**Проект.**

**Тема: «Здоровый малыш»**

Тема проекта актуальна. Показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться, особенно в условиях Крайнего Севера.

Данный проект способствует приобщению участников педагогического процесса к формированию у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

У детей с раннего возраста необходимо формировать ответственное отношение к своему здоровью.

В приложении к проекту даны разработки занятий по приобщению детей к здоровому образу жизни. Формы работы с детьми весьма разнообразны: сюжетные и дидактические игры, подвижные игры, беседы, чтение и обсуждение прочитанного, развлечения.

Реализация проекта осуществляется в тесном сотрудничестве с родителями в форме бесед, консультаций, анкетирования, проведения совместных мероприятий.

***ТЕМА ПРОЕКТА:* «Здоровый малыш»**

***Возраст детей:***от 4 до 7 лет

***ТИП ПРОЕКТА:***  практико-ориентированный и познавательный.

***ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:*** долгосрочный

***АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:***

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

***ЦЕЛИ ПРОЕКТА:***

* разработка системы приобщения участников педагогического процесса к здоровому образу жизни и осуществление ее в условиях ДОУ.
* создание для детей среднего дошкольного возраста условий для полноценной работы по укреплению физического и психического здоровья детей.

***ЗАДАЧИ:***

1. Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой детей и условия для организации двигательной активности и проведения закаливания детей.

2. Популяризация спорта и укрепление связей с семьёй.

3. Расширять и углублять знания детей о строении своего тела, о необходимости ухода за ним, о системе закаливающих процедур, о значимости естественно-природных условий, о полезности питания и об охране своей жизни и здоровья;

4. Сформировать культурно-гигиенические навыки.

5. Обучать детей элементарным здоровьесберегающим технологиям (самомассаж, гимнастика для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия и т. п.) .

6. Обобщить полученные результаты, сделать выводы по возможности организации работы по формированию ЗОЖ в условиях ДОУ.

***ОБЪЕКТ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

Система педагогической работы по повышению культуры здоровья детей среднего дошкольного возраста.

***ПРЕДМЕТ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

Организационно-педагогические условия совместной деятельности ДОУ и родителей по формированию здорового образа жизни детей среднего дошкольного возраста.

***МЕТОДЫ***

 наблюдения, рассказы, игры, показ, беседы, игры, занятия.

***ЭТАПЫ РАБОТЫ:***

**Подготовительный**

Определение темы (проблемы проекта). Вызвать интерес детей и родителей к теме проекта;

Составление плана-схемы проекта;

Обсуждение проекта с педагогами, музыкальным руководителем, медицинской сестрой;

Сбор информации, литературы, дополнительного материала;

**Основной**

Работа по плану с детьми, родителями, педагогами;

**Заключительный**

Подведение итогов, анализ ожидаемого результата;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **1 этап** | **Подготовительный** |  **С 01.10.16г.- 01.12.16г.** |
| **2 этап** | **Основной** | **С 02.12.16 –** **01.03.17г.**  |
|  **3 этап** | **Заключительный** |  **С 02.03.17 -01.06.17 г.** |

 ***УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:*** педагоги, дети, родители, медицинская сестра.

***РЕСУРСЫ:***

**Материально-технические:** музыкальный центр, пианино, маски и костюмы для проведения развлечений, подвижных и сюжетно-ролевых игр, спортивный инвентарь.

**Кадровые:** взаимосвязь с медицинской сестрой, воспитателем и музыкальным руководителями ДОУ.

**Информационные:** методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, сюжетные картинки.

**Нормативно-правовые:** соблюдение СанПиН в плане режима, организации детской деятельности в ДОУ.

**Финансовые:** приобретение призов, благодарственных писем, грамот для поощрения победителей в конкурсах, развлечениях и др.

 ***РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ***

* Беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о здоровом образе жизни, о личной гигиене ребенка и др.
* Анкетирование родителей
* Наглядность в виде информационных стендов
* Совместное развлечение с детьми

***РАБОТА С ДЕТЬМИ***

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

•        Обучение детей элементарным здоровьесберегающим технологиям (самомассаж, гимнастика для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия и т. п.)

•        Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»

•        Воздушное контрастное закаливание.

 **Перспективное планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **месяц** | **тема** | **Форма проведения** | **Дата проведения** |
|  октябрь | «Вот Я какой!» | НОД. Образовательная область: Здоровье | 3.10.16. |
|   | «Как говорят части тела»«Ладошка»«Совушка» | Дидактическая играРисование «ладошкой» Подвижная игра | 10.10.16. |
|  | «Весёлые потешки»(о частях тела)«Знакомство с телом»«Мы веселые ребята!» | Чтение.Разучивание наизустьРисуем фломастеромПодвижная игра | 17.10.16. |
|  |  «Наши волшебные ножки»«Забавное рисование ножками»«Переложи предмет» | БеседаРисуем фломастеромМалоподвижная игра | 24.10.16. |
|   | «Чистота - залог здоровья»«Ягоды»«Медведи и пчелы» | БеседаРисунок «оттиск пробкой»Подвижная игра | 31.10.16. |
| ноябрь | **"Водичка, водичка!"****«**Дождик»«У медведя во бору» | **Сюжетная игра****Рисунок «рисование пальчиками»**Подвижная игра | 7.11.16. |
|  | «Что такое личная гигиена?»«Сторож» | НОД. ОбразовательнаяПодвижная игра | 14.11.16. |
|  | «Веселые физминутки»«Мячик»«Волк и зайцы» | Разучивание наизустьРисуем «Поролоном»Подвижная игра | 21.11.16. |
|   | **«Носики – курносики**»«Лошадки» | область: Здоровье**Сюжетная игра**Подвижная игра | 28.11.16. |
| декабрь | «Весёлые потешки» (формирование культурно– гигиенических навыков)«Ловишки» | ЧтениеРазучивание**Сюжетная игра**Подвижная игра | 5.12.16. |
|  | **"Мыльные перчатки"**«Радуга»«Бездомный заяц» | **Сюжетная игра** Рисуем «Мыльными пузырями»Подвижная игра  | 12.12.16. |
|  | «Закаливающие процедуры» «Наши ножки»Якутская игра «Пятнашки» | Беседа Рисуем «Знакомая форма -новый образ»Подвижная игра | 19.12.16. |
|   | **"Почистим зубки"****«Зубик»**Якутская игра « Волк и жеребята» | **Сюжетная игра****Рисуем «Теснение»**Подвижная игра | 26.12.17. |
| январь | «В стране Болючке».«Птичка и кошка» | СказкаПодвижная игра | 9.01.17. |
|  | Отчет по проекту | Гр. «Умка» | 20.01.17. |
| февраль | «Возьми и передай»«Затейники» | Дидактическая Подвижная игра | 6.02.17. |
|  | «В стране позвоночника»  |  Развлечение  | 13.02.17. |
|  | «Правила гигиены»«Носовой платочек»«Гуси лебеди» | ДидактическаяРисуем «Монополия предметная» Подвижная игра | 20.02.17. |
|  | Отчет по проекту | Гр. «Брусничка» | 17.02.17. |
| март | «Встреча с Мойдодыром» | Развлечение | 6.03.17. |
|  | «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»«Брусничка»«Потерялись витамины» | БеседаРисуем «Оттиск печатками из картофеля»»Подвижная игра | 13.03.17. |
|  | «Полезно – вредно»«Фрукты»Якутская игра «В мяч» | Дидактическая играАппликация объемнаяПодвижная игра | 20.03.17. |
|  |  Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни.«Спортивные снаряды» «Догони мяч» |  ЧтениеРазучиваниеРисуем «Солью»Подвижная игра | 27.03.17. |
|  | Отчет по проекту | Гр. «Олененок» | 30.03.17. |
| апрель | «Пейте, дети, молоко – будете здоровы»«Корова»«Ловишки» | БеседаРисуем «Рисование с секретом в три руки»Подвижная игра | 3.04.17. |
|  |  «Здоровейка» |  развлечение | 10.04.17. |
|  | Стихи о спорте«Олимпийские кольца»Якутская игра «Один лишний» | Чтение, разучиваниеРисуем «Метод волшебного рисунка» Подвижная игра | 17.04.17. |
|  | Отчет по проекту | Гр. «Лучик» | 21.04.17. |
| май |  «Почему болят зубы»«Лиса в курятнике» | БеседаПодвижная игра | 8.05.17. |
|  |  "Сохрани своё здоровье"«Бездомный заяц»» |  БеседаПодвижная игра | 15.05.17. |
|  | «Спортивные кубики», «Лото»«Ловишки парой» | Дидактическая играПодвижная игра | 22.05.17. |
|  | Отчет по проекту | Гр. «Ромашка» | 25.05.17. |
|  | «Здоровей-ка» | Развлечение | 29.05.17. |
|  | Выставка рисунков | Всех детей | 29.05.17.- 01.06.17. |
|  | Отчет по проделанной работе |  | 01.06.17. |

***ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ***

Итогом всей нашей работы станет развлечение ***«Здоровей-ка»***, на которое мы пригласим родителей. Мы уверены, что дети покажут соответствующие своему возрасту необходимые знания, навыки и умения по укреплению собственного здоровья. Свободно будут ориентироваться в вопросах гигиены и закаливания, с удовольствием применят их на практике. Занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни многих из них.

Работа в данном направлении очень интересна не только для педагога, но и для родителей. Главный результат проекта будет заключаться в том, что родители будут, не только вовлечены воспитательно-образовательный процесс, но и научатся делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

 Перспективное планирование.

 Работа с родителями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **тема** | **Форма проведения** | **Дата проведения** |
| Собрание **«Брусничка»** | «Здоровый образ жизни формируется в семье» |  Беседа | Октябрь 2016 г. |
| Собрание **«Олененок»** | «Здоровый образ жизни формируется в семье» |  Беседа | Октябрь 2016 г. |
| Собрание **«Умка»** | «Здоровый образ жизни формируется в семье» |  Беседа | Октябрь 2016 г. |
| Собрание **« Ромашка»** | «Здоровый образ жизни формируется в семье» |  Беседа | Октябрь 2016 г. |
| Собрание **« Лучик»** | «Здоровый образ жизни формируется в семье» |  Беседа | Октябрь 2016 г. |
| **Группа «Брусничка»** |  |  |  |
| Семья Петровых | Тема: «О, пользе дыхательных упражнений» | Проектно-исследовательская работа | Конец февраля 2017г. |
| Семья Сульжук | Тема: «О, пользе утренней гимнастики» | Проектно-исследовательская работа | Конец февраля 2017г. |
| **Группа «Олененок»** |  |  |  |
| Семья Будищевых | Тема: « О, закаливании»  | Проектно-исследовательская работа | Конец марта 2017г. |
| Семья Довыденко | Тема: «О, плоскостопии» | Проектно-исследовательская работа | Конец марта 2017г. |
| **Группа «Умка»** |  |  |  |
| Семья Пищековых | Тема: «О, массаже» | Проектно-исследовательская работа | Конец января 2017 г. |
| Семья Борановых | Тема: «О, пользе витаминов»  | Проектно-исследовательская работа | Конец января 2017 г. |
| **Группа « Лучик»** |  |  |  |
| Семья Савченко | Тема: «Зарядка с семьей »  | Проектно-исследовательская работа | Конец апрель 2017г. |
| Семья Коноваловых | Тема: «Прогулки зимой» | Проектно-исследовательская работа | Конец апрель 2017г. |
| **Группа « Ромашка»** |  |  |  |
| Семья Аляпиных | Тема: «О, здоровых зубах» | Проектно-исследовательская работа | Конец май 2017г. |
| Семья Кондрошевских | Тема: «Физкультура в семье» | Проектно-исследовательская работа | Конец май 2017г. |

Как работать под проектно-исследовательской работой

1. Беседа с ребенком участвует вся семья.
2. Изучение темы всей семьёй
* Картины
* Иллюстрации
* Библиотека
* Интернет
* Архивные данные
1. Исследование + практика с семьёй по теме (заводите тетрадь и по месяцам расписываете данные начало исследования и в конце исследования), сравниваете на таблице (Мониторинг).
2. Составление проектной работы
* Стендовые (фотографии)
* Электронные на флешке (через проектор)
1. Защищает проект Ваш ребенок.

