

Структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №3
«Образовательный центр» города Нефтегорска муниципального района
Нефтегорский Самарской области – детский сад «Сказка» г. Нефтегорска

Методическое пособие «Здоровым быть – здорово!»

Автор:

Будкина Маргарита Ивановна,
инструктор по физической культуре
Детского сада «Сказка»
г. Нефтегорска

Нефтегорск 2022

Содержание

Предисловие	3
Практическая часть	
Сценарно-режиссёрская разработка физкультурного досуга «Малыши-крепыши» для детей II младшей группы с элементами театрализованной деятельности.....	6
Сценарно-режиссёрская разработка физкультурного праздника «Праздник чистоты и здоровья» для детей средней группы.....	10
Сценарно-режиссёрская разработка физкультурно-музыкального праздника «Спортивные ребята» для детей старшей группы.....	14
Сценарий оздоровительного мероприятия «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» для детей подготовительной к школе группы.....	18
«Для вас, родители!»	
Материал для родителей в информационный уголок группы «Формирование правильной осанки. Профилактика её нарушения».....	24
Материал для родителей в информационный уголок группы «Дружим с физкультурой».....	26
Буклет для родителей «Давайте жить дружно».....	28
«В помощь педагогам»	
Доклад для выступления на педагогическом совете «Забываясь о здоровье подрастающего поколения, мы-педагоги зачастую забываем о своём здоровье».....	29
Буклет для воспитателей «Давайте жить дружно».....	37
Методические советы по организации и проведению физкультурных мероприятий по теме недели «Здоровейка» с детьми всех возрастных групп с учётом возрастных и индивидуальных возможностей детей.....	38
Заключение	39
Список литературы	41
Приложение	
Приложение №1.....	42
Приложение №2.....	44
Презентация к физкультурному празднику «Праздник Чистоты и Здоровья» для детей средней группы.....	46
Приложение №3.....	50
Приложение №4.....	53

Предисловие

Цель пособия:

Формирование у дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

-Оказать методическую помощь педагогам в организации и проведении оздоровительных мероприятий.

-Повысить компетентность родителей и педагогов в вопросах развития, охраны и укрепления здоровья дошкольников.

- Разнообразить двигательную активность детей при проведении оздоровительных мероприятий в детском саду и в условиях семьи.

-Развивать эмоциональный и социальный интеллект дошкольников через игровые двигательные упражнения.

В методическом пособии представлен материал, способствующий формированию у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью и к здоровому образу жизни с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребёнка посредством физической культуры. Пособие поможет педагогам (воспитателям, инструкторам по физической культуре) построить образовательный процесс по принципу интеграции образовательных областей в соответствии с ФГОС дошкольного образования с детьми от 3-7 лет с учётом возрастных и индивидуальных возможностей детей. Материал может быть полезен родителям при проведении пальчиковых игр, утренней зарядки и самомассажа, а также игровых упражнений с детьми дошкольного возраста в домашних условиях.

Методическое пособие разработано на основе теоретических и практических знаний в области познавательного, социально-коммуникативного и физического развития дошкольников.

Методическое пособие содержит: предисловие, практическую часть, в которой представлены сценарно - режиссёрские разработки физкультурных праздников и развлечений для детей разных возрастных групп, материал для

стендовой печати в родительские уголки групп, а также доклад выступления на педагогическом совете и буклеты в помощь родителям и воспитателям.

Актуальность:

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Как укрепить и сохранить здоровье детей? Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Это закон Российской Федерации «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Конвенция о правах ребёнка»

Исследования кандидата биологических наук Н.И. Шлыка подтвердили необходимость проведения ежедневных физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, так как они дают позитивные результаты в показателях физической подготовленности, так и в улучшении состояния здоровья детей.

Анализируя всё это, я разработала методическое пособие «Здоровым быть здорово!» в направлении «Физическое развитие», согласно теме недели «Здоровейка». При разработке пособия мной были использованы методические рекомендации таких исследователей, как Э.Я. Степаненкова, Л.И. Пензулаева, М.А. Рунова, Н.С. Голицина, К.К. Утробина, Ю.А. Кириллова и др. и практический опыт авторов: Шмакова С.А., Яковлева В.Г., Кедрин Т.Я., Афанасьева С.П., Козак О.Н., Щербак А.Н.

Условия осуществления оздоровительных форм работы по физическому развитию:

- Наличие музыкально – спортивного зала, музыкального центра с USB-выходом, мультимедийного оборудования;

- Знание инструктора по физической культуре возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОО;
- Соблюдение принципов: сознательности и активности; систематичности; постепенности; адекватности.
- Соблюдение время продолжительности двигательной деятельности

Только при таких условиях работа по формированию у детей ЗОЖ будет построена и проведена качественно и успешно.

Для изучения актуальности вопроса по формированию у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни мною была изучена следующая литература:

1. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005г.
2. Крылов Н.И. Здоровье—сберегающее пространство ДОУ. Волгоград. Учитель, 2009.
3. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 5-7 лет. Волгоград. Учитель, 2010г.
4. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера», Москва, 2004г.
9. Щербак А.П. «Физическое развитие детей в детском саду». Москва, Академия Развития, 2009.

Практическая часть

Сценарно – режиссёрская разработка физкультурного досуга «Малыши -крепыши» для детей II младшей группы с элементами театрализованной деятельности.

Цель:

1. Формирование у детей бережного отношения к своему здоровью.
2. Создание положительного эмоционального настроения на предстоящую деятельность и желание заниматься физкультурой .

Тема: «Малыши – крепыши»

Идея: Сегодня праздник, важный день,

И встретить нам его не лень.

Аудитория: дети второй младшей группы, воспитатели

Форма проведения: физкультурный досуг с элементами театрализованной деятельности.

Музыкальное оформление: музыка для вылета сороки, выхода зайчика, медведя, для подвижной игры «Собери витаминки», «Медведь и дети», «Птички в гнёздышках». Музыкальная подвижная игра «Зайка серенький».

Световое оформление: естественное освещение зала

Техническое оформление: музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера.

Оборудование: ширма, кукольный театр (сорока, медведь, заяц), бокал, обручи по количеству детей, 2 корзины, цветные шарики жёлтого и красного цвета по 30 шт.

Сценарный план

Экспозиция: зал украшен шарами; оформлена выставка детских рисунков на тему «В здоровом теле - здоровый дух!», и выставка стенгазет от каждой группы.

Завязка: Инструктор сообщает детям о празднике здоровья. Прилетает сорока, спрашивает у детей, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Развитие действий:

1. Дети выполняют ОРУ «Зарядка для зверят».
2. Приходит зайчик, плачет из-за боли в горле.

3. Дети рассказывают детям, что нужно сделать, чтобы вылечить горло.

4. Приходит медведь, играет с детьми.

Кульминация: Дети играют в подвижные игры с игровыми персонажами.

Развязка: Сорока знакомит детей с правилами здоровья!

Финал: Дети играют в подвижную игру «Собери витаминки».

Содержание:

Инструктор по ФК: Сегодня праздник, важный день,
И встретить нам его не лень.

Ребята, а какой же сегодня праздник? Правильно, сегодня День Здоровья!
Это день, когда все люди дружат с физкультурой и спортом.

Чтобы крепкими, сильными и здоровыми нам быть,
Будем физкультуру мы любить!

(На ширме появляется сорока и приносит телеграмму)

Сорока: Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Вы меня узнали?
Я – сорока – белобока, везде летаю и всё на свете знаю! Я прилетела к вам на праздник! Ой, а какой же сегодня праздник? Что-то я забыла.

Инструктор по ФК: Ребята, давайте скажем сороке, какой же сегодня праздник?

Сорока: Да, да, я вспомнила. Это День Здоровья! Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Сорока: Правильно! По утрам зарядку делай! Будешь сильный, будешь смелый!

Инструктор по ФК: Ребята, давайте, вместе с сорокой сделаем весёлую зарядку!

(Дети по показу инструктора выполняют ОРУ «Зарядка для зверят».

Смотреть приложение №1)

Сорока: Молодцы, ребята! Мне так понравилось зарядкой заниматься! Свои крылышки размяла, хорошо стало! А у меня для вас есть интересная и моя любимая игра «Птички в гнёздышках». Давайте поиграем вместе!

(Дети играют в подвижную игру «Птички в гнёздышках»)

Смотреть приложение №1)

Сорока: Ой, кажется кто то плачет! Полечу, посмотрю! *(Появляется заяц, плачет).*

Инструктор по ФК: Здравствуй, зайчик! А почему ты плачешь? Кто тебя обидел?

Зайчик: Здравствуйте, ребята. Как же мне не плакать! Весна наступила, все радуются. А мне не до веселья! У меня горлышко болит.

Инструктор по ФК: Ты, Зайчик не плачь, мы тебе с ребятами поможем. Давайте подскажем зайчику, что нужно делать, чтобы не болеть.

(Дети высказывают свои мнения)

Инструктор по ФК: Зайка, выпей тёплое молоко с мёдом и маслом и тебе сразу станет легче.

