти.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки
- Крепок телом - богат и делом.
- Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- Пешком ходить — долго жить.
- Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Приложение № 6

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.
Чище мойся, воды не бойся!
Кран откройся, нос умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь уши, мойся шейка!
Мойся шейка, хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся,
грязь смывайся,
Грязь смывайся!
От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,
Умой Лешино личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.
Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей -
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мыльное,
Мыло глядит на грязнулю с
ухмылкой:
Если б грязнуля вспомнил про мыло
—
Мыло его,
Наконец, бы отмыло.

Приложение № 7

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23» Изобильненского городского округа
Ставропольского края

Сценарий
спортивного развлечения
для родителей и детей средней группы
Тема: «Мы – здоровая семья!»



Инструктор по ФИЗО:
Жируева Светлана Юрьевна

2019г.

Цель. Формирование здорового образа жизни семей детского сада.

Задачи:

-сохранение и укрепление здоровья дошкольников и их родителей

-продолжать развивать основные физические качества: силу, ловкость, выносливость.

-привлекать родителей к сотрудничеству, повышать уровень родительской заинтересованности в совместных мероприятиях.

-воспитывать смелость, уверенность в своих силах и возможностях.

Оборудование: фрукты, овощи, корзины 4 шт, мячи, разноцветные маленькие мячики.

Ход развлечения

Под музыку дети входят в зал с воспитателем.

Воспитатель. Приветствуем Мы веселых гостей,

От теплых улыбок в нашем зале светлей.

Оставили папы сегодня работу.

И мамы забыли большие заботы,

Обули кроссовки и, взяв малышей,

Пришли на спортивный праздник скорей.

И с гордостью каждый сможет сказать,

Что ближе семьи никого не сыскать!

Любителям спорта наше - ура!

Под музыку появляется неизвестный герой.

Витаминка. «Ребята, я услышала музыку и решила зайти.

А зовут меня Витаминка. А зачем вы тут собрались?

Воспитатель. А собрались мы сегодня в нашем зале, чтобы узнать, что необходимо делать для развития силы, быстроты и ловкости и дружбы! У нас семейное развлечение. Витаминка ты нам в этом поможешь?

Витаминка. Конечно, я про это всё знаю! У меня есть к вам предложение. Давайте вместе с вами отправимся в страну Здоровья.

Витаминка. Туда мы отправимся на поезде, но до станции нам нужно еще дойти. А помогут нам в этом родители.

«Полоса препятствий»

(Ходьба змейкой взявшись за руки, перепрыгивание через препятствия (ноги вместе), проползание на четвереньках под аркой).

Витаминка. Вот мы и добрались до нашей станции. Где же наш паровозик? Ах, вот же он!

Игра«Паровозик»

Витаминка. Вот мы и добрались до нашей страны Здоровья.

Дети, а знаете ли вы, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть (*дети-закаляться, правильно питаться, делать зарядку*).

Витаминка. Правильно, нужно каждое утро зарядку. А чтобы было интересно, можно ее делать под музыку. Повторяйте все за мной.

Мальшарики«Зарядка»

Витаминка. Вот вы какие молодцы! А еще, чтобы быть здоровыми нужно кушать побольше фруктов и овощей.

Эстафета «Фрукты и овощи»

Эстафета «Дружба».

Встать: взрослый - ребенок - взрослый. Около взрослого лежит корзина с мячами (*5 штук*). По сигналу, взрослый передаёт мяч ребенку, он взрослому и т. д. взрослый кладет мяч в корзину. Ждать, пока мама положит мяч в корзину не нужно. Мячи нужно передавать быстро друг за другом все 5 штук. Выполнять эту эстафету нужно быстро, та команда, которая быстрее справится с заданием первой и будет победителем.

Игра «Салют».

Карамелька разбрасывает разноцветные шарики по всему залу. По сигналу *«раз, два, три- собери!»* дети должны быстро под музыку собрать все шарики по цвету и в свои корзиночки.

И ребята как здорово поиграли, да как быстро!

