Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 48 «Карусель»

**Проект по здоровьесбережению**

**«Страна Здоровья»**

(средняя группа)



                                                                Автор и руководитель проекта:

                                                       Воспитатель Сухоносова Нина Ивановна

2021год

**Проект: «Страна Здоровья»**

*Здоровье ребенка превыше всего…*

*И наша задача сохранить его.*

**Пояснительная записка:**

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.

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

**Руководитель проекта:** воспитатель.

**Вид проекта:**

1. по методу - познавательно-игровой, оздоровительно-развивающий;
2. по количеству участников- групповой;
3. по продолжительности- краткосрочный.

**Участники проекта:**

- дети младше-средней группы;

- родители воспитанников;

- воспитатель группы;

- инструктор по физической культуре;

**Актуальность проекта:**

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

- воспитать 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.

**Гипотеза:**

Создание условий для ЗОЖ будет способствовать развитию здорового общества, началом, которого будет положено с проекта группы, детского сада.

**Виды детской деятельности**:

1. Игровая.

2. Двигательная.

3. Комуникативная.

4. Восприятие художественной литературы.

**Формы:**

1. НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, просмотр презентаций и мультиков по теме;
2. НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
3. Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации и ИКТ;
4. Консультативная работа с воспитателями и родителями;
5. Свободно-самостоятельная деятельность.

**Предполагаемый 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.

4. Изготовление нестандартного спортивного оборудования из подручных материалов.

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.

**Этапы работы над проектом:**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы проекта | Формы работы |
| Подготовительный  Этап  Цель: изучение возможностей и потребностей воспитателя и родителей в двигательной активности детей. | - Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».  - Анкетирование.  - Подборка материала и обородования для занятий, иллюстраций, набор игр и упражнений, бесед с детьми.  - Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями. |
| Основной этап  Цель: создание условий для психологического комфорта и сохранение двигательной активности в течение дня. | - Перспективное планирование;  - Проведение цикла тематических мероприятий;  - Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей.  Формы организации здоровьесберегающей работы:  - физкультурные занятия;  - самостоятельная деятельность детей;  - подвижные, дидактические и сюжетно-ролевые игры;  - утренняя гимнастика;  - двигательно-оздоровительные физкультминутки.  Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).  • Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».  • Воздушное контрастное закаливание.  Здоровьесберегаюшие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:  Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.  Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.  Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.  Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).  Гимнастика для глаз – в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.  Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.  Гимнастика после сна – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. |
| Заключительный этап  Цель: совершенствование результатов проекта | Анализ и подведение итогов.  Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»  Выставка детских плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Магазин расчёсок», «Правила, которые мы не будем забывать»; |

**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.Анищенкова. «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.

**Предполагаемые результаты проекта:**

- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

- Получение детьми знаний о ЗОЖ.

- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

- Сформированность гигиенической культуры;

- Улучшение соматических показателей здоровья;

- Моральное удовлетворение.

**Продукт проектной деятельности:**

1. Тематический план недели здоровья;
2. Подборка дидактических игр;
3. Выставка детских плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Магазин расчёсок», «Правила, которые мы не будем забывать»;
4. Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»
5. Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;
6. Презентация недели здоровья с полученными результатами;
7. Использование нестандартного оборудования изготовленного руками детей и их родителей;
8. Пополнение физкультурного уголка дидактическим пособием.

**Результат проекта:**

Проект «Страна Здоровья» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Родители заинтересовались физкультурным оборудованием, изготовленного из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома.

Мероприятия, проводимые нами, нацелены на функциональное совершенствование детского организма, на повышение его работоспособности, создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми. В результате проведенной работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на здоровый образ жизни. Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, и представление о том, как это может быть весело и увлекательно. Следовательно, сотрудничество с семьей является еще и одним из важнейших условий физкультурно-оздоровительной работы

***Планируется:***

1.Продолжать работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

2.Дать более глубокие знания о строении человека.