(Инструктор по ФК даёт бокал зайчику, он выпивает)

Зайчик: Вот спасибо вам, ребята! У меня и горло уже не болит. А давайте играть! Я знаю интересную игру «Зайка серенький».

(Дети играют в музыкальную подвижную игру «Зайка серенький»)

Зайчик: Спасибо вам, ребята! Мне в лес пора, до свидания друзья! *(Заяц уходит)*

Инструктор по ФК: Тише, тише, тише, тише! Что - то странное я слышу! Зверь какой -то к нам спешит и так громко он рычит. *(Появляется медведь)*

Медведь: Мишка косолапый по лесу идет... Как же дальше? Я забыл...

Инструктор по ФК: Ребята, давайте поможем медведю, расскажем стихотворение.

(Дети рассказывают стихотворение «Мишка косолапый»)

Медведь: Здравствуйте, ребята. Сорока белобока всем лесным зверятам рассказала про праздник. Вот я и пришёл к вам поиграть, повеселиться. Давайте поиграем в мою любимую игру «Медведь и дети».

(Дети играют в подвижную игру «Медведь и дети».)

Смотреть приложение №1)

Медведь: Вот спасибо, вам, друзья! Повеселили вы меня! А теперь мне в лес пора! До свидания, детвора! *(Медведь уходит. Появляется сорока)*

Сорока: А вот и я! Весь лес облетела и снова в детский сад попала! Ребята, я хочу вас познакомить с правилами здоровья:

- «Чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты, овощи и фрукты! В них много витамин!»
- «Нужно мыть руки перед едой и после прихода с улицы»
- «Нужно заниматься спортом, чтобы закалять свой организм»

Инструктор по ФК: Ребята, давайте вместе повторим, что нам сказала сорока: «Кушать нужно овощи и фрукты и полезные продукты!» Предлагаю поиграть в игру «Собери витаминки»

(Дети играют в подвижную игру «Собери витаминки».)

Смотреть приложение №1)

Сорока: Молодцы, ребята. Вы очень ловкие и быстрые! Потому что занимаетесь физкультурой. Мне очень понравилось у вас на празднике! Только в лес уже пора. До свидания, друзья! *(Сорока улетает)*

Инструктор по ФК: Вот и подходит к концу наш праздник.

Все вы весело играли, и правила здоровья узнали!

А теперь вам в группу пора,

До свидания, детвора!

Сценарно-режиссерская разработка физкультурного праздника

«Праздник чистоты и здоровья» для детей средней группы.

Тема: «Праздник чистоты и здоровья»

Идея: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровыми нам стать!

Аудитория: дети средней группы, воспитатели.

Форма проведения: физкультурный праздник

Музыкальное оформление: музыка для выхода Феи чистоты и Грязнули; для подвижных игр. Песня «О спорте» гр. «Домисолька».

Световое оформление: естественное освещение музыкального зала.

Техническое оформление: музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера, мультимедийное оборудование.

Оборудование: воздушные шары; султанчик чёрного цвета; муляжи овощей и фруктов; красные и жёлтые пластмассовые шарики; 2 большие корзины; 4 маленькие корзины.

Сценарный план

Экспозиция: музыкальный зал празднично оформлен по теме (выставка детских работ «Здоровым быть здорово!»; стена украшена плакатами «Полезные и вредные продукты»).

Завязка: инструктор проводит с детьми общеразвивающие упражнения «Гимнастика для зверят». Появляется Фея Чистоты и Грязнуля с воздушными шариками.

Развитие действия:

Фея Чистоты загадывает загадки детям. Грязнуля играет с детьми. Дети рассказывают Грязнуле, что нужно делать, для того, чтобы быть здоровыми, какие продукты полезные, а какие вредные. Игра – аттракцион «Кто больше соберёт овощей и фруктов в корзинки». Подвижная игра «Собери витаминки».

Кульминация: Грязнуля проигрывает и уходит, оставляет «микробы».

Развязка: инструктор с детьми и Феей Чистоты избавляются от микробов, лопая воздушные шарик.

Финал: Фея Чистоты и дети под песню «О спорте» гр. «Домисолька» выходят из зала.

Содержание:

(слайд 1)

Инструктор: Здравствуйте, ребята!

Сегодня у нас праздник чистоты и здоровья!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровыми нам стать.

Приучай себя к порядку, делай каждый день ... Зарядку.

Инструктор: Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна!

От лени и болезней спасает всех она!

Сейчас мы с вами тоже выполним весёлую разминку.

ОРУ «Гимнастика для зверят» по показу инструктора.

Смотреть приложение №2)

(слайд 2)

(Звучит музыка выходит Фея Чистоты)

(слайд 3)

Фея Чистоты: Добрый день! Я – Чистота! С вами быть хочу всегда!

Я пришла вас научить, как здоровье сохранить!

Отгадайте-ка, ребятки, мои загадки!

1.Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор...

(Айболит)

(слайд 4)

2. Гладкое душистое,

Моет руки чисто.

(Мыло)

(слайд 5)

3.Волосистою головкой,

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам,
По утрам и вечерам. (Зубная щётка) (слайд 6)

4. В руки все меня берут,
И усердно тело трут.

Как приятно растереться!

Я, ребята... (Полотенце) (слайд 7)

5. Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет он про нос. (Носовой платок) (слайд 8)

(слайд 9)

(Под музыку в зал забегает Грязнуля с воздушными шарами в руках.

На шариках нарисованы чёрным маркером кляксы, рожицы)

Грязнуля: Я слышу, вы о грязи говорите? А я тут как тут! И пришла я не одна, с собой микробы принесла. А то вы здесь все такие чистенькие, мне даже что-то скучно стало! Сейчас я вас запачкаю!

(слайд 10)

(Звучит музыка Грязнуля пытается надеть руки (ноги, животики)

детей чёрным султанчиком. Дети быстро убирают руки,)

Грязнуля: Не получилось ни кого запачкать.

Фея Чистоты: И не получится! Потому что среди детей нет грязнуль, и все ребята знают, что нужно делать, для того, чтобы быть здоровыми.

И тебе, Грязнуля, сейчас расскажут. *(Ответы детей)*

Фея Чистоты: Ребята, послушайте правила здоровья.

(слайд 11 -23)

А вы знаете, ребята, какие продукты полезные, а какие вредные?

(слайд 24-33)

(При показе полезного продукта - дети говорят «да», а при показе вредного - «нет»)

Фея Чистоты: Ребята, поиграем в игру «Кто больше соберёт овощей и фруктов в корзинки».

Игра аттракцион «Кто больше соберёт овощей и фруктов в корзинки»

(Смотреть приложение №2).

Инструктор предлагает посоревноваться Фею и Грязнулю, последняя проигрывает.

(слайд 34)

Инструктор: Витамины – ценные вещества, без них мы никуда. Чтоб здоровым, сильным быть, нужно с витаминами дружить!

Подвижная игра «Собери витамины».

(Смотреть приложение №2).

Затем играют Фея и Грязнуля, последняя проигрывает.

Грязнуля: Ни чего у меня не получается, и вообще мне здесь не нравится! Там, где дети любят чистоту, я никогда грязь не разведу! Уж лучше я от вас уйду!

Фея Чистоты: Вот и иди и сюда больше не приходи!

(Грязнуля уходит из зала)

Инструктор: Ребята, Грязнуля оставила у нас свои микробы. Нам нужно от них избавиться! Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровыми и не заболеть.

(С каждым правильным ответом инструктор хлопает по одному шарiku «уничтожает микробы»)

Фея Чистоты: Очень рада я за вас сегодня! И совет такой вам дам:

Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам!

А за праздник я вас всех благодарю! До свидания говорю!

Инструктор: Ребята, мы умных правил не забудем, и беречь здоровье будем!

(Фея Чистоты и дети под песню «О спорте» гр. «Домисолька» уходят из зала)

Сценарно – режиссёрская разработка
физкультурно-музыкального праздника «Спортивные ребята»
для детей старшей группы

Тема: «Спортивные ребята»

Идея: «Все те, кто любит спорт,

Все те, кто любит спорт

Здоровые, спортивные ребята!»

Аудитория: дети старшей группы, воспитатели.

Форма проведения: физкультурно-музыкальный праздник.

Музыкальное оформление: детские песни по теме, музыка для песни и частушек, музыка для игр – эстафет и выхода сказочного героя.

Световое оформление: естественное освещение музыкально – спортивного зала.

Техническое оформление: фотоаппарат, видеокамера, музыкальный центр.

Оборудование: 3 мяча, 15 кеглей, 3 мешка для прыжков, мячи скакуны, 3 ориентира, 3 стойки, 3 пластмассовых шарика.

Сценарный план

Экспозиция: музыкально – спортивный зал украшен по теме, выставка рисунков, стенгазет.

Завязка: группы заходят в зал. Инструктор по ФК оповещает цель сбора.

Развитие действий: приходит Рассеянный, говорит о своей проблеме в здоровье.

Кульминация: дети выполняют ОРУ вместе с Рассеянным, играют в игры - эстафеты.

Развязка: Рассеянный благодарит детей за помощь и уезжает в Санкт - Петербург.