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно! Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Всегда будьте вместе, любовь берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните,

Хочу, чтоб про вас говорили друзья:

Какая хорошая Ваша семья!

Витаминка. Ребятки, а я ведь не с пустыми руками к вам пришла! У меня есть для вас - Витаминки.

Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех!

Спасибо всем за этот замечательный вечер!

Приложение № 8

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23» Изобильненского городского округа
Ставропольского края

Конспект

интегрированного занятия

Возраст детей: средняя группа

Тема: "Мой весёлый звонкий мяч"



Инструктор по ФИЗО:

Жируева Светлана Юрьевна

2019г.

Образовательные задачи: учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему. Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч». Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом. Упражнять в умении ориентироваться на плоскости.

Развивающие задачи: развивать познавательный-эмоциональный интерес, двигательную активность детей развивать память, связную речь, обогащать словарь детей прилагательными, умение анализировать, делать выводы; развивать умение слушать друг друга.

Воспитательные задачи: воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах; воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу.

Оборудование:

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

Предварительная работа:

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

Ход занятия:

I. Введение в тему занятия.

Собираем пазлы.

- Что получилось?
- О чем сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много – много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2. Показ мячей.

- а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).
- б) А этот мяч называли «попинушка»
 - Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)
- в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»
 - Почему?
- г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

III. Современность.

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасыватьБросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

IV. Составление рассказов.

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – помогалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

V. Задание на ориентировку на плоскости.

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

VII. Заключительная часть.

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.
- Что же за секрет приготовили дети?
- Надуйте воздухом.
- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).
- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

Приложение № 9

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23» Изобильненского городского округа
Ставропольского края

Конспект НОД

Образовательная область: «Познавательное развитие»

Возраст детей: средняя группа

Тема: «В гости к Незнайке»
(применение здоровьесберегающих технологий)



Инструктор по ФИЗО:
Жируева Светлана Юрьевна

2019г.

Образовательная область: «Познание»

Интеграция образовательных областей:

«Познание» «Коммуникация» «Социализация»

Тип: интегрированное

Возраст детей: 4-5 лет

Формы НОД: решение проблемных ситуаций, игры с правилами, игровые упражнения.

Формы организации: группа.

Цель: Продолжать формировать у детей навыки здорового образа жизни.

Образовательные задачи: продолжать учить детей заботиться о своем здоровье; закрепить знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека, о пользе и вреде тех или иных продуктов.

Развивающие задачи: развивать познавательный-эмоциональный интерес, двигательную активность детей развивать память, связную речь, умение анализировать, делать выводы; развивать умение слушать друг друга.

Воспитательные задачи: воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу.

Словарная работа: ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье.

Предварительная работа: беседа «Как мы слышим», «Что такое здоровье», «Что такое – витамины», «В гости к зубной щетке», «Если хочешь быть здоров – закаляйся»; рассматривание картин по теме: «Овощи и фрукты», «Полезные, неполезные продукты», чтение «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковского, «Вредные советы» Б. Заходер, разгадывание загадок; д/и «Что вредно, что полезно», «Носы нужны не только для красоты»; сюжетно-ролевая игра «Больница»; выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики, дыхательных упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз

Материалы и оборудование: кукла Незнайка, муляжи овощей и фруктов, вредных и полезных продуктов, алгоритм мытья рук, корзины синяя и красная.

Интеграция образовательных областей: «физическая культура», «здоровье», «коммуникация», «чтение художественной литературы», «социализация», «познание».

Предполагаемые результаты: ребенок имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни, правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдать правила гигиены; знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Методы и приемы:

- игровые: сюрпризный момент (сигнал прихода сообщения, дидактическое упражнение «Полезные и вредные продукты», сюрпризный момент (приход Незнайки) ;
- словесные: беседа, вопросы;
- наглядные: показ картинок «Полезные и вредные продукты питания»

- практические: дыхательное упражнение «с парашютом»; физическое упражнение «Тоннель»; физкультминутка «Репка»; игровое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки».