Списки детей (проект «здоровый малыш»)

1. «Оленнок» -подготовительная группа
* Будищева Лена
* Довыденко Сергей
1. «Умка»- старшая группа
* Пищиков Дима
* Баранова Даша
1. «Ромашка»- старшая группа
* Аляпина Света
* Кондрашевский Вова
1. «Брусничка»- средняя группа
* Петров Сережа
* Сульжук Руслан
1. «Лучик»- средняя группа
* Савченка Юля
* Коновалова Валерия

 Расписание проекта «Здоровый малыш»

|  |  |
| --- | --- |
|  неделя |  время |
| Понедельник | 11.20-11.40 |
| Вторник |  |
| Среда |   |
| Четверг |  |
| Пятница |  |

***РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА***

 На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.  Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья.  Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

 Приобщая детей к культуре здорового образа жизни в  нашем детском саду, я думаю,  нам удалось воспитать в ребенке потребность к здоровому образу жизни.

Родителям мы предложили заполнить анкету «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка». К сожалению, опрос семей воспитанников показал, что в домашних условиях отработанная в детском саду система не всегда поддерживается, рекомендации педагогов и медиков игнорируются. В выходные и праздничные дни, во время каникул и отпусков многие родители предпочитают отдых за просмотром компьютера или телевизора. А ведь именно в семье, в кругу близких людей закладываются основы здоровья, воспитывается интерес к двигательной активности, склонности к конкретным видам спорта.

Учитывая отрицательные факты, видим основную задачу взрослых в раннем формировании у детей потребности в сохранении и укреплении здоровья, соблюдении правил здорового образа жизни, воспитании культуры здоровья. В связи с этим нами в дальнейшем продолжим работу с родителями по формированию и внедрению здорового образа жизни в семье.

***Список использованной литературы:***

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – Кемерово, 1981.

Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез,2005.

Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. – М.:Медицина,1989.

Кожухова Н. Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников.// Дошкольное воспитание. - №3. – 2000.

Кудрявцев В.А. Физическая культура и развитие здоровья ребенка// Дошкольное воспитание. - №1. - 2004.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников ДОУ. – М.: АРКТИ, 1999

Программа «Истоки»: Базис развития ребенка-дошкольника/ под ред. Л.А. Парамоновой. - М.: ТЦ Сфера,2011.

Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников // дошкольное воспитание. - №3. – 1996.

##

***Приложение №1***

**Конспект непосредственно образовательной деятельности. Образовательная область: Здоровье**

**Тема: «Вот Я какой!»**

***Цели и задачи:***

Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям; воспитывать чувство гордости, что «Я – человек». Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

***Материалы и оборудование:***

Блюдце, 3 стакана с кислой, сладким и соленым раствором, небольшой кусочек хлеба, стакан с чистой водой, 4 ватные палочки, салфетка.

2 ватные палочки, одна из которых пропитана духами, а второй соком чеснока. Завернуты в полиэтиленовый пакет, чтобы запах не улетучился.

Кубики льда, стакан с теплой водой.

Ширма и за ней предметы, с помощью которых воспитатель демонстрирует бытовые звуки (стакан с водой, стакан пустой, бумага, ключи, погремушки, ложки и т.д.)

***Содержание организованной деятельности детей***

- Ребята, мы сегодня с вами начинаем увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». Вы узнайте много интересного и удивительного, неожиданного и необычного про себя и своих друзей, родных, т. е. других людей. - Каждый человек неповторим по своему характеру, своим взглядом на жизнь, душевным качествам, но все люди одинаковы по физическому устройству: имеют одинаковое строение тела, внешних и внутренних органов. Но кто-то часто болеет, а кто-то всегда бодр и здоров. Некоторые все время чем-то недовольны, любят только себя, а другие веселы и, чем могут, помогают другим людям... - Как вы думаете, почему так бывает? (Ответы детей) - Об этом мы узнаем на занятиях, где будем учиться любить и понимать себя, заботиться и помогать себе и другим людям. А сегодня мы узнаем о том, что каждый из вас, и вообще любой человек, - почти волшебник, который может и умеет, а если не умеет, то может научиться делать много-много разных дел, всевозможных чудес. Этого не может никакое другое существо на Земле.

- Интересно? Тогда начинаем знакомиться со своим телом, которое помогает нам в каждую секунду.

**Часть1** – *дифференциация понятий «части тела» и «органы»*

- У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Голова есть? Есть! Какая часть тела называется головой? (ответы детей. Справка: головой называется часть тела, на которой сосредоточены все органы чувств и в которой расположен головной мозг.) - Зачем она нужна? (ответы: чтобы думать, есть, дышать и т. д.) - Туловище есть? (показ туловища.) Есть! Какие органы есть на туловище и внутри? (ответы детей: руки, ноги, сердце, легкие и т.д.)

**Часть 2** – *волосы*

Отгадайте загадку:

Загадка про волосы

Не сеют, не сажают, А сами вырастают. (Волосы) - Что располагается выше всего? (Педагог кладет руку на голову, перебирает волосы.) Познакомимся с их свойствами. Потрогай свои волосы… Подавите их... Подергайте... Закройте глаза, осторожно прикоснитесь к волосам соседа. Почувствовали? А теперь подергайте – тихонько. Что почувствовали? (ответы детей: боль) - Кто догадался, зачем нам нужны волосы? (ответы детей: защищать голову, воспринимать некоторые воздействия, согревать и защищать от жарких лучей солнца.)

**Часть 3** – кожа

- Что располагается ниже? (ответ: лоб) - Что внутри? (ответ: мозг) - Зачем нам мозг? (ответ: чтобы думать) - Чем сверху покрыт лоб? (ответ: кожей) - Кожа есть не только на лбу, но и на всех остальных частях тела. Мы изучим и её. Закройте глаза, я ложу на ладошку предмет (кубик льда). Что почувствовали? Закрываем глаза, на другую ладошку другой предмет (стакан с теплой водой). Что почувствовали? - Оля, закрой глаза и определи, что я сделаю. - А теперь, каждый легонько ущипните кожу ногтями. Что почувствовали? (ответ: боль) - Что может чувствовать кожа? (ответы детей: тепло, холод, прикосновения, боль.)

**Часть 4** – *глаза*

Отгадайте загадку:

Загадка про глаза

Оля смотрит на кота, На картинки-сказки. А для этого нужны Нашей Оле ... (Глазки) - Что находиться ниже лба? (ответ: глаза). Сейчас узнаем, зачем они нужны. Все закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Скажите, что я делаю? Глаза не открывайте. (Педагог показывает книгу. Молчание.) А теперь? (Педагог берет книгу. Молчание.) - Откройте глаза. Вот что я делала. (Педагог повторяет свои действия). Зачем нужны глаза? (Чтобы видеть). - У глаз есть помощники и защитники. Посмотрите друг на друга. Поморгайте. Какой орган в этом участвует? ( ответ: веки). Зачем нужно моргать? - Помашите рукой перед глазами своего товарища. Что сделал товарищ? Зачем нужны веки ресницы? - Рассмотрим, зачем нужны брови. Когда умываем лицо, капельки бегут вниз со лба. Что делаю веки? (ответ: защищают глаза от воды, пыли и т.д.)

**Часть 5**– *нос*

Отгадайте загадку:

Загадка про нос

Вот гора, а у горы Две глубокие норы. В этих норках воздух бродит, То заходит, то выходит. (Нос) - Что ниже? (ответ: нос) - Проверим, зачем нужен нос. Зажмите нос одной рукой, а губы другой рукой. Зачем нужен нос? (ответ: чтобы дышать). - Закройте глаза (Педагог подносит ватную палочку к носу ребенка). Что почувствовали? Так зачем нам нос? (ответ: дышать и различать запахи)

**Часть 6** – *уши*

Отгадайте загадку:

Загадка про уши

Оля слушает в лесу, Как кричат кукушки. А для этого нужны Нашей Оле ... (Ушки) - Что находиться немного ниже? (Педагог указывает на уши.) - Проверим, зачем нам нужны уши. Плотно закройте уши ладошками, прижмите ладошки к ушам. (Педагог произносит 2-4 слова). Откройте уши. Что я только что делала? (ответ: говорили, мы видели по губам). А что я говорила? (не слышали?) Так зачем нам уши? (ответ: чтобы слушать).

**Часть 7**- *рот*

- Что располагается ниже? (ответ: рот). - Проверим, зачем нам нужен рот. Перед вами кусочек хлеба. Съешьте его. - Теперь сожмите губы пальцами с скажите: мама, папа, я иду гулять. - И еще один опыт (Педагог раздает стаканы с растворами соленой, кислой и сладкой воды). Что почувствовали? - Так зачем нам рот? (ответ: чтобы есть, разговаривать и чувствовать вкус.)

**Часть 8** – *шея*

- Что ниже? (Педагог показывает на шею.) Проверим, нужна ли она нам. Сядьте прямо и запомните, что вы видите. (Дети запоминают.) А теперь поворачивайте голову в любые стороны. (Дети выполняют). Вы видите столько же или больше? Зачем нужна шея?

**Часть 9** – *руки и ноги*

Отгадайте загадки:

Загадка про ноги

Оля весело бежит К речке по дорожке. А для этого нужны Нашей Оле ... (Ножки)

Загадка про руки

Оля ягодки берет По две, по три штучки. А для этого нужны Нашей Оле ... (Ручки) - Узнаем, зачем человеку руки. Дима, подойди ко мне. Убери руки назад за спину и возьми со стола книгу. Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (ответ: чтобы брать предметы.) - А теперь подходите все по группе, только без ног. Зачем нам ноги?

**Часть 10** - *внутренние органы*

- Внутри туловища есть очень много органов. Давайте послушаем, как работает сердце. Положите руку на грудь и послушайте свое сердце. - Есть в туловище и другие органы: желудок, кишечник, но о них мы будем говорить на других занятиях.

Физкультминутка «Вот какое мое тело!»

У меня есть голова Направо - налево, раз – два. (Повороты головы направо – налево, наклоны головы) Она сидит на крепкой шее, Повертели – повертели. (Круговые повороты шеей) Затем туловище идет, Наклон назад, наклон вперед, Поворот – поворот. (Руки на поясе, наклоны, повороты) Умелые руки есть у всех, Вверх- вниз, вниз – вверх. (Рывки руками вверх – вниз) Ноги нам нужны, чтоб бегать, Прыгать, приседать, стоять. (Бег на месте, подскоки, приседания) Вот какое мое тело! С ним все сделаешь на «пять»!

Практические упражнения:

• Покажи где у тебя голова • Дотронься до головы своего соседа, погладь ее. • Вытяните шею, как гусь. • Втяните голову в плечи. • Погладь свой носик. • Погладь носик своего соседа. • Покажи свои ушки. • Открой и закрой рот. • Улыбнись. Подари улыбку своему соседу.

Чтение детям

Тело человека

(М. Ефремова) Что такое наше тело? Что оно умеет делать? Улыбаться и смеяться, Прыгать, бегать, баловаться… Наши ушки звуки слышат. Воздухом наш носик дышит. Ротик может рассказать. Глазки могут увидать. Ножки могут быстро бегать. Ручки все умеют делать. Пальчики хватают цепко и сжимают крепко-крепко. Чтобы быть здоровым телу, Надо нам зарядку делать. Ручки мы поднимем: «Ох!», Сделаем глубокий вдох! Наклонимся вправо – влево… Гибкое какое тело! И в ладошки вместе: «Хлоп!» И не хмурь красивый лоб! Потянулись – потянулись… И друг другу улыбнулись. Как владеем мы умело этим стройным, сильным телом!