Финал: Дети уходят в группы.

Содержание:

(Под музыку дети заходят в зал)

Инструктор по ФК: Добрый день дорогие друзья!

Мы собрались сегодня на праздник, а на какой вы узнаете, отгадав загадку.

Если дружен ты со мной,
Настойчив в тренировках,
Ты будешь в холод, дождь и зной
Выносливым и ловким!
С кем, ребята, вы дружны?
Давайте громко скажем мы.

Дети: Со спортом.

Инструктор по ФК: С утра сияет детский сад

Пришли спортсмены на парад!
Улыбки вдохновенные на лицах
Глаза огнём решимости горят.
Все те, кто любит спорт
Все те, кто любит спорт
Здоровые, спортивные ребята!

Ребёнок: Сегодня в этом зале праздник,
Сегодня чудесный и радостный день.
И ветер затих озорник и проказник
И тучи открыли небесную синь.

Ребёнок: У нас в душе отличная погода,
Хотя нам всем волненья предстоят,
Уже дрожат спортивные рекорды,
Предчувствуя, что им не устоять.

Ребёнок: Зал сегодня нарядно украшен,
Будет каждый улыбкой согрет,
Всем собравшимся в этом зале,
Дарим наш спортивный ...

Все вместе: Привет!

(Дети поют песню «Песенка о здоровье»

.Смотреть приложение №3)

(Под музыку появляется Рассеянный)

Рассеянный: Здравствуйте, а вот и я - Рассеянный с улицы Бассеянной!
Наконец – то я нашёл эту больницу, где лечат все болезни!

Инструктор по ФК: Здравствуй, Рассеянный! Подожди, подожди, про какую больницу ты говоришь? Это детский сад, здесь полным - полно ребят.

Рассеянный: (расстроенный) Опять не туда пришел.

Инструктор по ФК: А что же за болезнь у тебя такая серьёзная , если ты приехал из Санкт – Петербурга к нам в Нефтегорск лечится.

Рассеянный: Да я стал рассеянный, ни чего не успеваю, устаю, плохо сплю!
В интернете посмотрел я - Гиподинамия у меня!

Инструктор по ФК: Да от такой болезни и мы с ребятами поможем тебе избавиться. Правда, ребята? А чем же можно вылечить нашего гостя?

(Предполагаемые ответы: смехом, зарядкой, занятиями спортом....)

Инструктор по ФК: Нужно чаще веселиться, улыбаться, смеяться,

Тогда и будет здоровье улучшаться.

Для вас мальчишки и девчушки,

Приготовили частушки!

Частушки

(Смотреть приложение №3)

Рассеянный: Весёлые и смешные частушки! Мне понравилось!

Инструктор по ФК: А сейчас покажем Рассеянному, как нужно двигаться и избавиться от гиподинамии.

Все ребята вставайте, и разминку начинайте!

И ты Рассеянный вставай, и движенья повторяй!

ОРУ под песню «Гиподинамия» по показу инструктора по ФК

Рассеянный: Дааа, разминка хороша!

Инструктор по ФК: А сейчас послушайте советы о здоровье.

Если мой совет хороший вы все хлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите нет, нет, нет.

Советы о здоровье

(Смотреть приложение №3)

Инструктор по ФК: А сейчас, Рассеянный, посмотри какие наши ребята ловкие, быстрые.

(Построение команд для игр – эстафет. Родители – капитаны команд.)

Смотреть приложение №3)

Рассеянный: Как с вами весело! Я теперь понял, чтоб здоровым быть нужно физкультуру любить, больше двигаться, смеяться, закаляться и зарядкой заниматься! Спасибо вам, ребята, за полезные советы! Я уезжаю в Санкт – Петербург, не нужны мне больницы, я теперь знаю, как быть здоровым! До свидания! *(Рассеянный уходит под музыку)*

Инструктор по ФК: Наш праздник здоровья удался на славу!

Я думаю, всем он пришёлся по нраву!

Со спортом дружите, в походы ходите

И скука вам будет тогда нипочём.

Мы праздник кончаем

И вам пожелаем

Здоровья, успехов

И счастья во всём!

(Дети выходят из зала под музыку)

Сценарий оздоровительного мероприятия

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

для детей подготовительной к школе группы.

Цель: Формирование у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи: 1. Формировать у детей элементарные представления о полезных и вредных привычках, предупреждении некоторых заболеваний.

2. Закреплять у детей знания о пользе физических упражнений и влиянии их на организм человека, на самочувствие.

3. Воспитывать у детей привычку соблюдать культурно-гигиенические навыки

4. Формировать интерес и желание к выполнению самомассажа.

Физкультурный инвентарь, атрибуты:

стульчики по количеству детей, 2 корзины, по 25 штук разноцветных пластмассовых шариков жёлтого и оранжевого цвета, музыкальный центр.

(Дети заходят в зал и садятся на стульчики)

Содержание:

Инструктор по ФК: День здоровья любят дети городов и деревень.

Пусть же станет в целом свете Днем здоровья каждый день!

Приучи себя к порядку, пробуй плавать и нырять,

Научись любить зарядку и отучишься чихать.

Надо с детства закаляться, чтоб здоров ты был весь год,

Чтобы к доктору являться, если только позовёт.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым?

Какого человека можно назвать здоровым? *(ответы детей)*

(под музыку выходит Ваня Заболейкин)

Инструктор по ФК: Здравствуй, мальчик, ты кто?

Ваня: Заболейкин Ваня я, только болен я друзья.

У меня унылый вид, очень голова болит.

Ломит спину, колит бок, нужен врач, он мне б помог

Инструктор по ФК: Хватит хныкать и реветь, стыдно мальчику болеть,
Приходи к нам в детский сад, здесь узнаешь от ребят:
Как здоровым, сильным быть,
Как без грусти день прожить.
Правда, дети, мы ведь сможем?
Заболеякину поможем.

Инструктор по ФК: Ваня, я вот думаю, думаю, какая-то у тебя странная фамилия?

Ваня: А мне моя фамилия нравится. Она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Сегодня вот я пришел к вам в детский сад, а завтра заболею и буду сидеть дома.

Инструктор: Что-то непонятное с тобой творится? Неужели тебе нравится болеть и пить таблетки? А вы ребята любите болеть? Почему? *(ответы детей)*
Вот видишь Ваня. Наши дети умеют проводить время гораздо интереснее. Они даже знают, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Ребёнок: Чтоб расти и закаляться, не по дням, а по часам
Физкультурой заниматься непременно надо нам.
Нам пилюли и микстуру и в жару и в холода
Заменяют физкультура и холодная вода

Ребёнок: Всем известно, всем понятно
Что здоровым быть приятно
Только надо, надо знать
Как здоровым можно стать

Ребёнок: В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен
Проживешь ты все 100 лет,
Вот такой простой секрет.

Инструктор по ФК: Действительно, каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится: я здоровье сберегу, сам себе я помогу.
А сейчас приступим к разминке, ведь гимнастика поднимает нам настроение, укрепляет наш организм. И ты, Ваня, вставай с нами.

(Дети выполняют комплекс общеразвивающих упражнения по показу ведущего)

Инструктор по ФК: Ребята, попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты Ваня, попробуй и скажи, как ты себя чувствуешь?

Ваня: Мне почему-то стало жарко, но заниматься мне очень понравилось.

Инструктор по ФК: Ребята, сегодня мы уже говорили, что очень хорошо укреплять здоровье. Давайте расскажем Ване Заболейкину, как мы закаляемся летом и зимой? *(ответы детей)*

Ваня: Мне тоже нравится закаляться. Только я боюсь, вдруг замерзну и заболею.

Инструктор по ФК: А закалять, свой организм надо постепенно. Есть правило, которого следует придерживаться при закаливании:

Крепким стать нельзя мгновенно,
Закаляйся постепенно!

И еще очень полезно для здоровья делать самомассаж. Ребята, массаж каких частей тела мы с вами делаем? *(ответы детей)*

Инструктор по ФК: Давайте поговорим о носике. Что мы делаем носом? На носу есть активно жизненные точки, которые повышают защитные свойства организма. Когда мы с вами делаем массаж, то наш организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые защищают наш организм от болезней. Давайте ребята покажем Ване, как мы делаем массаж, а ты Ваня повторяй за мной.

Массаж носа «Поиграем с носиком»

(Смотреть приложение №4)

Инструктор по ФК: А еще мы делаем массаж головы. Для чего нам нужна голова? *(ответы детей)*

Массаж головы

(Смотреть приложение №4)

Инструктор по ФК: Ребята, а для чего нам нужны уши? Массаж ушей нужен для того, чтобы у нас был хороший слух, а если заболите ангиной, то боль в горле уменьшится.

Массаж волшебных точек ушек «Поиграем с ушками»

(Смотреть приложение №4)

Инструктор по ФК: Ребята, а зачем нам руки? Наши руки связаны со всеми органами, руки надо беречь и тогда наш организм всегда будет здоровый.