Ход образовательной деятельности:

Организационный момент.

Собрались все дети в круг,

Я твой друг и ты мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Беседа с детьми.

- Когда мы с вами встречаемся мы что говорим друг другу?

- Когда мы здороваемся, то желаем друг другу здоровья. Ребята, я хочу поговорить сегодня о здоровье.

- Кто знает, что значит быть здоровым? (ответы). Верно, это когда не болеешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице.

- А вы знаете, что здоровье можно укрепить самому. Что для этого мы делаем в детском саду? (ответы). Верно, мы каждое утро делаем зарядку, ходим на физкультуру, гуляем на свежем воздухе, повара нам готовят вкусную и полезную пищу, Оксана Сергеевна проветривает помещение, чтобы воздух был чистым (раздается сигнал смс-сообщения) .

- Ой, пришло сообщение, давайте прочитаем (читаю сообщение в телефоне) : «Жду сегодня в гости всех ребят!

Приходите непременно,
буду рад! Незнайка»

- Ну что ребята, отправимся в гости к Незнайке?

- Но прежде чем отправиться в путь, давайте вспомним правила поведения, которые мы соблюдаем во время похода (не толкаться, не обгонять, смотреть под ноги, слушать старших) .

- Незнайка живет очень далеко, и попасть туда мы можем только на воздушном шаре. Возьмитесь за края шара и приготовьтесь дуть сильнее, не забываем, вдыхаем воздух через нос, а выдыхаем через рот. Полетели!

Дыхательное упражнение с «парашютом»

- Ну вот, кажется и домик Незнайки. А где же сам Незнайка? Наверное, он забыл о нашем приходе. Посмотрите, он приготовил корзину. Как вы думаете, что там? Давайте посмотрим, что же в ней! (В корзине продукты) .

- Ребята, все ли продукты полезны? Почему? Правильно, мы же знаем, что в пищу можно употреблять только продукты богатые витаминами, чтобы быть здоровыми и не болеть.

- Ребята, давайте посмотрим, что такое полезные продукты.

Показ картинок «Полезные и вредные продукты питания»

1 . Что вы видите на этой картинке? Как вы думаете, хлеб - это полезный продукт? А можно ли хлеб заменить пирожными? Почему? (Ответы детей).

Конечно, нет! В пирожных много сахара, жирного крема. Все это очень вредит здоровью. А хлеб нужно есть обязательно! Ведь недаром хлеб всегда считали главным блюдом на столе.

2 А что вы видите на этой картинке. Яблоко, апельсин и банан – как можно назвать их одним словом, что это? (фрукты). Помидор, морковь, лук – это что? (овощи). Фрукты и овощи содержат очень много витаминов. Вот почему фрукты и овощи мы должны кушать обязательно. Если каких-то витаминов не хватает в организме, то человек, становится слабым и может заболеть.

3 . Какие продукты вы видите на картинке? (Дети перечисляют молочные продукты). Как часто вы их кушаете дома? Молочные продукты важны для детей, в них много кальция. Этот витамин делает крепкими наши кости.

4. Назовите продукты питания, которые вы видите на картинке? Мясо обязательно должно присутствовать в нашем рационе. Кто не ест мясо, у того будут слабые мышцы, и такой человек никогда не будет сильным.

- А Незнайка чем хотел нас угостить? Давайте посмотрим, и разложим отдельно: в синюю корзинку - полезные продукты, а в красную - вредные. Дидактическое упражнение «Полезные и вредные продукты».

Сюрпризный момент – стук в дверь. Появляется грустный Незнайка.

Диалог между Незнайкой и воспитателем:

- Что с тобой Незнайка? Почему ты такой грустный?

- Я вчера лег поздно спать, не выспался.

- Спать нужно ложиться вовремя, соблюдать режим.

- Незнайка, а ты зарядку делаешь по утрам?

- Я не умею делать зарядку.