Заключение

- Скажите ребята, нашли ли мы с вами хоть один орган, который был бы не нужен человеку? - А такой орган, который бы ничего не делал? (Ответы детей) Вот и молодцы, хорошо поработали.

***Приложение №2***

**Подвижная дидактическая игра «Как говорят части тела»**

***Дидактическая задача***: закрепление сведений о частях тела.

***Двигательная задача:*** координация движений.

Содержание: дети становятся в круг, ведущий выводит в центр игрока и тихо говорит ему задание, которое игрок выполняет движением, а все остальные, повторив движения, пытаются отгадать, какие задания давал ведущий. — Как говорят плечи «я не знаю»?

— Как говорит палец «иди сюда»?

— Как ноги ребенка требуют «я хочу»?

— Как говорит голова «да» и «нет»?

— Как говорит рука «до свидания»?

***Приложение №2***

**Подвижная игра «Совушка».**

Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

***Приложение №2***

**Рисование ладошкой**

Возраст: от двух лет

Средства выразительности: пятно, цвет, фантастический силуэт.

Материалы: широкие блюдечки с гуашью, кисть, плотная бумага любого цвета, салфетки.

Способ получения изображения: ребенок опускает в гуашь ладошку (всю кисть) или окрашивает ее с помощью кисточки ( с пяти лет) и делает отпечаток на бумаге. Рисуют и правой и левой руками, окрашенными разными цветами. После работы руки вытираются салфеткой, затем гуашь легко смывается.

***Приложение №3***

**Занимательные детские потешки первого знакомства с телом**

 Указываем пальцем на части лица
малыша и приговариваем:
Лес, (волосы)
Поляна, (лоб)
Горбик, (нос)
Яма (рот).

Щёчки, щёчки, щёчки,
Ямочки, комочки;
Целый день до ночки
Улыбайтесь щёчки!

Крохотули-крохотули, щечки-яблочки надули,
Кулачками машем, хоть лежим, а пляшем!

Это глазки, чтобы видеть.
Это носик, чтоб дышать.
Это ушки, чтобы слышать.
Это ножки, чтоб бежать.
Это ручки, чтобы маму
Очень крепко обнимать.

Ротик мой умеет кушать,
Нос дышать, а ушки слушать,
Глазоньки моргать- моргать,
Ручки — все хватать-хватать.

— Ротик есть?- Ах, вот он ротик,
Глазки есть и есть животик,
Ножки, ручки, носик есть,
Есть на что Тимоше сесть.
Пальчики – аж десять штук!
Барабанят: тук- тук- тук.
Всё на месте у Тимушки.
Даже маленькие ушки.

Где же наши ушки?
Слушают пестушки!
А где глазки?
Смотрят сказки!
А где зубки?
Прячут губки!
Ну а ротик на замочек!

Ах вы, плечики, мои пышечки,
Потягушеньки, да малышечки.
Потянушечки — локотулечки,
Потягушечки у лапулечки.

Ручки-рученьки, да у деточки.
Потягушеньки — словно веточки,
Тянем к мамочке — потянушечки,
И ладошечки, и подушечки.

Ротик мой умеет кушать,

Нос дышать, а ушки слушать,

 Глазоньки моргать- моргать,

Ручки - все хватать-хватать.

  (Водя пальчиком дитятки по называемым частям тела):

 Носик, носик, лобик, Щечки,

подбородок. Ушки, глазки,

Мишенькины сказки (в этот момент пощекотать

Что за ножки? Что за ножки?

Вот лежат в кроватке
Розовые пятки.
Чьи это пятки –
Мягки да сладки?
Прибегут гусятки,
Ущипнут за пятки.
Прячь скорей, не зевай,
Одеяльцем накрывай!

У тебя, у нашей крошки!
Ни собачке и ни кошке
Не дадим твои мы ножки.
Эти ножки, эти ножки
Будут бегать по дорожке.

— Где же наши ручки? А вот наши ручки!

Раз, два три четыре пять!
Будем пальчики считать —
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.

Где же наши ножки? А вот наши ножки!
А вот это Тимин нос.
Весь козюльками зарос.
Ну, а это что? Живот.
А вот это Тимин рот.
А вот это глазки, а вот это ушки.
А вот это щечки — толстые подушки.
Покажи мне язычок.
Пощекочем твой бочок.

Розовый животик
Мурлычет, словно котик,
Заурчал щеночком,
Забулькал ручеечком.
Ах животик ты, живот,
Кто же там внутри живет?
Кто мешает баиньки
Маленькому заиньке?
Мы погладим пузики,
Толстые арбузики.
Спит щеночек, спит котенок.
Улыбается ребенок.

На малышку глядя,
Спинку мама гладит:
Рыбка по морю плывет,
Белка хвостиком метет,
Как по небу облачкá
Мы погладили бочкá.
Как летят снежинки,
Так мы гладим спинку!

Ну-ка милый мой дружок.
Нарисуй быстрей кружок

Точка, (показываем на правый глазик)
Точка, (показываем на левый глазик)
Два крючочка, (проводим по бровкам)
Носик, (показываем на носик)
Ротик, (показываем на ротик)
Оборотик, (обводим личико)
Палки, (проводим по ручкам)
Палки, (проводим по ножкам)
Огуречик, (показываем туловище)
Вот и вышел Человечек.

 (щекочем ребёнка)

Расти, Маша, выше,
До хором, до крыши.
Расти, не балуй,
Маму с папой жалуй.
Расти с брус толщины
Да с дом вышины.

 ***Приложение №3***

 **Матешки для заучивания**

Розовый животик
Мурлычет, словно котик,
Заурчал щеночком,
Забулькал ручеечком.
Ах животик ты, живот,
Кто же там внутри живет?
Кто мешает баиньки
Маленькому заиньке?
Мы погладим пузики,
Толстые арбузики.
Спит щеночек, спит котенок.
Улыбается ребенок.

Это глазки, чтобы видеть.
Это носик, чтоб дышать.
Это ушки, чтобы слышать.
Это ножки, чтоб бежать.
Это ручки, чтобы маму
Очень крепко обнимать.

Ротик мой умеет кушать,

Нос дышать, а ушки слушать,

 Глазоньки моргать- моргать,

Ручки - все хватать-хватать.

  (Водя пальчиком дитятки по называемым частям тела):

 Носик, носик, лобик, Щечки,

подбородок. Ушки, глазки,

Мишенькины сказки (в этот момент пощекотать

 ***Приложение №3***

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

 дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

 ***Приложение №3***

Ну-ка милый мой дружок.
Нарисуй быстрей кружок

Точка, (показываем на правый глазик)
Точка, (показываем на левый глазик)
Два крючочка, (проводим по бровкам)
Носик, (показываем на носик)
Ротик, (показываем на ротик)
Оборотик, (обводим личико)
Палки, (проводим по ручкам)
Палки, (проводим по ножкам)
Огуречик, (показываем туловище)
Вот и вышел Человечек.

 (щекочем ребёнка)

С детьми рисуем фломастером на бумаге по тексту патешки .

 ***Приложение №4***

**Игра «Переложи предмет»**
Дети сидят в кругу, босиком. У первого (начинающего) перед ногами на полу лежит салфетка (бумажная). Звучит музыка, начинающий передает салфетку по кругу при помощи пальцев ног (зажав салфетку пальцами ноги любой) рядом сидящему ребенку. Как только музыка затихает, и у кого остается салфетка, тому ребенку остальные дети дают любое задание, например, выполнить любой ассан, или упражнение

 ***Приложение №4***

***Приложение №4***

 ***Приложение №4***

**Подвижная игра «Охотники и зайцы»**

 Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

 ***Приложение №4***

Основная цель при использовании творчества  в работе с детьми — помочь осознать себя и свое существование в окружающем мире! Ведь рисование — это замечательное средство самовыражения и проявления чувств!

Упражнение «художник»: в положении сидя на полу с ногами, немного согнутыми в коленях, зажать в пальцах ребенка фломастер. Ребенок должен каждой ногой по очереди рисовать на листе бумаги фигуры, удерживая лист бумаги второй ногой. После изображения 3 фигур, фломастер зажимается в пальцах другой ноги. Упражнение рекомендуется не только при подозрении на плоскостопие, но и всем деткам! Активизируются чувствительные точки ступней, активно вступают в работу портняжная и ягодичная мышцы бедра. Мышцы живота тоже активно работают, а если руки не упираются на пол, то и мышцы пресса и спины активнее включаются в процесс! Получившиеся в результате рисунки, сопровождаем беседой: на что похоже, что хотелось изобразить и т.д.

 ***Приложение №5***

 **Беседа «Чистота - залог здоровья»**

***Цели:***

Помочь детям в занимательной форме, играх усвоить понятие «здоровый образ жизни», «охрана здоровья», убедить в необходимости соблюдения личной гигиены.

Воспитывать умение слушать друг- друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других.

- Ребята сегодня мы поговорим с вами о здоровье и о пользе витаминов.

- Кто хочет быть здоров?) (ответы детей)

- А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить свое здоровье.

- А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим. Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (ответы детей)

(это сила, красота, когда все получается и т.д)

- А как можно укрепить здоровье? (ответы детей)

(заниматься физкультурой, правильно питаться, закаляться, купаться в море, гулять и играть на улице)

- А, что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (ответы детей)

- Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном, с шиповником и т.д

- Как много вы знаете молодцы!

- Вот вы говорите, что для здоровья необходимо правильно питаться. А, что это значит? (ответы детей)

- Я открою вам секрет, чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

- Ребята скажите, пожалуйста, а продукты нужно мыть, перед тем как их употреблять? (ответы детей)

- А зачем?

(ответы детей) (Чтобы не заболеть, чтобы микробы не попали к нам в организм и т.д)

- Правильно, чтобы микробы не попали к нам в организм.

- Еще вы говорили, что нужно делать зарядку, а давайте и мы с вами сделаем зарядку!

А теперь все по порядку

дружно делаем зарядку

Руки в стороны, согнули

Вверх подняли, помахали

Спрятали за спину их

Повернулись через левое плечо

Через правое еще

Дружно присели пяточки задели

На носочки поднялись

Опустили руки вниз.

- Мы с вами очень интересно провели время, узнали новое и повторили старое о гигиенических правилах, сделали важный вывод. А какой? (ответы детей)

- Правильно, что от чистоты – зависит здоровье. Т.е Чистота – залог здоровья.

***Приложение №5***

**Оттиск пробкой**

Возраст: от трех лет

Средства выразительности: пятно, фактура, цвет

Материалы: мисочка либо пластиковая коробочка, в которую вложена штемпельная подушка из тонкого поролона, пропитанного гуашью, плотная бумага любого цвета и размера, печатки из пробки

Способ получения изображения: ребенок прижимает пробку к штемпельной подушке с краской и наносит оттиск на бумагу. Для получения другого цвета меняются и мисочка и пробка.

***Приложение №5***

**Подвижная игра «Медведи и пчелы».**

Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи. На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь.

***Приложение №6***

**Дидактическая игра «Водичка, водичка!»**
***Цель:*** воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.
Оборудование: две куклы.

***Ход игры:*** взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: "Что надо сделать? - Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку: Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!" Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку "Водичка, водичка!"

***Приложение №6***

**Рисование пальчиками**

   Здесь ребенку предлагается освоить один из изобразительных методов – рисование пальцами. Во время работы следите, чтобы пальчик ребенка оставался прямым, чтобы малыш работал подушечкой пальца, не размазывал краску по листу, старался не выходить за контуры рисунка.

Возраст: от двух лет

Средства выразительности: пятно, точка, короткая линия, цвет.

Материалы: мисочки с гуашью, плотная бумага любого цвета, небольшие листы, салфетки.

Способ получения изображения: ребенок опускает в гуашь пальчик и наносит точки, пятнышки на бумагу. На каждый пальчик набирается краска разного цвета. После работы пальчики вытираются салфеткой, затем гуашь легко смывается.

***Приложение №6***

**Подвижная игра «У медведя во бору».**

На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.

Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит».

Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.

***Приложение №7***

**Конспект непосредственно образовательной деятельности. Образовательная область: Здоровье**

**Тема: «Что такое личная гигиена?»**

***Цель:***

-уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур;

-закрепить представления о правилах личной гигиены;

-формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

***Оборудование:*** карточки с вопросами, картинки из серии «хорошо-плохо», письмо от Мойдодыра.

***Игра «Ровным кругом»***

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так»

(ведущий показывает действия с предметами личной гигиены: зубной щеткой, мылом, мочалкой, шампунем, полотенцем)

- Ребята, а для чего нам нужны все эти предметы? (ответы детей)

В группу вносят конверт, в нем письмо от Мойдодыра:

Дорогие мои дети! Я пишу вам письмецо!

Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.

Все равно какой водою - кипяченой, ключевой,

Из реки иль из колодца, или просто дождевой.

Нужно мыться непременно утром, вечером и днем.

Перед каждою едою, после сна и перед сном!

Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще - я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто, до свиданья, Мойдодыр!

-Дети, о чем вас просит Мойдодыр? (ответы детей)

-Когда нужно умываться? (утром, вечером и днем)

-Чем нужно мыться? (губкой и мочалкой)

-Почему Мойдодыр не подаст руки грязнуле? (ответы детей)

-Скажите, пожалуйста, ребята, какие пословицы о чистоте вы знаете?

Чаще мойся - воды не бойся.

Мойте руки перед едой - будете здоровы.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Чистота- лучшая краса.

Чистота- залог здоровья.

-Ребята, вы любите отгадывать загадки? Предлагаю вам отгадать загадки:

- Вы проснулись, потянулись! Молодцы! Давайте присядем.

- К нам пришла посылка. Давайте узнаем от кого эта посылка.

Воспитатель читает письмо

«Дорогие ребята!

Я посылаю вам посылку. В ней находятся интересные загадки и к ним отгадки. Постарайтесь разгадать загадки. Желаю удачи. До свидания.

Ваш Мойдодыр»

- Для того чтобы отгадать что лежит в посылке, нужно вначале отгадать загадку. Готовы?

Лёг в карман и караулю:

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Гладко и душисто, моет очень чисто.

Нужно, чтоб у каждого было – Что, ребята? (Мыло)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Кто считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

- Все эти предметы личной гигиены.

(По ходу работы педагог достает кусок мыла, зубную щетку, носовой платок, расческу, полотенце, зеркало, щетку для чистки одежды.)

***Физкультминутка:***

Вот мы руки развели,
Словно удивились,
И друг другу до земли
В пояс поклонились.
(Наклонились, выпрямились)
Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
(Выдох, вдох)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И - направо! И еще
Через левое плечо!

***Приложение № 7***

**Подвижная игра «Сторож»**

***Задачи:*** закрепление знаний и навыков личной гигиены.

развитие скоростных способностей.

Содержание: дети договариваются сообща, какие действия они будут изображать (на первом этапе можно распределить роли ведущему). Пройдя к домику сторожа, произносят слова:

- Здравствуйте, сторож!

- Здравствуйте, дети! Где вы были?

- Мы не скажем, а что делали - покажем.

Сторож должен отгадать, что делали дети (умывались, чистили зубы, причесывались, чистили обувь и т.д.). Каждый раз дети придумывают новые действия. Как только сторож угадает, дети убегают, а сторож пытается их догнать.

***Приложение № 8***

 Весёлые физкультминутки

**Разминка**

Раз-подняться, потянуться.
Два-согнуться, разогнуться.
Три- в ладоши три хлопка,
Раз, два, три.
Головою три кивка
Раз, два, три.
На четыре-руки шире.
Пять-руками помахать.
Шесть-за парту тихо сесть.
Семь, восемь-лень отбросим.

**Зарядка**

Поработали, ребятки,
А теперь все на зарядку!
Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале.
Влево, вправо повернитесь,
Наклонитесь, поднимитесь.
Руки вверх и руки вбок,
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим вприпрыжку,
Молодцы вы, ребятишки!
Замедляем, дети, шаг,
И на месте стой! Вот так!
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.

**Зарядка**

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Всё делать по порядку:

Весело шагать, весело играть,

Руки поднимать, руки опускать,

Прыгать и скакать.

(Движения выполняются по ходу стихотворения).

**Прыжки**

Поднимайтесь, девочки,

Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

 Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:

Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,

Немного отдохнём и

Дальше пойдём.

Выше-выше,

Прыгай высоко!

Не ленись, прыгай

На носочках легко!

Прыгай высоко!

(Движения выполняются по ходу стихотворения)

**Раз, два, три, четыре, пять**Раз, два, три, четыре, пять –
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за парту тихо сесть.

**Вот мы руки развели**,
Вот мы руки развели,
Словно удивились,
И друг другу до земли
В пояс поклонились.
(Наклонились, выпрямились)
Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
(Выдох, вдох)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И - направо! И еще
Через левое плечо!

**Вновь у нас физкультминутка**
Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

**Покажите все ладошки** (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите (делаем любое движение)
Точновсё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)
Раз-два-три, раз-два-три.

**Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!**Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом.

Эй! Попрыгали на месте. (прыжки)
Эх! Руками машем вместе. (движение "ножницы" руками)
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)
Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)
Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола)
Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)
Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)
Повертись на месте ловко. (покружиться)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи)
Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую
руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

**Я спортсменом стать хочу,**
На скакалке я скачу,
Подойду к велосипеду.
И быстрее всех поеду.
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,
Я до пола дотянусь,
Пола я легко коснусь
Осторожно распрямлюсь.
Ручки вверх я подниму.
Где там небо – не пойму!
Я зажмурюсь и руками
Поиграю с облаками.
Я присяду, спинка прямо.
Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день.
Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)
Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)

**Зарядка**

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

(наклон вперёд)

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

(наклоны в стороны)

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

(имитация бега)

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

**Весёлые прыжки**

 Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. (Ходьба на месте.)

**Будем прыгать и скакать!**

 Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

**Будем в классики играть**

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

**А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!(Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания —руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

**Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали             Выпрямится.

И на месте зашагали.            Ходьба на месте.

На носочках потянулись,     Руки поднять вверх.

А теперь назад прогнулись. Прогнуться назад, руки                    положить за голову.

Как пружинки мы присели   Присесть.

И тихонько разом сели.                 Выпрямится и сесть.

**А сейчас мы с вами, дети**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол раке­ты»; 3—4 — основная стойка.)

**Раз-два**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

**По ровненькой дорожке**

По ровненькой дорожке,

 Дети идут шагом,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

прыгают на двух ногах,

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

приседают на корточки

**Большой — маленький**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

***Физкультминутка:***

Живут мальчики - веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево, поворотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

 ***Приложение № 8***

**Оттиск поролоном**

Возраст: от четырех лет

Средства выразительности: пятно, фактура, цвет

Материалы: мисочка либо пластиковая коробочка, в которую вложена штемпельная подушка из тонкого поролона, пропитанного гуашью, плотная бумага любого цвета и размера, кусочки поролона

Способ получения изображения: ребенок прижимает поролон к штемпельной подушке с краской и наносит оттиск на бумагу. Для изменения цвета берутся другие мисочка и поролон

***Приложение № 8***

**Подвижная игра «Зайцы и волк»**.

 Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).

Воспитатель произносит:

Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают

Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».

***Приложение № 9***

**Сюжетная игра «Носики - курносики**»

***Цель:*** учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.
Оборудование: индивидуальные носовые платки.
Ход занятия: взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

 Носовой платок в кармашке (достает платок из кармана),
Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),
Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять(убирает платок в карман).

Взрослый просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

***Приложение № 9***

**Подвижная игра «Лошадки».**

Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие - конюхов. У каждого конюха вожжи- скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).

 ***Приложение №10***

**Веселые потешки**

Водичка – водичка, От водички, от водицы

Умой Настино личико, Всё улыбками искрится!

Настя кушала кашку, От водички, от водицы

Испачкала мордашку. Веселей цветы и птицы!

Чтобы девочка была Катя умывается,

Самой чистенькой всегда, Солнцу улыбается!

Помоги, водичка,

Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады Водичка, водичка,

Не боимся мы воды Умой Лешино личико,

Чисто умываемся, Чтобы глазоньки блестели,

Маме улыбаемся. Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Чище мойся, воды не бойся! Знаем, знаем, да – да - да

Кран откройся, нос умойся! Где ты прячешься, вода!

Мойтесь сразу оба глаза! Выходи, водица,

Мойтесь уши, мойся шейка! Мы пришли умыться!

Мойся шейка, хорошенько! Лейся на ладошку

Мойся, мойся, обливайся, По – нем - ножку.

грязь смывайся, Лейся, лейся, лейся

Грязь смывайся! По – сме – лей –

Катя умывайся веселей.

От водички, от водицы Мыло душистое, белое, мылкое,

Все улыбками искрится! Мыло глядит на грязнулю

От водички, от водицы с ухмылкою.

Веселей цветы и птицы! Если б грязнуля вспомнил

Катя умывается, про мыло,

Солнцу улыбается! Мыло его, наконец, бы

 отмыло.

 Ротик мой умеет кушать,

Нос дышать, а ушки слушать,

Глазоньки моргать- моргать,

Ручки - все хватать-хватать.

Где же наши ушки?

Слушают пестушки!

А где глазки?

Смотрят сказки!

А где зубки?

Прячут губки!

Ну а ротик на замочек!

Вот лежат в кроватке

Розовые пятки.

Чьи это пятки –

Мягки да сладки?

Прибегут гусятки,

Ущипнут за пятки.

Прячь скорей, не зевай,

Одеяльцем накрывай!

Где же наши ручки?

Вот наши ручки!

Где же наши ножки?

Вот наши ножки!

А вот это Лизин нос

Весь козюльками зарос.

А вот это глазки, ушки,

Щечки толстые подушки,

А вот это что? Животик!

А вот это Лизин ротик!

Покажи-ка язычок,

Пощекочем твой бочок,

Пощекочем твой бочок.

Паучок, паучок,

Аню хвать за бочок.

Лягушка, лягушка,

Аню хвать за ушко.

Олени, олени,

Аню хвать за колени.

Песик, песик,

Аню хвать за носик.

Бегемот, бегемот,

Аню хвать за живот.

Оса, оса,

Аню хвать за волоса.

Кузнечики, кузнечики,

 Аню хвать за плечики.

 ***Приложение №10***

**Подвижная игра «Ловишки».**

Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.

 ***Приложение №11***

**Сюжетная игра «Мыльные перчатки»**

***Цель***: учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.
Оборудование: детское мыло, полотенце.
Ход занятия: взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания.

Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращается внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: "Вот, какие у нас перчатки - белые!" Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:
Например:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,
Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!
Моет рученьки сама Машенька Егорова
(взрослый называет имя ребенка).

 - Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

 ***Приложение №11***

**Рисование мыльными пузырями**.

Способ рисования: Вариант № 1. В несколько ёмкостей с жидким мылом (1 ч. ложка воды к 1 ст. ложке мыла) добавить разную краску (5 ст. ложек на одну порцию), дуть в трубочку до образования мыльных пузырей и обмакнуть лист бумаги о них. Получится воздушно- сказочное изображение.

Вариант № 2. За день до предлагаемого занятия необходимо смешать 80 мл. темперной краски и 80 мл. средства для мытья посуды в лотке ёмкостью 1 литр, помешивая добавить воды до краёв лотка. Таким способом развести 2-3 краски разного цвета. Отстоять смеси 12-14 часов. Для того, чтобы пузыри получились крупные и долго не лопались необходимо добавить несколько ложек сахара. С помощью соломинки подуйте в раствор, чтоб получились пузырьки. Аккуратно надавите бумагой на пузырьки, которые лопнут и оставят след. Повторить процедуру с каждым цветом.

Примерные темы для использования техники: “Открытка маме”, “Лоскутный коврик”, “Смешарики” и т.д.