Массаж рук «Поиграем с ручками»

(Смотреть приложение №4)

Инструктор по ФК: На пальчиках тоже есть волшебные точки. Сделаем массаж пальцев.

Массаж пальцев «Птички»

(Смотреть приложение №4)

Инструктор по ФК: Ребята, а для чего нам нужны ноги? Мы так долго ходим, бегаем, почти весь день проводим на ногах, давайте сделаем массаж ног, чтобы снять с них напряжение, усталость.

Закаливающий массаж подошв «Поиграем с ножками»

(Смотреть приложение №4)

Инструктор по ФК: Ребята, а ещё мы с вами должны беречь наши стопы. Для этого нужно делать специальный массаж стоп. Плоскостопие очень не хорошая болезнь. От такой болезни страдают наши ноги, спина, осанка становится неправильная, спина сутулая. Чтобы предупредить такую болезнь, нужно делать массаж стоп

Массаж стоп «Баба сеяла горох»

(Смотреть приложение №4)

Инструктор по ФК: Ребята, а чтобы не болеть бронхитом, никогда не кашлять, нужно делать массаж спины. Давайте друг другу сделаем такой массаж. Вставайте в пары.

Массаж спины «Дождик»

(Смотреть приложение №4)

Инструктор по ФК: Ваня, тебе понравилось делать самомассаж? Ты запомнил какие точки на частях тела нужно массировать?

Ваня: Да, мне понравилось, я всё запомнил. Но мне уже пора домой, кушать захотелось.

Инструктор по ФК: А что ты любишь кушать?

Ваня: Конфеты, печенье, торт, жвачки, чипсы, кока-колу и сладости.

Инструктор по ФК: Ребята, это вкусно? Это полезно? *(ответы детей)*

Инструктор по ФК: Вот слышишь, Ваня? Это вредная еда. Послушай стихотворение «Вредная еда» и запомни какие же продукты самые полезные.

Ребёнок:

Стой, дружок, остановись!
От пищи жирной воздержись,
Ты запомни навсегда-это вредная еда.
Сахар сладкий - белый враг,
Это так.
Пищей сладкой, ты не увлекайся.
Очень острого и соленого
Ты остерегайся.
Только овощи и фрукты
Вот полезные продукты.

Инструктор по ФК: Ребята, а чем же полезны овощи, фрукты, творог, молоко, лук, чеснок? *(ответы детей)*

Инструктор по ФК: А что такое витамины, вы знаете? Это полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они повышают работоспособность, помогают детям расти. А что будет, если человек станет есть продукты, в которых мало витаминов? *(ответы детей)*

Инструктор по ФК: Теперь, ты понял, какие продукты полезны, а какие нет?

Ваня: Да, я сейчас приду домой и буду кушать кашу, морковку и у меня в организме будут витамины.

Инструктор по ФК: Только не забудь выполнить перед едой еще одно правило. Ребята, подскажите Ване, что нужно делать перед едой?

Ваня: А зачем, да это необязательно.

Инструктор по ФК: Обязательно, ведь на руках могут быть микробы, нужно перед едой помыть руки с мыло, чтобы эти микробы не попали в наш организм. Вот послушай стихотворение «Микробы и мыло» и ты сразу все поймешь.

Ребёнок: По воздуху летают, на кожу попадают Микробы.

Сквозь ссадины и ранки стремятся спозаранку

Проникнуть в нас микробы.

Правило простое - ты не забывай

Мой руки с мылом Микробы побеждай.

Ваня: Да, да, я всё понял, я буду мыть руки перед каждой едой, чтобы микробы не попали в мой организм.

Инструктор по ФК: Я рада, что тебе пошло на пользу пребывание в детском саду. Мы с ребятами очень довольны, что смогли тебе помочь. Ты сегодня много узнал о здоровье, и мы видим на твоём лице улыбку. А улыбка - это хорошее настроение и залог здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. Так давайте же дарить друг другу улыбки и хорошее настроение. А сейчас я хочу поиграть с вами в игру «Собери витаминки».

Подвижная игра «Собери витаминки»

(дети собирают оранжевые и жёлтые пластмассовые шарики в две корзины.

Участвуют две команды по 5 человек)

Инструктор по ФК: Ребята, я хочу вам напомнить ещё раз, как можно укреплять здоровье. Ваня слушай и запоминай: дружить со спортом, делать зарядку по утрам, закалять свой организм.

Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,

Что всем необходимо полезное питание.

И помните об этом, идя по магазинам,

Не сладости ищите- ищите витамины.

Ваня: Спасибо вам, ребята, за полезные советы. Теперь я буду следить за своим здоровьем, делать массаж и зарядку.

Инструктор по ФК: Вот и подошёл к концу наш праздник «День здоровья»

Я здоровье сберег

Дети: Сам себе я помог!

Для вас, родители!

Материал для родителей в информационный уголок группы

«Формирование правильной осанки. Профилактика её нарушения».

К сожалению, различные нарушения осанки встречаются у детей дошкольного возраста довольно часто. Развитие скелета дошкольника ещё не завершено. Во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, т.к. мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Естественно, что проблема формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребёнка дошкольного возраста. Однако физическое воспитание – не единственный фактор, влияющий на осанку. Осанка зависит и от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Осанка – привычное положение тела ребенка. Она развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов и под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать сходные варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В тоже время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физическим требованиям осанку ребенка, но и исправить её нарушения.

Мы всегда говорим о правильной осанки, используя слова «стой прямо», «выпрямься». Говоря это, мы не забываем, что при правильной осанке голова и туловище держатся прямо, плечи несколько отведены назад, грудная клетка выступает вперед, а живот подтянут, в поясничной части небольшой изгиб вперед, ноги выпрямлены.

Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно суживается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, как крылья, отходят от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться и позвоночник, возникает боковой изгиб его (сколиоз) или сутулость. Всё это вредит здоровью, т.к. затрудняет работу сердца и легких, ребенок слабеет, чаще начинает болеть.

Важно следить за правильным положением тела ребенка не только вовремя его сидения, ходьбы и различных игр, но и во время сна (правильно ли он лежит в постели).

В комплексе упражнений, содействующих формированию и укреплению правильной осанки, входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранение правильной осанки.

Физическая минутка «Попугайчики»

Девочки и
мальчики
Сейчас вы
попугайчики

*Стоя, отводить
руки назад – вниз,
выгибая спину.*

Быстро все на
пальму сели

Сесть на стулья

Друг на друга
посмотрели,
Головами
повертели

*Повороты головы
вправо – влево*

На лиану
полетели

*Стоя, делать
взмахи руками.*

Крылья хорошо
иметь
Сидеть можно и
лететь

*Тянуться за
руками вверх,
вставая на носки.*

Желаем вам и вашим детям здоровья!

«Дружим с физкультурой».

Как и в более раннем возрасте основное в физическом воспитании ребенка - подвижные игры. Уже с трехлетнего возраста утро ребенка должно начинаться с зарядки. В 3-4 года зарядка-это игры: «Покажем, какой ты большой», «Как зайка скачет», «Кошечка умывается», «Курочка клюёт зернышки» и т.д. Частая жалоба родителей – трудно приучить ребенка к зарядке. Уговорами - да, трудно. Но начните сами делать её - малыш охотно последует вашему примеру. При выполнении упражнений нужно следить за тем, чтобы дети правильно и в полном объеме выполняли наклоны, приседания, повороты и прыжки, чтобы движения были координированы. Обязательно учите ребенка правильно дышать, соизмерять с движениями вдох и выдох. Ребенок не должен сильно уставать от зарядки, скучать или капризничать во время её выполнения.

Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений; в ней малыш не должен перегреваться. В теплое время года, если возможно, разрешите ребенку походить, побегать босиком.

Следует создать такое эмоциональное настроение, чтобы занятия физическими упражнениями были веселыми и интересными и проходили в игровой форме. Детям 3-4 лет достаточно 5-6 упражнений.

Кроме утренней зарядки и подвижных игр со сверстниками целенаправленное физическое воспитание дошкольников должно включать и специальные гимнастические упражнения, а также игры, которыми руководят (а еще лучше если в них и участвуют) взрослые.

Какие упражнения нужно использовать для развития ребят 3-4 лет? Прежде всего те, которые способствуют совершенствованию так называемых основных движений: ходьбы, бега, лазанья, метания, прыжков, координации движений, способности поддерживать равновесие тела. Чем лучше ребенок освоит эти основные движения, тем совершеннее он сможет владеть своим телом. Уверенность в своих силах делает ребенка более инициативным, смелым и самостоятельным.

Во время ходьбы нужно следить, чтобы у ребенка сохранялась правильная осанка, ноги легко сгибались в коленном и тазобедренном суставах, чтобы ребенок не волочил за собой ноги, не шаркал подошвами.

Тренируя умение бегать, следует учить малыша сильнее отталкиваться от земли, чтобы так называемая «полетная фаза» была ярче выражена. Именно от такого «летающего бега» ребенок будет получать удовольствие и, следовательно, особую пользу. При этом будет улучшаться такое важное качество, как выносливость.