- А вы, ребята, делаете зарядку? Давайте научим Незнайку делать зарядку

Физкультминутка «Репка»

Вот мы репку посадили - наклониться

И водой ее полили

А теперь ее потянем - выполнять движения в соответствии с текстом

И из репы кашу сварим

И будем мы от репки

Здоровые и крепкие

- Ой, как интересно. Спасибо ребята, я научился. Каждое утро буду делать зарядку.

- Молодец, Незнайка. А еще ребята знают такую пословицу и всегда ее говорят после зарядки: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

- Ребята, давайте напомним, что еще помогает нам стать здоровыми?

- Занятия физкультурой, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, солнечные лучи, катание на санках, коньках.

- Ну вот, Незнайка, помогли тебе ребята, ты все запомнил?

- Вроде бы, да.

- Незнайка, а почему ты такой чумазый, ты, что не умывался?

- А зачем умываться, мне и так хорошо.

- Ребята, объясните Незнайке, зачем нужно умываться? (чтобы быть чистым, опрятным, быть закаленным) .

- А что случится, если я не буду мыть руки и умываться? (ты заболеешь) .

- Дайте мне скорей умыться, я очень не хочу болеть. Только я в детский сад не ходил и не знаю, как нужно правильно умываться.

- Ничего, наши ребята тебе помогут. Правда?

Смена деятельности. Заходим в умывальную комнату.

Знаем, знаем, да, да, да

Где тут прячется вода

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

- Кто покажет Незнайке, как надо правильно руки мыть?

(Дети рассказывают, показывают, как смывать руки под струей, сделав «замочек», стряхнуть и вытереть полотенцем руки).

- Спасибо ребята, я столько интересного сегодня узнал, и все буду обязательно выполнять. А теперь можно я побегу скорее к своим друзьям в Цветочный город и расскажу, сколько интересного я сегодня узнал. До свидания (Незнайка убегает) .

- Нам тоже пора возвращаться в детский сад. А вернемся мы на воздушном шаре. Готовы?

Подведение итога. Где мы были? Кого видели? Чему научили?

Приложение № 10

"Семь родительских заблуждений о морозной погоде"

Многие считают, что ребенка надо одевать теплее.

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух.

Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный. Но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Многие считают: если ребенку холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок до 2-3 лет ещё не может сказать «мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать.

Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок.

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. С ребенком, которому уже исполнилось три года, смело гуляйте несколько часов. В соответствии с п. 2.12.2 СанПин 2.4.1.1249-03 от 25.03.2003г. прогулка детей дошкольного возраста должна проводиться два раза в день по 2-2, 5 часа с общей продолжительностью 4-4, 5 часа при температуре наружного воздуха до -15С и скорости ветра не более 7м/сек. Прогулка сокращается при более низкой температуре.

Многие считают - беда, если у ребенка замерзнут уши.

В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Анатомическое строение детского уха таково, что просветевстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникает отит, а не из-за того, что «застудили» уши.

Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его. -Это верно и неверно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Резкий контраст температур может вызвать резкую боль в переохлажденном участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры обычно достаточно. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока беготня или катание с горки. Гуляйте «за ручку» - чинно и благородно, как говаривали в старину.

Приложение № 11

Беседа «С утра до вечера»

Задачи

Образовательные задачи: Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима дня в укреплении здоровья каждого человека. Продолжать учить детей заботиться о своем здоровье

Развивающие задачи: Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения. Развивать познавательно-эмоциональный интерес, двигательную активность детей, развивать память, связную речь, умение анализировать, делать выводы; развивать умение слушать друг друга.

Воспитательные задачи: воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу

Методические приемы: Беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра "Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А еще зачем? (ответы детей). Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед. время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени.

(высказывание детей).

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно!

"Успевайки" и "Неуспевайки". Догадались или вспомнили книжку. Которую мы с вами читали?

Вы все правильно сказали. Однако у наших "Успеваек 2 есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Дети. мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему? Как вы думаете?

(Ответы детей)

Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

	Методика проведения	Дозировка
1.	Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок.	Повторить 5 -6 раз
2.	Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить.	Повторить 5 - 6 раз
3.	Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны.	В течение 20 - 30 секунд