 ***Приложение №11***

**Подвижная игра : «Бездомный заяц».**

***Цель:*** быстро бегать, ориентироваться в пространстве.

***Ход игры*:** Выбирается «охотник» и бездомный заяц», остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник догоняет. «Заяц» может встать в «домик», тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца». Он сам становится им, а «заяц» - «охотник».

 ***Приложение №12***

**Закаливающие процедуры**

***Умывание —*** самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).

Наша рекомендация растирать кожу после умывания или душа относится к детям, так как терморегуляция у них еще недостаточно развита и разогревание кожи в этом Случае поможет организму быстрее устранить последствия охлаждения.

***Гигиенические ванны с постепенно понижающейся температурой*** применяют детям первого месяца жизни. При этом достаточна температура воды 36—36,5°.В первом полугодии вода 35—36°, после 6 месяцев ее постепенно понижают и доводят до 32—33°. Детям в возрасте до года ванны с температурой воды ниже 30° не рекомендуются. Продолжительность этих процедур 3—5 минут, после чего ребенка вынимают из воды и, держа лицом вниз, обливают из кувшина водой, которая на 1—2 градуса холоднее, чем была в ванне.

***Ножные ванны*** — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22—24° и ниже. Продолжительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

***Обливание ног***производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

***Общее обливание*** — более сильная закаливающая. Проводить обливание рекомендуется ежедневно в любое время года. Зимой процедуру можно начинать лишь после того, как уже проводили обтирания. Летом закаливание детей можно начинать сразу с обливаний.

***Душ*** -эта водная процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает ему бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Душ особенно полезен вялым детям с плохим аппетитом. Температура воды зимой должна быть не ниже 36°, летом — 33—35°. Постепенно (на 1 градус через каждую неделю зимой, а летом через 3—5 дней) ее снижают до 28°, а для детей 2—3 лет — до 25° и ниже.

***Купание в реке, озере и море***— один из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений. Под влиянием купаний улучшаются сон, аппетит, обмен веществ. Поскольку холодная вода оказывает на организм сильное действие, целесообразно начинать такие процедуры после небольшого курса обливаний или душа.

Купать в озере, реке можно только детей, умеющих хорошо ходить (не раньше 2—3 лет), что связано с их безопасностью. В условиях средней полосы России лучше всего начинать купание при установившейся безветренной погоде и температуре воды в водоеме не ниже 22—23°, воздуха — 25—26°. Наилучшее время для купания от 10 до 12 часов утра. Купание натощак вредно, не следует делать этого и раньше чем через 1—1,5 часа после еды. Если дети прошли предварительную подготовку (обтирания, обливания), можно входить в воду и при более низкой температуре. Начинать можно с 2—3 кратковременных погружений в воду. Затем длительность купаний увеличивается до 2—-3 минут, а по мере привыкания — до 5—6 минут (в зависимости от температуры воды, воздуха и возраста детей). Ребенку разрешается купаться не чаще одного раза в день. Важно следить за тем, чтобы дети входили в воду неразгоряченными, но и не с охлажденным телом. Во время купания надо заставлять ребенка больше двигаться в воде и наблюдать за его состоянием. При малейших признаках охлаждения (бледность лица, синева губ, озноб) надо прекратить купание. После выхода ребенка из воды его следует растереть досуха, быстро одеть и отвести в тень.

***Прогулки на свежем воздухе*** отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.

Положительное влияние оздоровительных мероприятий, прежде всего, сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Об этом можно судить по тому, как он растет, развивается. Так, например, вес достаточно проверять один раз в неделю до и после процедуры закаливания, а контрольные, более тщательные, измерения следует делать через каждые 6 месяцев у врача, который оценит все показатели развития ребенка. Родителям, имеющим детей с избыточным весом, напомним, что стремление их поскорее добиться потери излишних килограммов при помощи чрезмерно активного двигательного режима, а также увеличения продолжительности закаливающих процедур, может привести к нервному срыву, переохлаждению малыша, простудным заболеваниям и т. п. При острых заболеваниях, плохом самочувствии ребенка закаливающие процедуры следует прекратить и обратиться к врачу, только он может оценить правильность проводимых вами приемов закаливания и вовремя дать нужный совет.

Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь. Обязательное требование для взрослых, помогающих детям во время закаливания: руки должны быть чисто вымыты, ногти коротко острижены, кожа на ладонях мягкая и теплая. Жесткую кожу смазывают вазелином, холодные руки согревают, кольца, перстни обязательно снимают.

Для детей постарше, хотя еще дошкольников, также широко используются всевозможные водные процедуры. Они удобны еще и тем, что позволяют дозировать температурный режим более точно, чем при воздушных и солнечных ваннах.

Закаливающее влияние оказывают все гигиенические водные процедуры, если их умело сочетать со специальными приемами. Не принесет должного эффекта закаливание холодной водой, если обычное гигиеническое умывание выполняется теплой. При сочетании гигиенических мер с закаливающими достигается систематическая тренировка организма и сокращается время, специально отводимое на процедуры. К тому же достигается положительное психологическое воздействие, воспитывая у взрослых и детей понимание необходимости закаливающих мероприятий в режиме дня.

Начинать закаливание водой надо с наименее резких воздействий — местных обтираний или обливаний, постепенно переходя к общим. В качестве местных закаливающих водных процедур можно использовать умывание после ночного и дневного сна, мытье рук перед едой, после прогулки и пользования туалетом, мытье ног перед сном, обтирание, игру с водой. Все эти процедуры обычно проводятся в одно и то же время, соответственно режиму.

***Воздух, солнечные лучи и воду***необходимо широко использовать в повседневной жизни дошкольника круглый год. С этой точки зрения следует подходить к личной гигиене, режиму дня, набору одежды для детей, к помещению, в котором они живут.

Использование тех или иных закаливающих мероприятий в большой степени зависит от сезона года. Конечно, в зимних условиях не приходится говорить о воздушных ваннах на улице или купании в реке. Между тем вполне доступны длительные прогулки при любой погоде, пребывание в помещении с открытыми окнами, форточками, частичные обмывания тела, воздушные ванны в помещении и т. п.

Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней.

Ребенка следует приучать мыть ноги прохладной водой. Общеизвестно, что летом ребенок должен вымыть йоги, перед тем как лечь в постель или обуться. Это элементарное правило гигиены. А вот закаливающее влияние систематического обмывания ступней часто ускользает от внимания родителей. Между тем это прекрасное закаливающее средство, которое действенно, как и все другие способы при систематическом применении. Нельзя пропускать ни одного дня, дети должны обмывать ноги независимо от погоды и от того, ходили они в этот день босиком или нет. Температуру воды следует постепенно снижать. Детей надо научить выполнению при этом основных гигиенических требований: мыть ноги в отдельном тазу, пользуясь мылом и мочалкой, насухо вытирать специально выделенным для этой цели полотенцем, надевать тапочки или сандалии так, чтобы не запачкать вымытых ног.

Летом лучше всего мыть ноги на воздухе, это усиливает закаливающее действие. К тому же ребенку легче овладеть навыком самостоятельно мыть ноги, потому что он не опасается замочить пол.

Нужно также научить детей ежедневно мыться прохладной водой до пояса. Ребенок моет с мылом руки до локтей, затем водой, набранной в пригоршню, последовательно обмывает руки до плеч (поочередно), лицо, шею, грудь и подмышки, обмыть спину придется помочь. По окончании мытья ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями (вначале с помощью взрослого) вытирает грудь, лицо, шею и т.д. Старшие дети быстро начинают умываться самостоятельно, младшим надо помогать.

Дети очень любят воду. Летом в теплую погоду можно разрешить им побродить по дну мелкого ручья, поиграть на влажном берегу, строить из мокрого песка крепости, рыть колодцы, возводить плотины.

Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь — это еще больше повысит устойчивость их организма. Опасно только оставлять детей в мокрой одежде.

***Хождение босиком*** — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

Из специальных мер закаливания в летнее время используются *воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания в естественных водоемах*.

***Воздушные ванны***применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Весной же, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны. Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе. Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°. Во время воздушных ванн дети должны быть в движении; в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.

***Солнечные ванны*** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут. Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

***Обтирание***— наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной.

***Обливание***— прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° для детей младшего дошкольного возраста и до 18°

 ***Приложение №12***

**«Знакомая форма – новый образ»**

Возраст: от пяти лет

Средства выразительности: изменчивость знакомой формы

Материалы: простой карандаш, бумага, различные предметы, которые можно обводить (ножницы, подносы, стаканчики, ложки, кукольная одежда)

Можно обводить также ладошки, ступни, кулачки, фигуру

Способ получения изображения: ребенок обводит карандашом предмет. Затем превращает его во что-то другое путем дорисовывания и раскрашивания любыми подходящими материалами. При обведении ступни ребенок снимает обувь и ставит ногу на лист. Если обводится фигура, к стене крепится ватман, один ребенок прислоняется к нему, другой его обводит.

 ***Приложение №12***

## Якутская игра. Пятнашки (Атак тэпсиитэ)

Двое играющих кладут руки друг другу на плечи и, подпрыгивая, попеременно ударяют правой ногой о правую, а левой о левую ногу напарника. Игра ведется ритмично в виде танца.

***Правила игры***. Ритмичность движений, их мягкость соблюдать обязательно.

 ***Приложение №13***

**Сюжетная игра «Почистим зубки»**
 ***Цель:*** учить ребенка чистить зубы. ***Оборудование:*** две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.
Ход занятия: взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить. Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

Ротик, ротик! Где ты ротик?
Зубки, зубки! Где вы зубки?
Щечка, щечка! Где ты щечка?
Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

 ***Приложение №13***

**ТИСНЕНИЕ**

Тиснение – это очень увлекательное занятие. Однообразно заштриховывая лист бумаги, вдруг обнаруживаем, что на нём постепенно проступают рифленые поверхности.

Материал: лист тонкой бумаги, монетка или выпуклое изображение динозавра, простой карандаш.

Ход работы:

1. Кладем лист  бумаги на монетку.

2. Простым карандашом заштриховываем выступающую над монеткой часть бумаги, пока не появится вся рифленая поверхность

 ***Приложение №13***

**Якутская игра «Волк и жеребята» (Боро у очна кулуннар)**

Из группы играющих выбираются волк, две-три лошади, а остальные дети изображают жеребят.Лошадки огораживают чертою поле - пастбище, на котором пасутся жеребята. Лошадки охраняют их, чтобы они не ушли далеко от табуна, так как там бродит волк. Определяют (и тоже очерчивают) место волку. Все становятся на свои места, и игра начинается. Пасущиеся лошадки распростертыми руками сгоняют в табун резвящихся и старающихся убежать из пастбища жеребят. Но за линию лошадки не выходят. Волк ловит жеребят, убегающих от табуна за линию. Пойманные волком жеребята выходят из игры и сидят (или стоят) в определенном месте, куда их приведет волк.

**Правила игры**. Волк ловит жеребят только за пределами пастбища

 ***Приложение №14***

**Сказка «В стране Болючке»**

***Цель***: научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

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

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: «Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!»

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: «Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратилась в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!»

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

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

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

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

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

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

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

 ***Приложение №14***

**Подвижная игра «Птички и кошка».**

 Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.

 ***Приложение №15***

**Подвижная дидактическая игра «Возьми и передай»**

***Дидактическая задача:*** закрепление знаний и навыков ЗОЖ.

***Двигательная задача:*** развитие быстроты.

Содержание: дети становятся в круг, левым плечом к центру, в затылок друг к другу. Один из игроков, выбранный ведущим, на спине впереди стоящего рукой «рисует» предмет обихода (посуда-тарелка, вилка, нож, ложка, чашка; предметы личной гигиены - расческа, носовой платок, зубная щетка и др.) Этот игрок должен движением показать, как действуют с этим предметом в быту, и дети называют название этого предмета; если предмет угадан правильно, то игра продолжается дальше, если нет, то этот игрок, давший неправильный ответ, убегает от первого игрока, который пытается его догнать. Далее ведущий назначает следующее

 ***Приложение №15***

**Игра малой подвижности «Затейники».**

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

 ***Приложение №16***

Развлечение «Путешествие в страну позвоночника»

**Интеграция образовательных областей**: познание, здоровье, физкультура.

— прививать любовь к физкультурным упражнениям;

— подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;

— прививать навыки здорового образа жизни.