При прыжках, обратите внимание, уважаемые родители, на правильный толчок и приземление: толчок должен быть достаточно энергичным и резким, приземление - мягким, ноги полусогнуты, несколько расслаблены. При прыжках в длину опускаться нужно с пятки на ступню, при прыжках с высоты-с носка на ступню.

Во время игры с метанием надо идти от более простых упражнений к сложным. Сначала играйте с детьми в мяч, где ребенок учится подбрасывать и перебрасывать мяч, уверенно ловить его двумя, а затем одной рукой. Потом метание вдаль и прицельное метание. При систематических занятиях ребенок к пяти годам не только уверенно бросает вдаль, но довольно точно попадает в цель. В дошкольном возрасте полезно обучить ребенка элементам спортивных игр. Это езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах, коньках, санках.

**Уважаемые родители, только при совместной нашей с вами работе,
ваш малыш будет расти крепким и здоровым.**

Буклет для родителей

Игра «Звёздочка»

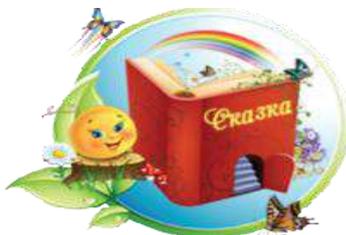
Дети стоят в кругу. Начинает игру взрослый. Он идёт по кругу, держа в руке золотую звездочку, и произносит слова:

На ладошке я держу
Золотую звездочку.
А к кому подойду,
Я звезду передаю.

Взрослый останавливается, и отдаёт звездочку тому, рядом с кем остановился. Теперь этот ребенок идет по кругу, проговаривает волшебные слова, и передает звездочку другому ребенку.



Подготовила
Инструктор по физической культуре
детский сад «Сказка» г. Нефтегорска
Будкина М.И.



Наш адрес:

446600
Самарская область,
г. Нефтегорск,
ул. Пионерская, д.3,
Тел./факс: 8(84670) 2-24-99; 2-04-73
E – mail: zavdetsad2@yandex.ru

СП ГБОУ Самарской области
средней общеобразовательной
школы №3 «Образовательный центр»
города Нефтегорска муниципального
района Нефтегорский
Самарской области- детский сад
«Сказка» г. Нефтегорска

«Давайте жить дружно»



Для Вас родители!

Уважаемые родители!

Вам представлен материал
для развития у детей дружеских
взаимоотношений со взрослыми
и сверстниками.

Коммуникативные, подвижные игры
помогут Вам разнообразить досуг детей
в домашних условиях и на отдыхе,
организовать и провести
детский праздник.

Играйте вместе с детьми,
и Вы увидите результаты своей работы!



Коммуникативная игра «Лучший друг»

Цель игры: Развитие дружеских
взаимоотношений со сверстниками.

Ход игры: Дети встают в пары лицом
друг к другу.

Я, я - твой лучший друг
Прикасаются ладонями к своей груди
(4 раза)

Я, я посмотрю вокруг!
Разводят руки в стороны

Лучше, лучше нет тебя
Прикасаются ладонями к груди друга
(4 раза)

Мы с тобой друзья!
Пожимают друг другу руки

Ты, ты, мой лучший друг,
Прикасаются ладонями к груди друга
(4 раза)

Ты, ты, посмотри вокруг!
Разводят руки в стороны

Лучше, лучше нет меня
Прикасаются ладонями к своей груди
(4 раза)

Мы с тобой друзья!
Обнимаются.

Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики,
Мы с тобой подружимся
Маленькие пальчики.
*Ритмично сжимать и разжимать
пальцы*
Один, два, три, четыре, пять,
*Поочередно соединять пальцы рук от
больших до мизинцев*
Очень любим мы играть.
Встряхивать кистями рук
Пять, четыре, три, два, один,
*Поочередно соединять пальцы рук от
мизинцев до больших*
В группе дружбой дорожим!
*Пожимать ладонью одной руки другую
ладонь и наоборот*

Игра «Комплименты»

Дети стоят в кругу. Смотрят в глаза друг
друга, желают соседу что-то хорошее,
хвалят, восхищаются и передают
игрушку (или какой - то другой предмет)
из рук в руки. Принимающей, кивает
головой и говорит: «Спасибо, мне очень
приятно».

В помощь педагогам!

Доклад для выступления на педагогическом совете

«Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье».

Но мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» говорят люди друг другу. По большому счету здоровье всегда было и остается дороже всех богатств на свете.

В настоящее время насчитывается около 40 основных определений здоровья. Одним из лучших считается определение американского медика Г.Сигериста: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане. Но есть в его деятельности своя специфика:

Во-первых: педагогическая профессия - профессия здоровьеразрушающая.

Во-вторых: мы наблюдаем кризис педагогической профессии, воспитатели, «постарели», так как молодежь всё реже идёт в педагогику. Можно проанализировать, к чему ведёт нехватка молодёжи в педагогике. Примерно после 12 лет работы становится менее критичным отношение к профессии. После этого срока профессионал часто перестаёт беспристрастно анализировать свою работу. Но после этих же 12 лет набирается самый ценный опыт, человек находится в расцвете своих профессиональных способностей. И здесь же создаётся психологическая напряженность в работе.

Это очень вредно и для самого педагога, так как порождает психосоматические болезни и усиливает проявление хронических заболеваний. Кроме всего

прочего у многих педагогов нет возможности полноценно восстанавливать здоровье - приобретать качественные продукты, после выезжать летом на отдых или в санаторий.

Перегрузки в педагогической деятельности - привычное дело, но после избыточной работы, надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях?! Как вообще поправить или сохранить своё здоровье?! Будем реалистами - никто, кроме вас самих, не решит этих проблем. Даже врачи не смогут заставить вас по утрам делать зарядку, правильно питаться, следить за соблюдением режима дня. И к сожалению, педагоги часто не хотят ничего делать для себя самостоятельно. Стандартный ответ «я устала на работе». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже не на что не хватает. Но давайте задумаемся, раз мы устаём уже сейчас, что будет через пол года, через год, через пять лет.

Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьёзности протекающих болезней. Статистические данные по заболеваемости педагогов обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания.

1. Сердечно-сосудистые.

Многие считают, что сердце человека - это насос по перекачке крови. Но кроме того, у сердца есть другие очень важные задачи-духовные и психологические. Оно не может спокойно реагировать на равнодушие, и зло. Любая информация, поступившая в мозг, проходит через сердце. Не зря говорят «сердце кровью обливается», «он разбил моё сердце», «сердцем чувствую». Педагоги, как правило, люди эмоциональные их сердце работает в чрезмерном режиме и поэтому быстрее изнашивается. Вспомним, что происходит при сердечном спазме?

Сокращаются и закрываются капилляры, кровь с трудом течёт через сердце, нарушая работу клапанов, в мозг поступает мало кислорода, результат – сердечно сосудистые заболевания.

2. Желудочно-кишечные.

Желудок – это орган, остро реагирующий на любую ситуацию и решающий, принимает он ее или нет. Если ситуация неблагоприятная, желудок напрягается, его пищеварительные функции выполняются недостаточно эффективно. Часто человек в случае волнения начинает много есть, что бы успокоиться. Любая ссора, любой тяжелый разговор подобно удару кулака по желудку, от которого тот слабеет и заболевает. Вслед за желудком в случае непринятия ситуации сжимается кишечник, любое напряженное состояние, любая опасность угнетает кишечник. Он сжимается, изменяется его химическая среда, возникают неблагоприятные условия существования полезной микрофлоры, которая начинает погибать. Ее место занимает патогенная микрофлора, за которой приходит дисбактериоз, а за тем и многие хронические болезни. Ко всему этому можно добавить недостаточно правильное и регулярное питание, и вот работа органов пищеварения основательно нарушена.

3. Нарушения опорно-двигательного аппарата.

Проблема остеохондроза, является одной из самых серьезной для педагога. С чего начинаются проблемы позвоночника? Проблемы начинаются с утраченной упругости межпозвоночного хрящевого диска. Причина этого - воздействие многих факторов, основные из которых - наследственность и опять же неправильный образ жизни. На наследственность выпадает от 10 до 50 % всех наших проблем. Остальные проблемы возникают по ряду объективных и субъективных причин.

4. Заболевания крови.

Болезни крови могут возникать из-за серьезных психологических срывов и стрессов. Кровь - это озеро чистой воды по имени Жизнь. Стрессы - камни, с шумом падающие в это озеро, расплескивающие воду, пугающие спокойствие в царстве. В кровь вследствие стресса попадает адреналин, сахар и огромное количество веществ необходимых для физической борьбы. Но борьбы

не происходит. В лучшем случае мы в волнении ходим по комнатам или принимаемся за еду, а в худшем страстно переживаем. Разумеется, поступившие в кровь вещества просто отравляют ее, изменяя состав и кислотность.

5. Нарушения функций щитовидной железы.

Эти нарушения очень сложное явление. Проблему со щитовидкой многие называют «проглоченной обидой». Всю неправду жизни чувствует и эта железа. В случае несправедливости многие ощущают напряжение в области горла. Если огорчения возникают часто, человек привыкает ходить со спазмом в области горла, и тот становится привычным. Подобные спазмы ведут к заболеванию щитовидной железы. Патологические узелки могут появиться и на голосовых связках. Неслучайно многие педагоги имеют профессиональное заболевание-ларингит.