3.Подобрать ряд упражнений для укрепления мышц и внутренних органов человека.

4.Привлекать родителей к работе по данной теме.

**Используемая литература:**

* Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
* Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
* Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.
* «Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

**Приложение:**

1. План реализации тематического проекта «Страна Здоровья»;
2. Подборка дидактических игр;
3. Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;
4. Картотека подвижных игр;
5. Картотека пальчиковых игр;
6. Картотека дыхательной имнастики;
7. Самомассаж для детей;
8. Информационный материал в родительском уголке;
9. Художественное слово (стихи, загадки и т.

**Приложение**

**Приложение № 1**

**План реализации тематического проекта «Страна Здоровья»**

Цели и задачи

Мероприятия, содержание работы

**1**. **Тема дня: «Где прячется здоровье»**

\*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.

\*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.

\*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.

\*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.

\*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям

\*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа»Что такое здоровье и как его приумножить»;

\*Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;

\*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;

\*Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»

\*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая» ;

\*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;

Вторая половина дня:

\*Беседа «Правила поведения на улице»;

\* Дидактическая игра: «Светофор»

\*Работа с родителями:

оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок».

**2**. **Тема дня: «Здоровые зубки»**

\*Объяснить детям причину болезни зубов;

\*Формировать привычку чистить зубы;

\*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;

\*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»

\*Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .»

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа «Здоровые зубки»;

\*Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;

\* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;

\*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка дл мальчика Пети»;

\*Прогулка: Игры – эстафеты:

«Перенеси лекарства;

«Займи место в обруче»

«Сбор снежков»

Вторая половина дня:

\*Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;

**3**. **Тема дня: «Мойдодыр»**

\*Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;

\*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);

\*Продолжениепросветительскойконсультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть);

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа «Микробы и вирусы»

Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;

\*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»

\*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто;

\*Продуктивная деятельность:

Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;

Прогулка:

Подвижные игры:

«Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»,;

Вторая половина дня:

Просмотр мультфильма «Мойдодыр»

\*Работа с родителями:

Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы.

**4**. **Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»**

\*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;

\*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;

\*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа»»Витамины и полезные продукты»;

\*Разучивание стихов, загадок, потешек ;

\*Экспериментальная деятельность: Волшебник – шиповник»;

\*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»

\*Вторая половина дня:

«Дегустация волшебного напитка шиповника»;

\*Дидактическая игра «»Полезная и вредная еда»;

\*Работа с родителями:

Прослушивание родителями рассказов детей о любимом виде спорта, записанных на диктофон;

**5**. **Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»**

\*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;

\*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;

\*Познакомить родителей с итогами прошедшей неделей здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья);

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;

\* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;

\*Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках"

\*Прогулка: подвижные игры:

«Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;

Вторая половина дня:

\*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;

\*Работа с родителями:

Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»

**Приложение №2**

**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 изображёно 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).

**Приложение №3**

**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!».

**Приложение №4**

**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 улетают»  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 удается 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 становиться «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 №5**

**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 «козырьком».

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 весною 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 "комок")

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 № 6**

**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. «Трубач».** 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 колышется 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.\

**Приложение №7**

**Самомассаж для детей**

**Карточка №1.Массаж спины.**

Дождик бегает 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 бегает 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 краснели,

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 зайка шишку.

Массаж вершины завитка.

Поскорее сбегай в лес,

Растирание ладонями ушей.

Сделай заиньке 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 обутый, 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.

Потирание 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 («грабелька») 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 подмётки.

Поглаживание стопы.

**Карточка №13.Массаж спины.**

Дождик бегает 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 бегает 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 №8**

**Информационный материал в родительском уголке**

**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 не 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 сотрудничеств**

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

****





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





**5.Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей.**

**ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

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

2. Соблюдайте режим дня;

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

4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;

5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;

7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;

8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;

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

10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.