**Материал:** «дорожка здоровья» ( массажная дорожка), гимнастические скамейки 2 шт, канат 2 шт, мешочки с песком, набивные мячи 5 шт. слайды.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята.

**Дети:** Здравствуйте!

**Воспитатель:** Каждое утро наша встреча в детском саду начинается со слова «Здравствуйте!». А кому вы еще говорите это слово?

**Дети:** Маме, папе, бабушке, соседям, друзьям, знакомым.

**Воспитатель**: Что же означает это слово?

**Дети:** Здравствуйте — значит будьте здоровы.

**Звучит частушки** «Бабка –ешка», выбегает Баба Яга.

**Баба Яга.**

**Жила-была одна старушка,
В лесу дремучем, на опушке,
Ягой её дразнили все,
Летала в ступе, на метле...**

Здравствуйте мои голубчики. Слыхала я, что вы знаете секрет, как сохранить здоровье. А у меня-то здоровье совсем никуда: и ноги не ходят, и спина не разгибается.

Я уж, у каких врачей не была, бочку лекарств поела. Ничего не помогает. Вот к вам пробралась. Хочу, чтоб ваши дети мне рецепт выписали, как здоровой быть да молодой.

Живу-то я, ребятушки, далеко. Занимаюсь пакостями разными, вредностями, позлить кого… .

Дел у меня много. Ни днем, ни ночью отдыха не вижу. Все дела да дела. Уж и сил не остается и спина совсем не разгибается.

**Воспитатель**.

Баба Яга почему у тебя за спиной горб.

**Баба Яга.**

**- Говорила мне мама, сиди прямо, а я её не слушала, вот и вырос горб, может ребята мне помогут.**

**Воспитатель.** Ребята, научим Бабу Ягу быть здоровой и правильно следить за своим позвоночником? А все наши советы мы запишем на видеокассету и отдадим ей. И не будет она тогда заниматься разными пакостями.

**Ответы детей**…да, да….

**Воспитатель**.

 Для начала вспомним пословицы, о нашем позвоночнике.

1. «Правильное питание - здоровый позвоночник».
2. «Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник».
3. «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие красот».
4. «Движение – кладовая жизни»

**Воспитатель**.

Посмотрите ребята и Баба Яга, какой позвоночник может быть, если мы не будем соблюдать правила здорового позвоночника.

Показ слайдов о позвоночнике.

**Воспитатель**.

А теперь, дети, покажут Бабе Яге как правильно соблюдать правила здорового позвоночника.

**Показ детей:**

Неправильно завязываем шнурки.

Правильно завязываем шнурки.

Неправильно поднимаем груз двумя руками.

Правильно поднимаем груз двумя руками.

Неправильно несем тяжелое ведро двумя руками.

Правильно несем тяжелое ведро двумя руками.

Неправильно сидим на стуле.

Правильно сидим на стуле.

Неправильно поднимаете ведро двумя руками

Правильно поднимаете ведро двумя руками

**Воспитатель**.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезни

Спасает нас она.

Сейчас мы покажем, Бабе Яге как мы укрепляем в детском саду свое здоровье.

**Утренняя — разминка:**

Я повторяю по утрам

Мой позвоночник гибок и прям

 Когда стою, лежу, сижу

 За позвоночником слежу

Я позвоночник берегу
И от болезней убегу.

**Воспитатель.**

 Но одной зарядки мало. Чтобы быть здоровым надо больше двигаться.

 Каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйся постепенно.

Я предлагаю отправиться в страну «Здорового позвоночника» по чудесной «Дорожке здоровья»,

- Баба Яга пошли с нами!

**1 препятствие:** «Дорожка здоровья» - коврики для массажа ног.

 Мальчики и девочки

Пойдемте по дорожке

Массажная, ребристая

Укрепляет ножки

Крепкие и сильные

Будут наши ножки.

Если будем мы шагать

По такой дорожке.

**Воспитатель:** Дорожка привела нас на лесную полянку.

**2 препятствие:** «Перейдем через овраг» — по скамейке с мешочком на голове.

**3 препятствие:** «Измерим длину змеи» - приставными шагами по канату, руки на поясе.

**4 препятствие:** «Прыжки через камушки» - прыжки через набивные мячи двумя ногами вперед.

**5 препятствие:** «Полет на самолете» - по скамейке руки в стороны.

**Воспитатель.**

Вот и прилетели в детский сад. Понравилось тебе Бабуся Ягуся? Возьми кассету и по ней занимайся, будешь заниматься зарядкой и физическими упражнениям, и не будешь заниматься пакостями разными, будешь стройной и здоровой.

**Баба Яга.**

Спасибо вам детишки! Научили старую как здоровой быть. Я поняла, что

Позвоночник - это столб,
В теле человека.
Для костей опора он,
Словно ствол для веток

Ну, я полетела. Пака а а…….

**Воспитатель.**

На этом мы заканчиваем наше путешествие в страну «Позвоночника»

Звучит музыка, Все дети расходятся.

 ***Приложение №17***

**Дидактическая подвижная игра**

**«Правила гигиены»**

***Дидактическая задача***: закрепить знание правил личной гигиены.

Содержание: все дети становятся в круг; ведущий по очереди называет каждого, определяя ему задание:

* Что мы делаем утром, когда просыпаемся?
* Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы (игрок выполняет в движении, и все повторяют его движения) следующий игрок выполняет следующее задание ведущего:
* Что мы делаем перед едой?
* Моем руки ... и т.д.

 ***Приложение №17***

**Монотипия предметная**

Возраст: от пяти лет

Средства выразительности: пятно, цвет, симметрия

Материалы: плотная бумага любого цвета, кисти, гуашь или акварель

Способ получения изображения: ребенок складывает лист бумаги вдвое и на одной его половине рисует половину изображаемого предмета (предметы выбираются симметричные). После рисования каждой части предмета, пока не высохла краска, лист снова складывается пополам для получения отпечатка. Затем изображение можно украсить, также складывая лист после рисования нескольких украшений.

 ***Приложение №17***

**Подвижная игра «Гуси-лебеди».**

 На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2—3 раза.

 ***Приложение №18***

**Развлечение «Встреча с Мойдодыром»**

***Задачи:***

Обучать детей приемам здорового образа жизни.

Воспитывать у детей чувство опрятности и аккуратности, закреплять культурно-гигиенические навыки. Развивать память, внимание, речь.

***Ход развлечения:***

Положительный настрой на развлечение: детям предлагается взяться за руки крепко-крепко, посмотреть друг на друга, отметить, какие все дружные, красивые, здоровые.

Рассказ воспитателя: Дети, послушайте, что случилось со мной сегодня утром. Иду я в детский сад, а навстречу мне бежит маленький мальчик, грязный, неумытый, непричесанный, без верхней одежды и плачет. Остановила я его и спрашиваю: «Что случилось? Почему ты плачешь?». Тогда он рассказал мне, что все его вещи пропали и с ним никто не хочет играть. Я его успокоила, сказала, что расскажу его историю детям в группе и они, т.е. вы, обязательно ему поможете. Как вы думаете, почему с мальчиком произошла эта история? Почему пропали его вещи, и никто с ним не хочет играть? Мне кажется, что такую историю мы уже где-то слышали. В каком произведении с мальчиком произошла подобная история?

Ответы детей.

Правильно, об этом мы читали в произведении «Мойдодыр». А как вы думаете, кто такой Мойдодыр? (это хозяин чистоты и порядка). Так как же можно помочь мальчику, что мы ему можем посоветовать? (ответы детей).

Молодцы. А теперь скажите, для чего нам так необходимо умываться? Какой водой нужно умываться?

Игра «Найди нужные предметы».

Детям предлагаются картинки с изображением разных предметов. Из них необходимо выбрать только те, которые принадлежат Мойдодыру.

Игра-ситуация «Что было бы, если бы …».

Ситуация: если бы люди перестали мыться.

Развивающая игра «Польза – вред».

Ситуации: брать грязные руки в рот, грызть ногти, есть немытые овощи и фрукты и т.п.

Чтение пожелания Мойдодыра детям:

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться,

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде -

Вечная слава воде! ***Изготовление подарка для Мойдодыра.***

 ***Приложение №19***

## Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

## *Цель*: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные. - А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек). (Для лучшего запоминания использовать художественное слово). Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, Б, С. Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам и не только по утрам. Помни истину простую: Лучше видит только тот, кто жует морковь сырую, или сок морковный пьёт. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. 1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

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

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. - Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево). - Почему на дереве выросла морковь? - Чем полезно молоко? - Какой витамин в свекле? - Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов? - Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

 ***Приложение №19***

**Оттиск печатками из картофеля**

Возраст: от трех лет

Средства выразительности: пятно, фактура цвета

Материалы: мисочка либо пластиковая коробочка, в которую вложена штемпельная подушка из тонкого поролона, пропитанного гуашью, плотная бумага любого цвета и размера, печатки из картофеля

Способ получения изображения: ребенок прижимает печатку к штемпельной подушке с краской и наносит оттиск на бумагу. Для получения другого цвета меняются и мисочка и печатка.

 ***Приложение №19***

**Подвижная игра «Потерялись витамины»**

Инвентарь: Четыре корзины, мячики плассмасовые (витамины)желтые, красные, синие, зеленые, 1 обруч, ориентиры.

Содержание: Играющие встают в две колонны. В обруче лежат смешанные мячики (витамины), около ориентира стоят корзины по сигналу игроки должны разобрать мячики (витамины) по корзинкам кто быстрее.

 ***Приложение №20***

***Дидактическая игра «Полезно – вредно»***

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

Вот вы, ребята, говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров, закаляйтесь вы со мной. Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий. Чаще окна открывать, свежим воздухом дышать. Руки мыть водой холодной. И тогда микроб голодный вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой. Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте ***пословицы:***

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли? Ушки мыли? Ручки мыли? Все помыли? Чистые теперь! Открыть к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

 ***Приложение №20***

**ОБЪЕМНАЯ АППЛИКАЦИЯ.**

Очевидно, что дети любят заниматься аппликацией: вырезать что-либо и наклеивать, получая от самого процесса массу удовольствия. И нужно создавать им все условия. Наряду с плоскостной аппликацией научить их делать объемную: объемная лучше воспринимается дошкольником и более реалистично отражает окружающий мир. С целью получения такого изображения нужно хорошо помять в детских руках аппликативную цветную бумагу, затем слегка распрямить и вырезать требуемую форму. После чего едва наклеить и в случае необходимости дорисовать отдельные детали карандашом или фломастером. Сделайте, к примеру, так любимую детьми черепашку. Помните коричневую бумагу, слегка распрямите, вырежьте овальную форму и наклейте, а затем подрисуйте голову и ноги.

 ***Приложение №20***

## Якутская игра в мяч

Играющие делятся на две равные группы и становятся шеренгами друг против друга. Крайний (любой) бросает мяч стоящему напротив, который ловит мяч и передает его следующему стоящему напротив, и т. д. Если играющий не поймает мяч, то переходит в плен на противоположную сторону. И так до конца шеренги. Затем мяч кидают в обратную сторону в таком же порядке.