Основные причины заболеваний педагогов:

Главным болезнеобразующим фактором для педагогов является профессиональный эмоциональный стресс. А вызван он может быть неадекватной социальной и материальной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, режимом работы, необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

Чтобы предупредить отрицательные психологические и физиологические изменения в организме человека, надо знать причины усталости и нейтрализовать их отрицательное влияние.

Длительное напряжение может вызвать утомление, которое наступает вследствие напряжённой и длительной деятельности организма и проявляется во временном снижении его работоспособности. Хроническое утомление может вызвать возникновение различных заболеваний, в первую очередь неврозов,

основными признаками которых являются: ощущение усталости перед началом работы, повышенная раздражительность, исчезновение интереса к работе и окружающим событиям, снижение аппетита и падение массы тела, нарушение сна и понижение общей неспецифической реактивности организма.

Так что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы?

Обычная логика рассуждений здесь такова: поскольку полностью избежать нервных нагрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессов, то снимать напряжение лучше всего медикаментами. Надо сказать, что транквилизаторы стали у нас привычными и даже популярными средствами «успокоиться». Результат печален: таблетки несут опасность в организм. Гораздо проще использовать простые заповеди здорового образа жизни, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение, не прибегая к лекарствам.

В детском саду работа по укреплению здоровья педагогов может вестись в двух направлениях:

1. Профилактика эмоционального выгорания.

2. Укрепление физического здоровья.

Чтобы эта работа была более эффективной, т.е. имела положительные результаты, можно использовать следующие методы:

1. Психологические тренинги. В каждом саду работает психолог, и именно он может заниматься профилактикой эмоционального выгорания педагогов. Работа должна вестись целенаправленно и регулярно, этот метод может применяться на педсоветах, а при необходимости – в индивидуальных беседах.

2. Лечебная физкультура. В детском саду можно организовать оздоровительный клуб. Занятия также должны проходить регулярно, и посещать эти занятия два раза в неделю имеют возможность все.

3. Аромотерапия - т.е. воздействие на организм аромоэссенциями, из различных растений.

4. Арттерапия – использование для психокоррекции средств искусства. Занятия по музыке для педагогов проводит музыкальный руководитель, и эти занятия очень способствуют психологической разгрузке.

5. Цветотерапия – поддержание эмоционального настроения с помощью цвета.

6. Медицинский осмотр.

7. Вакцинация. Проведение прививок, как плановых, так и сезонных (например, от гриппа, коронавируса)

8. Фитотерапия. Этот метод подразумевает использование для профилактики и лечения различных заболеваний лекарственных растений.

Все эти методы, используемые в комплексе и системно, дадут ощутимые результаты. Все педагоги должны более бережно относиться к своему здоровью, нужно всеми силами стремиться поддерживать, укреплять и сохранять своё здоровье.

Пятиминутка бодрости *(практическая часть)*

И.п. – сидя на стуле.

1. Руки за голову. Сильно прогнувшись назад, покачиваться, опираясь ногами о пол.

2. Руки на поясе. Делать повороты в стороны, не отрывая стопы от пола.

3. Руки опустить. Разводить руки в стороны, прогибаясь назад.

4. Выполнять поднятие и опускание плеч, выполнять наклоны и повороты головы.

5. Поочередно массажировать ноги (поглаживающие и потряхивающие движения рук направлять только вверх по голени)

Релаксация

Поможет снять утомление, обрести внутреннюю стабильность, почувствовать уверенность в себе.

Дыхательная гимнастика

О парадоксальной дыхательной гимнастике А.Н.Стрельниковой известно далеко за пределами страны. Её результаты удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, можно остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. А.Н.Стрельникова работала в театрах Москвы, занимаясь постановкой голоса драматических актеров, вокалистов, дикторов, педагогов и людей самых разных профессий.

Стрельниковская дыхательная гимнастика была популярна и среди певцов, таких, как Ольга Воронец, Алла Пугачева, София Ротару. Практика Александры Николаевны показала, что гимнастика восстанавливает и возвращает не только голос - она способна оздоравливать весь организм, исцелять при помощи гимнастики от самых различных заболеваний.

В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: её рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при вегето - сосудистой дистонии, гипертонии. С помощью дыхательной гимнастики можно получить хорошие результаты в лечении невроза, диабета, болезней сердечно-сосудистой системы, остеохондроза, укрепить носоглотку, мышцы брюшной полости.

Гимнастика по методу Стрельниковой влияет на вентиляцию легких, оживляет крово-и лимфообращение органов брюшной полости. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой - резкий, короткий активный вдох носом и самопроизвольный выдох через рот.

Важной особенностью системы дыхательной гимнастики являются ритмичные вдохи с одновременными движениями тела под четко задаваемый счет. Это корректирует нарушение ритма дыхательной мускулатуры и диафрагмы. В результате- увеличивается резерв воздуха, восстанавливается нарушенный газообмен крови и тканей. Организм начинает работать в точном и чётком ритме, повышается его жизнеспособность, устраняются патологические расстройства.

Массаж глаз

Усиливает кровообращение, улучшает обмен веществ в тканях глаз, укрепляет мускулатуру глаз.

1. Тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам. Перед массажем и после него поглаживать лоб.
2. Тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы к вискам.
3. Большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув, сжать между пальцами и отпустить, начиная от переносицы и подвигаясь к вискам.
4. Помассировать виски круговыми движениями двумя пальцами в одну и в другую стороны.

Также можно делать самомассаж носа, головы, пальцев рук, ушей.

Буклет для воспитателей

Игры - мирилки

«Хватит сердиться»

Хватит нам уже сердиться,
Поскорей давай мириться:
- Ты мой друг!
- И я твой друг!
Мы обиды все забудем,
И дружить, как прежде будем!

«Солнышко»

Чтобы солнце улыбалось,
Нас с тобой согреть старалось,
Нужно просто стать добрей,
И мириться нам скорей!

«Давай дружить»

Чем ругаться и дразниться
Лучше нам с тобой мириться!
Будем вместе улыбаться,
Песни петь и танцевать,
Летом в озере купаться,
И клубнику собирать,
На коньках зимой кататься,
Баб лепить, в снежки играть,
На двоих делить конфеты,
Все проблемы и секреты.
Очень скучно в споре жить,
Потому – давай дружить!



Наш адрес:

446600
Самарская область,
г. Нефтегорск,
ул. Пионерская, д.3,
Тел./факс: 8(84670) 2-24-99; 2-04-73
E – mail: zavdetsad2@yandex.ru

СП ГБОУ Самарской области
средней общеобразовательной
школы №3 «Образовательный центр»
города Нефтегорска муниципального
района Нефтегорский
Самарской области- детский сад
«Сказка» г. Нефтегорска

«Давайте жить дружно»



В помощь воспитателям

Для развития дружеских
взаимоотношений со взрослыми
и сверстниками,
создания условий
психологически комфортного
пребывания ребенка
в детском саду
педагогу помогут речевые
настройки
и коммуникативные игры.



Речевые настройки.

Цель речевых настроек:

создание положительного
эмоционального фона, атмосферы
доброжелательности и защищенности.

1. Сегодня я рада видеть всех вас
в детском саду, в нашей группе! Пусть
этот день он принесет нам всем радость.
Давайте постараемся радовать друг
друга.

2. Я рада видеть всех детей нашей
группы здоровыми, веселыми, в
хорошем настроении. Мне очень
хочется, чтобы такое настроение у всех
сохранилось до самого вечера. А для
этого мы все должны чаще улыбаться.

3. Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня
на улице пасмурно. А в нашей группе
светло и весело. А весело нам от наших
улыбок, ведь каждая улыбка – это
маленькое солнышко, от которого
становится тепло и хорошо. Поэтому
сегодня мы будем с вами чаще
улыбаться друг другу.

Коммуникативная игра

«Лучший друг»

Цель игры: Развитие дружеских
взаимоотношений со сверстниками.

Ход игры: Дети встают в пары лицом
друг к другу.

Я, я - твой лучший друг

*Прикасаются ладонями к своей груди
(4 раза)*

Я, я посмотрю вокруг!

Разводят руки в стороны

Лучше, лучше нет тебя

*Прикасаются ладонями к груди друга
(4 раза)*

Мы с тобой друзья!

Пожимают друг другу руки

Ты, ты, мой лучший друг,

*Прикасаются ладонями к груди друга
(4 раза)*

Ты, ты, посмотри вокруг!

Разводят руки в стороны

Лучше, лучше нет меня

*Прикасаются ладонями к своей груди
(4 раза)*

Мы с тобой друзья!

Обнимаются.

Методические советы по организации и проведении физкультурных мероприятий по теме недели «Здоровейка» с детьми разных возрастных групп с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей.

1. Учёт возрастных особенностей важен при подборе содержания, форм и методов работы с дошкольниками.
2. Из методов воспитания большое внимание уделяется совместным играм, игровым приёмам, приданию эмоциональной окраске.
3. Музыкальное оформление, формы проведения и содержание двигательной деятельности, презентации, игры, атрибуты могут быть изменены.
4. Физкультурн-оздоровительные мероприятия можно проводить и на открытом воздухе, немного изменяя содержание мероприятия.
5. Важное условие эффективной работы по формированию у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни является понимание и помощь родителей педагогам в этой работе и личный пример взрослых.

Заключение

Спортивное оборудование, инвентарь и размещение атрибутов и пособий в музыкально – спортивном зале во время физкультурных праздников и развлечений, непосредственно – образовательной деятельности работают на развитие и укрепление физического и психического здоровья каждого ребенка.

Результаты реализации методического пособия

«Здоровым быть – здорово!»:

- Повысилась компетентность педагогов и родителей в вопросах развития, охраны и укрепления здоровья детей.
- Дети знают правила здоровья, полезные и вредные продукты.
- Успешно развивается эмоциональный и социальный интеллект дошкольников через игровые двигательные упражнения.
- Формируется у детей осознанное отношение к физкультуре
- Активизирована работа по приобщению всех участников образовательного процесса к ЗОЖ
- Положительная динамика активности участия родителей в спортивной жизни детского сада (участие в изготовлении семейных стенгазет, рисунков о ЗОЖ) :
- Снижен уровень заболеваемости и повышение посещаемости детей (согласно данным медицинской сестры):

Результаты снижения заболеваемости детей

2018-2019 учебный год - 2,8 %

2019-2020 учебный год - 2,2 %

2020-2021 учебный год - 2 %

Процент детей с 1 группой здоровья значительно увеличился.

На начало 2020 - 2021 учебного года:

1 группа здоровья – 35%,

2 группа здоровья – 64%,

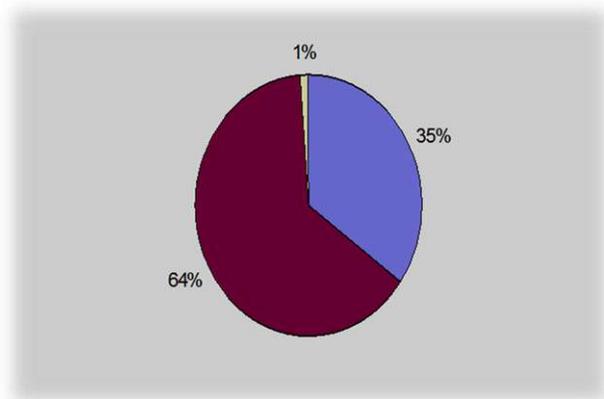
3 группой – 1%

На конец учебного года:

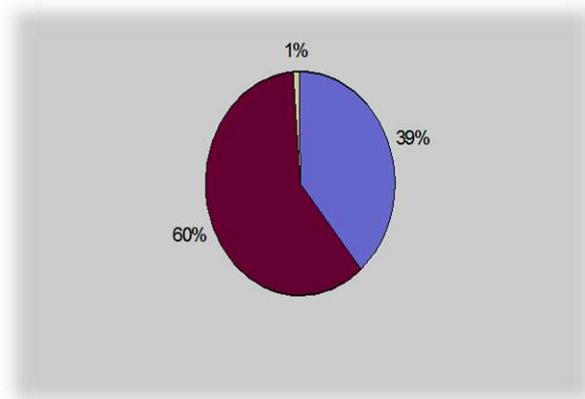
1 группа здоровья – 39%,

2 группа здоровья – 60%,

3 группа здоровья – не изменилась, т.к. такую группу здоровья ставят детям с хроническими заболеваниями, которые требуют длительного медицинского лечения (врождённый порок сердца, бронхиальная астма).



На начало учебного года



На конец учебного года

Список литературы

Список литературы:

1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении» М.: «Издательство НЦ ЭНАС» 2004
2. Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» М.: Издательство «Скрипторий 2003» 2006
3. М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет» Творческий центр Сфера Москва 2012
4. Т.Е. Харченко «Спортивные праздники в детском саду» Творческий Центр Сфера Москва 2013
5. Использование ЭОР:
<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=784723>
http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2007/Markova_T_%D0%90_2007.pdf

Приложение

Приложение №1

ОРУ «Зарядка для зверят»

1. На лесной полянке, звери делают зарядку.

(Ходьба на месте)

2. Заяц головой вращает, мышцы шеи разминает.

(Круговые движения головой вправо)

3. Делает старательно каждое движение,

Очень ему нравится это упражнение.

(Круговые движения головой влево)

4. Полосатый енот изображает вертолёт.

Лапками машет назад и вперёд,

Словно собрался в далёкий полёт.

(Круговые вращения назад и вперёд согнутыми руками перед грудью)

5. Серый волк немного сонный, выполняет он наклоны:

«Ты, волчишка, не ленись! Вправо, влево наклонись»

(Наклоны туловища вправо, влево)

6. А потом вперёд, назад, получишь бодрости заряд!

(Наклоны туловища вперёд, назад)

7. Медвежонок приседает, от пола лапки не отрывает,

Спинку держит прямо – прямо! Так учила его мама!

(Приседания, руки на поясе)

8. Дружно прыгают бельчата, веселятся все зверята!

(Прыжки на двух ногах на месте)

Подвижная игра «Птички в гнёздышках»

Ход игры: Дети – «воробышки» по одному стоят внутри обруча «гнёздышка».

По сигналу инструктора по ФК: «Полетели!» - «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу.

Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегают в свои «гнезда».

Подвижная игра «Медведь и дети»

Ход игры: Воспитатель обыгрывает роль медведя. «Медведь» садится в противоположном конце зала на стул и дремлет. Дети бегают врассыпную. По сигналу инструктора по ФК они подходят к «Медведю» и говорят:

-Мишка бурый, мишка бурый

Почему такой ты хмурый?

«Медведь» отвечает:

-Я медком не угостился,

Вот на всех и рассердился.

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаю догонять!

Затем дети убегают от медведя на стульчики.

Подвижная игра «Собери витаминки»

Ход игры: Инструктор по ФК рассыпает на пол разноцветные пластмассовые шарики, ставит пустую корзину и предлагает детям собрать витаминки в корзину. С началом музыки дети собирают шарики и относят их в корзину.

Приложение №2

1. На лесной полянке,
Звери делают зарядку.

(Ходьба на месте).

2. Заяц головой вращает
Мышцы шеи разминает.

(Круговые движения головой вправо).

3. Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражнение.

(Круговые движения головой влево).

4. Полосатый енот

Изображает вертолёт.

Лапками машет назад и вперёд

Словно собрался в далёкий полёт

(Круговые вращения согнутыми руками перед грудью назад и вперёд).

5. Серый волк немного сонный

Выполняет он наклоны:

«Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

(Наклоны туловища вправо и влево).

6. А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

(Наклоны туловища вперёд, назад).

7. Медвежонок приседает,

От пола лапки не отрывает,

Спинку держит прямо – прямо!

Так учила его мама!

(Приседания, руки на поясе).

8. Дружно прыгают бельчата,

Веселятся все зверята!

(Прыжки на месте).

Игра аттракцион «Кто больше соберёт овощей и фруктов в корзинки»

Ход игры: Инструктор по ФК рассыпает на пол муляжи овощей и фруктов. Ставит 2 пустые корзины и предлагает детям собрать овощи и фрукты. Девочки собирают в одну корзину, а мальчики в другую. С началом музыки дети собирают овощи и фрукты и относят их в свои корзины.

Подвижная игра «Собери витаминки»

Ход игры: Инструктор по ФК рассыпает на пол разноцветные пластмассовые шарики, ставит пустую корзину и предлагает детям собрать витаминки в корзину. С началом музыки дети собирают шарики и относят их в корзину.

Презентация к физкультурному празднику «Праздник чистоты и здоровья» для детей средней группы



Слайд 1



Слайд 2



Слайд 3



Слайд 4



Слайд 5



Слайд 6



Слайд 7



Слайд 8



Слайд 9



Слайд 10

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.



Слайд 11

Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.



Слайд 12

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



Слайд 13

Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



Слайд 14

Чтоб всегда здоровыми быть,
Нужно нам в поход ходить.
На природе отдыхать,
Свежим воздухом дышать.



Слайд 15

Зимой в игры мы играем,
Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепим,
Отдыхаем от души!



Слайд 16

Ты расчёску уважай,
А другим её не давай.
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!



Слайд 17

По утрам ты закалился,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



Слайд 18

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.



Слайд 19

Зубы — как цветы на грядке
Помни! И без лишних слов
Содержи их все в порядке —
Садом твоих зубов!



Слайд 20

Чистота — залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.



Слайд 21

Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.



Слайд 22

Если хочешь быть здоровым,
Ешь чеснок и лук.
В них есть много витаминов,
Они помогут от всех недугов.