***Правила игры***. Выигравшей считается та группа, в которую перешло больше игроков. Перебрасывать мячи следует в строго определенном порядке

 ***Приложение №21***

**Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

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

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

 ***Приложение №21***

**РИСОВАНИЕ СОЛЬЮ** . Она обладает не только интересными декоративными возможностями , но и весьма удобна в обращении.

 ***Приложение №21***

**«Догони мяч».**

***Цель:*** учить детей действовать по сигналу быстро; развивать ловкость; учить ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Дети становятся у одной из сторон площадки. Воспитатель стоит вместе с ними, в руках у него корзина с мячами (по количеству детей). Бросает мячи из корзины в разные стороны, подальше от детей. После слова «Догони мяч» дети бегут за мячами, берут их и снова кладут в корзину.

 ***Приложение №22***

**Беседа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы»**

***Задачи:***

Заложить основы здорового питания: дать знания о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здоровья.

Уточнить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения.

Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.

***Оборудование:***

зеркальца на каждого ребёнка. Плоскостные модели: 2 большие мышки, 3 маленькие мышки, 2 стакана молока. 2 батона, 2 кусочка мяса; фланелеграф.

***Модели продуктов:*** творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, масло сливочное, хлеб, колбаса, масло подсолнечное; 8 бумажных тарелочек; «коврик — полянка»; букеты цветов (ромашки, мак, незабудки); игрушки (корова, кукла — мальчик); вывеска магазина «У бурёнки», песня «Пейте, дети, молоко».

**Содержание организованной деятельности детей**

Воспитатель: Ребята, поздороваемся.

Вопрос: Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (Ответы детей).

Вопрос: А как ты (имя ребёнка) заботишься о своём здоровье? Расскажи нам (имя ребенка), как ты бережёшь своё здоровье? «Здоровью цены нет», только сам человек должен научиться беречь своё здоровье. Молодцы! Я рада за вас, вы умеете заботиться о своём здоровье! Ребята, я подарю вам один из секретов здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется. А вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаю вас в кафе «Здоровейка».

Воспитатель: Кто догадается, что напиток здоровья это… молоко.

Воспитатель: Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье потому, что в нем самом есть витамины Ф и К (показать модель).

Воспитатель: чем богато молоко? Ребята, из молока делают много молочных продуктов. Давайте поиграем в цепочку молочных слов, будем по очереди называть молочные продукты. Я начинаю – сливки...

Подсказки:

Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик.

Его намазывают на хлеб.

Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.

Воспитатель: Молочный коктейль. Вот какая длинная цепочка у нас получилась.

Вопрос: Кто из вас пил молочный коктейль? А сами пробовали его готовить?

Воспитатель: Молочный коктейль не только вкусный, но и полезный. Пейте напиток здоровья. Знаете, ребята, о том, что молоко полезно, люди знали давно.

Демонстрация опыта с помощью моделей на фланелеграфе

Для опыта взяли 2-х новорожденных мышат, родных братьев. Якова - так звали первого мышонка, кормили (дети подговаривают вместе с воспитателем) хлебом, мясом, молоком. А его брата Филиппа кормили только хлебом и мясом. Братьев мышат взвешивали, следили за их здоровьем. Через полгода, когда опыт был завершён Яков стал…

Каким стал Яков? Скажи (имя ребёнка) каким стал мышонок?

Яков вырос, стал крепким, сильным. А бедняга Филипп?

Вопрос: каким остался Филипп? Послушаем, что скажет (имя ребёнка).

Вывод: Он был в два раза меньше своего брата, косточки у него были слабые, неправильной формы, он еле держался на ногах.

Почему Филипп не вырос, как его брат? Как ты думаешь? Послушаем (имя ребёнка). Вы согласны с (имя ребёнка). Каких витаминов не хватало мышонку?

Воспитатель: Как же ему можно помочь? Чем надо кормить Филиппа, чтобы поправить его здоровье?

Воспитатель: Поспешите, в магазин «У Бурёнки» принесите нужные продукты, (дети выбирают продукты, затем возвращаются)

Вопрос: Что ты принёс? (что вы принесли?) перечисли. Почему ты так считаешь, что от кефира Филипп поправится? Какой витамин есть в твороге? Вы согласны с (имя ребёнка, если принесла крупу)? Что можно сделать с крупой, чтобы она принесла пользу? Как вы думаете надо ли давать кетчуп? Почему?

Воспитатель: Посмотрите, от молочной пищи Филипп стал...

Вопрос: Каким стал Филипп? Как ты думаешь? Послушаем (имя ребёнка). Почему он стал таким крепким.

Воспитатель: Какой он стал красавец, здоровый, весёлый.

Вывод воспитателя: Молочные продукты, необходимы всем малышам: и мышатам и ребятам, чтобы стали они красивыми, здоровыми, сильными.

опрос: Ребята, если бы вы оказались на месте Филиппа, что бы вы сказали детям, которые вас вылечили?

Воспитатель: А кому из животных мы можем сказать спасибо, за то, что дают молоко

Воспитатель: а я знаю ещё один секрет молока! Вопрос: скажите, каким цветом молоко? А ты как считаешь?

Воспитатель: Молоко то не белое, а разноцветное! Вопрос: вы мне верите? А ты веришь? Воспитатель: Раскрою вам секрет.

***Стихотворение «Цветное молоко»***

 Как-то летом в полвторого,

Точно вспомнить не могу

Мише встретилась корова

Возле речки, на лугу.

– Вы корова?

– Да корова.

Я не ждал от вас такого.

Очень мило, очень мило,

чем я вам не угодила

– Вы цветы жуёте летом,

но, однако же, при этом

Мне цветного молоко не давали вы какая.

И ответила корова:

– Ну и что же здесь такого?

Вам цветное молоко?

Это просто и легко!

– Принесу, даю вам слово.

И пошла, пастись корова

Ни теряя, ни минутки

Возле речки целый час, ела только незабудки

Чтобы выполнить заказ.

Ела, ела, ела, ела и сказала:

– Плохо дело, ничего не помогло;

Молоко белым–бело.

Видно что–то здесь не так

Надо кушать красный мак.

 ***Приложение №22***

**РИСОВАНИЕ С СЕКРЕТОМ В ТРИ ПАРЫ РУК.**

Когда вашему ребенку исполниться 4 года, настоятельно советуем прибегать к этому методу. Заключается он в следующем. Берется прямоугольный лист бумаги, 3 карандаша. Распределяются взрослые и ребенок: кто будет рисовать первый, кто второй, кто третий. Первый начинает рисовать, а затем закрывает свой рисунок, загнув листочек сверху и оставив чуть-чуть, какую-то часть, для продолжения (шея, к примеру). Второй, не видя ничего, кроме шеи, продолжает, естественно, туловище, оставив видной только часть ног. Третий заканчивает. Затем открывается весь листок - и почти всегда получается смешно: от несоответствия пропорций, цветовых гамм.

 ***Приложение №22***

**«Ловишки».**

***Цель:*** развивать ловкость, быстроту.

***Ход игры:*** С помощью считалочки выбираются ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце говорят, какой ловишка самый ловкий.

 ***Приложение №23***

 ***Приложение №24***

*Стихи о спорте для детей* **Автор: Светлана Олегова**

**Спорт не любит ленивых**

Спорт не любит ленивых,
Тех, кто быстро сдается.
Ненадежных, трусливых.
Он над ними смеется.

Благосклонен он очень
К тем, кто духом силен.
И победы дарует
Лишь выносливым он.

**Физкультура**

Физкультура – мой любимый, обожаемый предмет.
Вот где можно порезвиться, где запретов, в общем, нет.
По канату можно лазать и через козла скакать.
Отжиматься, бегать- прыгать и оценки получать.

Спорт- отличное лекарство. Укрепляет и бодрит.
Помогает быть сильнее. Так физрук наш говорит.
И поэтому без спорта, я ребята, никуда.
Забираюсь на высоты без особого труда.

**Со спортом нужно подружиться**

Со спортом нужно подружиться.
Всем тем, кто с ним еще не дружен.
Поможет вам он всем взбодриться.
Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,
Что может дать всем людям спорт.
Поможет всем он на планете
Добиться сказочных высот.

**Спортивные люди**

Спортивные люди – они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!

Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь ты в себя и добейся высот.
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

 **Про спорт**

Пересилить себя и чего-то добиться,
Это в жизни любому должно пригодиться.
Спорт поможет любому выносливым быть.
Силу духа способен он всем укрепить.

Не ленитесь, весь день проводите в движенье.
Спорт поможет легко вам всем снять напряженье.
Подружитесь вы с ним- благодарность вас ждет.
Ведь к победам вас спорт так легко приведет.

**Я расту достойной сменой**

Я расту достойной сменой
Всем известнейшим спортсменам.
Я вынослив и здоров,
Мой ответ: всегда готов!

Я готов поотжиматься,
Приседать и кувыркаться.
Подтянуться я могу,
Обогнать всех на бегу.

И в футбол, в хоккей сыграть.
И на брусьях полетать.
Спорт – мой самый лучший друг
Удивляю всех вокруг

Я энергией своей.
Нет вокруг меня бодрей!

**Я с детства очень спорт люблю**

Я с детства очень спорт люблю.
Он приучил меня к порядку.
Я долго по утрам не сплю.
Я поднимаюсь на зарядку.

Затем пробежка и прыжки
И отжимания от пола.
Да, упражненья не легки,
Зато я бодрый и веселый.

**Что такое спорт**

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.
Спорт вызывает у всех уваженье.
Спорт продвигает всех вверх и вперед.
Бодрость, здоровье он всем придает.
Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со спортом легко подружиться.

**Спорт**

Спорт- это не только увлеченье,
Но еще и долгий, тяжкий труд.
Только тех, не знает кто о лени,
Профи и спортсменами зовут.

Тренировки, матчи, пораженья
До предела, из последних сил.
За победу бурные сраженья.
Спорт в почете. Он всех победил!

 ***Приложение №24***

**МЕТОД ВОЛШЕБНОГО РИСУНКА.**

Реализуется этот метод так. Углом восковой свечи на белой бумаге рисуется изображение (елочка, домик, а может бать целый сюжет). Затем кистью, а лучше ватой или поролоном, краска наносится сверху на все изображение. Вследствие того, что краска не ложится на жирное изображение свечой - рисунок как бы появляется внезапно перед глазами ребят, проявляясь. Можно такой же эффект получить, рисуя вначале канцелярским клеем или кусочком хозяйственного мыла. При этом не последнюю роль играет подбор фона к предмету. К примеру, нарисованного свечой снеговика лучше закрасить голубой краской, а лодочку зеленой. Не нужно беспокоиться, если при рисовании начнут крошиться свечи или мыло. Это зависит от их качества.

 ***Приложение №24***

## Якутская игра «Один лишний» (Биир ордук)

Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга. Начиная игру, ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «Пустите меня к себе». Ему отвечают: «Нет, не пустим, иди туда...» (указывают на более дальнюю пару). В то время, когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся задними. Ведущий старается занять какое-нибудь из освободившихся мест. Оставшийся без места становится ведущим. Может играть любое количество детей.

***Правила игры***. Меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении.

 ***Приложение №25***

 **Беседа «Почему болят зубы»**

***Задачи:*** способствовать расширению знаний детей о зубах и их функциях; привитию гигиенических навыков: полоскать рот после еды, чистить зубы; воспитывать элементарные валеологические представления, стремление заботиться о зубах.

*В группу приходит Мишка с перевязанной щекой – болит зуб. Рассказывает детям, что съел целую коробку конфет, и у него сразу заболел зуб.*

– У волка из сказки о Красной Шапочке были большущие и острые зубы. Для чего они были ему нужны?

– А зачем зубы нужны нам?

– Как вы думаете, можно обойтись без зубов?

***З а г а д к и:***

Костяная спинка,

На спинке щетинка.  *(Зубная щетка.)*

Белка ядрышки грызет,

Падают скорлупки,

А для этого нужны

Нашей белке *…(зубки.)*

***Р а с с к а з «Как беречь и лечить зубы»***

Мишка спрашивает детей:

– Зачем нужно чистить зубы и как? *(Дети рассказывают по схеме.)*

– Кто лечит зубы и где?

– Как следует вести себя в кабинете зубного врача?