Слайд 23

**ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



Слайд 24



Слайд 25



Слайд 26



Слайд 27



Слайд 28



Слайд 29



Слайд 30



Слайд 31



Слайд 32



Слайд 33



Слайд 34



Слайд 35

Приложение №3

«Песенка о здоровье»

(на мотив песни «Замечательный сосед»)

1 куплет: Чтоб расти и закаляться ни по дням, а по часам
Физкультурой заниматься непременно надо нам.
Нам пилюли и микстуру, и в мороз, и в холода,
Заменяют физкультура, и холодная вода.

Припев: Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля ля.

2 куплет: Не боимся мы простуды, нам ангина нипочём,
Мы футбол и плавать любим, дружим с шайбой и мячом!
Ешь побольше витаминов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь, очень строен и высок!

3 куплет: Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно.
Только надо, надо знать, как здоровым можно стать.
В мире нет рецепта лучше – будь со спортом неразлучен.
Проживёшь ты все сто лет – вот такой простой секрет

Частушки

1. Мы весёлые ребята, и ни где не пропадём.
Мы со спортом очень дружим, про него сейчас споём.
2. Нам зарядкой заниматься, очень – очень нравится.
Все, кому рекорды снятся, спортом увлекаются.
3. На занятье Витя с Колей, толковали о футболе
Забивали вместе гол, отвлекались все потом.
4. Всех быстрее Саша бежит, и съезжает с горки
На занятиях дрожит, словно мышка в норке.
5. Говорил друзьям Серёжа: «Смел я, ловок и силён!»
Вдруг навстречу вышел ёжик – и смельчак залез на клён!

6. Будем мы на радость маме, с детства закалёнными!
Скоро вырастем и сами, станем чемпионами!
7. Хороши наши частушки, и напев у них простой.
На сегодня петь кончаем – ставим точку с запятой!

Советы о здоровье

1. Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять
Выдавить пол тюбика и почистить зубики.
Это правильный совет? Говорите.... (нет, нет, нет)
2. Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши!
3. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный.
Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет? Говорите... (нет, нет, нет)
4. Постоянно нужно есть, для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.
Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!
5. Чтобы зубы укреплять полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет? Говорите... (нет, нет, нет)
6. Запомните, что не полезно, грызть зубами нам железо!
Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши!

Игры-эстафеты

1 Эстафета «Самые ловкие»: первый игрок в мешке прыгает до ориентира и обратно, передавая мешок следующему игроку.

2 Эстафета «Перепрыгни через препятствие»: первый игрок бежит до модуля, перепрыгивает через него и бежит обратно, передавая эстафету следующему игроку.

3 Эстафета «Скакуны»: первый игрок прыгает на мяче скакуне до ориентира и обратно, передавая эстафету следующему игроку.

4 Эстафета «Передай витаминку»: первый игрок бежит в галошах с витаминкой в руке до ориентира и обратно, передавая витаминку следующему игроку.

5 Эстафета «Проведи мяч змейкой»: первый игрок прокатывает мяч между кеглями змейкой до ориентира и обратно, передавая мяч следующему игроку.

Приложение №4

Массаж носа «Поиграем с носиком»

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок
Носик ты быстрее найди,
И ребятам покажи.

Надо носик очищать
На прогулку собирать
Ротик ты свой закрывай
Только с носиком гуляй.

Вот так носик баловник
Он шалить у нас привык
Тише, тише, не спеши
Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду
И поет нос «Ба-бо-бу»
Надо носик нам погреть
Его немного потереть.

Нагулялся носик мой
Возвращаемся домой.

Дети садятся на коврик

Показать свой носик пальцем
Указательными пальцами
поглаживать крылья носа
Дышать через нос

Постукивать пальцами по
крыльям носа
Дышать через одну ноздрю

Указательным пальцем
растирать точку между бровей
Растирать крылья носа

Погладить крылья носа
Хлопать в ладоши

Массаж головы.

Головку выше поднимай
И за мною повторяй.
Начинаем мыть головку
Посильнее растирай,
Ну давай, дружок, не бойся
Все движенья повторяй
Головку мы сейчас причешем
руками
Аккуратной чтоб была
И завьём себе кудряшек

Дети садятся по-турецки

Имитировать мытьё головы.

Граблеобразные движения

Спиралевидные движения

Прям к затылку от виска
А сейчас чуть поиграем,
В догонялки, детвора
Наши пальчики
Побежали как зайчики.
А сейчас опять причешем
Мы головушку свою
Аккуратную прическу
Сам себе я наведу.

от висков к затылку
Ударяя подушечками пальцев
«бегать по голове»

Расчесывать пальцами волосы

Массаж волшебных точек ушек «Поиграем с ушками»

Ушки ты свои найди,
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами
А сейчас все тянем вниз,
Ушко, ты не отвались.
А потом, а потом
Покрутили козелком.

Ушко кажется замерзло,
Отогреть его так можно
Раз-два, раз-два! Кончилась игра.

Показать ушки

Загибать и отпускать уши

Тянуть вниз за мочки ушей

Большой палец в ухо, а
указательным прижимать
выступ ушной раковины,
поворачивая во все стороны.
Приложить к ушам ладони и
потереть уши
Погладишь уши

Массаж рук «Поиграем с ручками»

Разотру ладошки сильно
Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми
Никого не обойду

Растереть ладони до тепла
Помассировать на правой руке
каждый палец
Тоже на левой руке

Потом руки помочалю
Плечи мягко разомну,
Затем руки я помою
Пальчик в пальчик я вложу
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики
Пусть бегут как зайчики
Раз – два, раз – два
Хлопать в ладоши
Вот и кончилась игра.

Имитировать мытьё рук
Тереть пальцами друг о друга
«Закрывать в замок»
Пальцы вверх и пошевелить
Встряхнуть кистями рук

Массаж пальцев «Птички»

Пой-ка, подпевай-ка,
Десять птичек стайка
Эта птичка - соловей

Эта птичка – воробей

Эта птичка – скворушка
Серенькое перышко
Эта птичка – свиристель

Эта птичка – коростель

Эта птичка – совушка
Сонная головушка
Это – зяблик

Это – стриж

Сжимать и разжимать пальцы рук

Правой рукой крутить большой
палец на левой кисти

Правой рукой крутить указательный
палец на левой кисти

Правой рукой крутить средний
палец на левой кисти

Правой рукой крутить безымянный
палец на левой кисти

Правой рукой крутить мизинец
на левой кисти

Левой рукой крутить большой
палец на правой кисти

Левой рукой крутить указательный
палец на правой кисти

Левой рукой крутить средний
палец на правой кисти

Это – развеселый чиж

Ну а это – злой орлан

Птички, быстро по домам.

Левой рукой крутить безымянный

палец на правой кисти

Левой рукой крутить мизинец

на правой кисти

Пошевелить пальцами рук.

Закаливающий массаж подошв «Поиграем с ножками»

Мы ходили, мы скакали

Наши ноженьки устали.

Сядем, все мы отдохнём

И массаж подошв начнём

Проведём по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем нужна, друзья,

Запомни это навсегда.

Разминка тоже обязательна

Выполняй её старательно.

Растирай, старайся

И не отвлекайся.

По подошве, как граблями

Проведём сейчас руками.

И полезно, и приятно

Это всем давно понятно

Рук своих ты не жалея

И по ножкам бей сильней.

Будут быстрыми они

Потом попробуй, догони.

Гибкость тоже нам нужна

Без неё мы никуда.

Раз- два, раз- два

Вот и кончилась игра.

Сесть так, чтобы было свободно

доставать до стоп руками.

Поглаживать стопы руками от пальцев

Растирать стопы до тепла.

Делать граблеобразные движения

руками от пятки к пальцам.

Похлопывать подошвы ног.

Сгибать и разгибать стопы руками.

Погладить подошвы ног.

Массаж стоп «Баба сеяла горох»

Баба сеяла горох ох,ох,ох,ох.	Дети идут дробным шагом.
Обвалился потолок ох, ох, ох, ох.	
Баба шла, шла, шла	Ходьба на носках.
Пирожок нашла.	Ходьба на пятках.
Села, поела,	Дети приседают на носках.
И опять пошла.	Ходьба на месте, не отрывая носки ног от пола.
Баба встала на носок,	Дети идут перекатом с пятки на носок
А потом на пятку,	
Стала русского плясать,	
А потом вприсядку.	

Массаж спины « Дождик»

Дождь, дождь целый день	
Барабанит в стёкла.	Похлопывать ладошками по спине.
Вся земля, вся земля	
От воды промокла.	
Воет, воет за окном	
Непослушный ветер.	Растирать всю спину кулачками
Хочет двери он сорвать	
Со скрипучих петель.	
Ветер, ветер не стучи,	Постукивать по спине
кулачками	
В запертые сени!	
Пусть горят у нас печи	
Жаркие поленья.	
Руки тянутся к теплу,	
Стёкла запотели.	Поглаживать ладонями спину
На стене и на полу	
Заплясали тени.	

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, and a table tennis paddle. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of white sunburst-like shapes.

Контактные данные:

**Адрес: 446600,
Самарская область,
г. Нефтегорск,
ул. Спортивная, 21-18.**

Тел: 8 908 386 86 91

Эл. почта: budkina73@mail.ru