***С ю ж е т н о - р о л е в а я   и г р а  «Доктор»***

Мишка отправляется к зубному врачу.

Дети распределяют между собой роли, оформляют кабинет зубного врача, встречают Мишку и «лечат» ему зубы.

Воспитатель комментирует ролевые действия детей.

***П р е д в а р и т е л ь н а я   р а б о т а.***

– Рассматривание иллюстраций последовательности чистки зубов.

– Беседа с детским врачом (педиатром, стоматологом).

 ***Приложение №25***

**Лиса в курятнике**

В курятнике на насесте располагаются куры (дети стоят на скамейках, расставленных на одной стороне площадки). На противоположенной стороне нора лисы. Все остальное место площадки- двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятник и влезают на насест, а лиса старается схватить и утащить (осторожно, слегка касаясь) курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору. Игра заканчивается, когда лиса поймает условленное число кур. Игра повторяется 4-5 раз

 ***Приложение №26***

**Беседа «Сохрани своё здоровье»**

***Цели:***

Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

***Оборудование:***

Мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, Мойдодыр.

***Содержание организованной деятельности детей***

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда.

 Я здоровье берегу,

 Сам себе я помогу.

Давайте выучим наизусть пословицу. (Заучивание).

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

***Пальчиковая гимнастика «Утречко»***

Утречко настало, солнышко встало. Эй, братец Федя, разбуди соседей! Вставай, большой! Вставай, указка! Вставай, середка! Вставай, сиротка! И крошка Митрошка! Привет, ладошка! Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

***Физкультминутка «Веселая зарядка»***

Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять. Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать. Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять. Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушаю зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

 ***Приложение №26***

**«Бездомный заяц».**

***Цель:*** быстро бегать, ориентироваться в пространстве.

***Ход игры*:** Выбирается «охотник» и бездомный заяц», остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник догоняет. «Заяц» может встать в «домик», тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца». Он сам становится им, а «заяц» - «охотник».

***Приложение №27***

 ***Приложение №27***

**Подвижная игра «Ловишки парами».**

 Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

 ***Приложение №28***

***Развлечение «Здоровей-ка»***

***Цели:***

* **Формировать у детей здоровый образ жизни;**
* **В игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу;**
* **Формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.**

***Методы:* наглядные, словесные, практические.**

***Пособия и материалы*: канат. Обруч – 2шт., мыло, таз с водой, полотенце, расчёска, музыка.**

***Ход праздника***

**Дети стоят в кругу.**

**Ведущая:** Ребята, здравствуйте! Приглашаю всех мальчиков и девочек отправиться вместе с нами в страну Спортландию!

Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку.

А сейчас вставайте в круг, мы немного разомнемся.

Повторяйте все за мной.

*Звучит ритмичная музыка, ведущая выполняет движения – дети повторяют.*

*Выбегает Девочка Чумазая под музыку «Какой чудесный день!»*

**Девочка Чумазая**: Услышала шум, думаю, дай посмотрю. Что случилось? Ой, как вас много. Вы чего тут собрались?

**Ведущая**:

Ах ты, Девочка Чумазая,

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки,

На локтях дорожки ( оглядывает её).

**Девочка Чумазая**:

 Я на солнышке лежала,

Руки кверху поднимала –

Вот они и загорели.

**Ведущая**:

Ах ты, Девочка Чумазая,

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный.

**Девочка Чумазая**:

 Я на солнышке лежала,

Носик кверху я держала – вот он и загорел.

**Ведущая**:

Ой ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем все до капли.

А дети мне помогут.

Что нужно для этого?

*Дети отвечают.*

*Ведущая вызывает детей помочь привести Девочку Чумазую в порядок.*

*Ставит таз с водой, готовит мыло, мочалку, полотенце, расчёску.*

*Дети начинают мыть девочке руки.*

**Девочка Чумазая**: *(сопротивляется, кричит).*

Не трогайте ладошки, они не будут белые –

Они же загорелые.

А ладошки – то отмылись!

Это была грязь! *(Удивляется).*

*Звучит мелодичная музыка, входит Айболит.*

**Айболит:** Здравствуйте, ребята, мне на телефон пришло сообщение, что в нашем детском саду, срочно нужна помощь. Кому нужна из вас, посмотрю.

*Айболит идет, осматривает детей. Девочка Чумазая боится, прячется.*

**Айболит:**  *(увидел её).* Ааааа, это тебе нужна помощь?

**Девочка Чумазая**: Нет, нет, нет.

*Дети приводят девочку в порядок, моют, расчёсывают, заплетают.*

**Девочка Чумазая**: дети научили, что нечистым трубочистам стыд и срам! Стыд и срам!

*Девочка предлагает игру «Самый ловкий».*

**Айболит:**  Молодцы, ловкие, быстрые, смотрю, за лето сил набрались. Загадки умеете отгадывать?

Ускользает, как живое,Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я.                      А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится,                     И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится.                    Чем у волков, у медведей.

**(Мыло)                                                  (Расческа)**

Пластмассовая спинка**,** И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка,                            Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит,                А любому правду скажет –

Нам усердно служит.                       Все как есть ему покажет.

**(Зубная щетка)                                   (Зеркало)**

Вытираю я, стараюсь**,** Хвостик из кости,

После ванной паренька.                  На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось –         Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка.                           Чистить брюки и кафтан.

**(Полотенце)                             (Щётка)**

**Ведущая:** Айболит, наши дети ещё и сильные.

*Игра «Перетяни канат».*

*Айболит предлагает игру «Самый быстрый».*

**Ведущая:** Айболит, а хочешь посоревноваться с нашими детьми в эстафетах?

*Айболит набирает себе команду, девочка Чумазая – себе.*

1-я эстафета – Кто больше забросит мячей в корзину».

2-я эстафета – «Змейка».

**Айболит:** Молодцы, ловкие, быстрые, умные, сильные. Я к вам пришел не с пустыми руками, у меня есть для вас сюрприз.

 ***Приложение №29***

**Анкета для родителей
«Какое место занимает физкультура в вашей семье»**

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
* Мама (да, нет),
* папа (да, нет),
* дети (да, нет),
* взрослый вместе с ребенком (да, нет).
* Регулярно или нерегулярно.
1. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
2. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
4. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да. Нет, иногда)
7. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).
8. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
* Подвижные игры
* Спортивные игры
* Настольные игры
* Сюжетно - ролевые игры
* Музыкально - ритмическая деятельность
* Просмотр телепередач
* Конструирование
* Чтение книг.

 ***Приложение №30***

 ***Родительское собрание.***

**Тема: «Здоровый образ жизни формируется в семье»**

***Цель:*** Способствовать сознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)»

Еще А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А что происходит в нашей школе сегодня? Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в первый раз в первый класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого из них (это 250 тысяч) врачи фиксируют отклонения в работе сердечно - сосудистой системы. Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям, учителям. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спецкомплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление придти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

***Приложение № 31***

**Рекомендации для родителей**

* Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которой составляют упражнения -  аэробного характера.
* Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день,         употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но не ограничивая себя в животных жирах и сладостях.
* Не переутомляться, стараться получать удовлетворение от того, чем ты занимаешься.
* Доброжелательно относится к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.
* Выработать с учетом индивидуальных особенностей своего характера подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и полностью восстановить силы.
* Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных участков, купание, контрастный душ, сауна). Выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
* Учиться сдерживаться и не поддаваться вредным привычкам, разрушающими ваше здоровье.

***Приложение № 32***

**Советы родителям.**

1. ***Утром обязательно покормить ребёнка завтраком.***
2. ***Ввести в ежедневное меню семьи овощные блюда.***
3. ***В выходные дни и каникулы обеспечить детей четырёхразовым здоровым питанием в определённое время.***
4. ***Исключить вредные продукты.***

***Приложение №33***

**Памятка для родителей**

**«Как сформировать у детей навыки здорового питания».**

1. ***Внимательно относитесь к формированию образно – словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к***

***здоровому питанию.***

1. ***Своим примером показывать правила здорового питания.***
2. ***Формировать у ребёнка положительное отношение к физическому Я.***
3. ***Для закрепления привычки здорового питания хвала взрослых имеет гораздо большее значение, чем порицание.***

***Приложение № 34***

**Игровой физкультурный тренинг для всей семьи.**

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.                          (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки,                          (Потянуться руками наверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем.                                (Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз.)

Чтоб была красива спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны по швам

И согнулись пополам.                               (Наклониться вниз, достать руками до пола.)

Друг на друга поглядим

И всё снова повторим.                              (Глядеть друг на друга, повторить 5 раз.)

Тик-так, тик-так –                                        (Руки на поясе, ноги на ширине плеч,

Ходят часики вот так!                                  выполнять наклоны вправо-влево.)

На одной ноге, как цапля,

Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять                               (Стоять поочерёдно на правой, левой ноге

И на другой теперь стоять.                        подсчёт от одного до пяти.)

Будем вместе приседать –

Раз, два, три, четыре, пять.                      (Приседать, вытягивая руки вперёд.)

Колобок, колобок                                       (Приседать, обхватить колени руками.

У него румяный бок.                                   Повторить 3 раза.)

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки.                     (Прыжки на двух ногах.)

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай!                                 (Бег на месте.)

Вдох и выдох, наклонились.                   (Глубокий вдох, выдох, наклон.

Всем спасибо, потрудились!                    Повторить 3 раза.)

***Приложение № 20***

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс).

2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

3. Ходьба по ребристой доске.

4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь, поднимать выше пятки.

5. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру.

6. Перекаты с пятки на носок.

7. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъём на носок, толкаясь пяткой.

8. Катать палку (диаметром 3 см) вперёд-назад.

9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

10. Подняться на носки и выполнить приседания, держась за опору.

**Помогите своему позвоночнику!**

1. Делайте гимнастику каждый день.

2. Укрепляйте мышцы спины и  живота, развивайте гибкость позвоночника.

3. Стойте и сидите как можно прямее.

4. Если долго сидите, через каждые 15-20 минут меняйте позу, потягивайтесь, двигайте руками и ногами.

5. Спите только на жёсткой постели с невысокой подушкой.

6. Не поднимайте больших и тяжёлых грузов.

7. Не ходите на высоких каблуках (пока ваш организм растёт).

***Приложение № 21***

**Как правильно стоять!**

1. Встать около гладкой стены, пятки соединены, руки опущены свободно вдоль туловища.

2. Касаться стены пятками, ягодицами (место ниже спины) и лопатками.

3. Смотреть вперёд.

Это правильное, красивое положение тела при стоянии.

**Как правильно сидеть!**

1. Когда сидишь, туловище держать прямо, голову можно слегка наклонить вперёд.

2. Оба плеча должны находиться на одной высоте.

3. Обе ноги всей стопы стоят на полу.

***Приложение № 34***

**Игровой физкультурный тренинг для всей семьи.**

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.                          (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки,                          (Потянуться руками наверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем.                                (Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз.)

Чтоб была красива спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны по швам

И согнулись пополам.                               (Наклониться вниз, достать руками до пола.)

Друг на друга поглядим

И всё снова повторим.                              (Глядеть друг на друга, повторить 5 раз.)

Тик-так, тик-так –                                        (Руки на поясе, ноги на ширине плеч,

Ходят часики вот так!                                  выполнять наклоны вправо-влево.)

На одной ноге, как цапля,

Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять                               (Стоять поочерёдно на правой, левой ноге

И на другой теперь стоять.                        подсчёт от одного до пяти.)

Будем вместе приседать –

Раз, два, три, четыре, пять.                      (Приседать, вытягивая руки вперёд.)

Колобок, колобок                                       (Приседать, обхватить колени руками.

У него румяный бок.                                   Повторить 3 раза.)

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки.                     (Прыжки на двух ногах.)

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай!                                 (Бег на месте.)

Вдох и выдох, наклонились.                   (Глубокий вдох, выдох, наклон.

Всем спасибо, потрудились!                    Повторить 3 раза.)

***Приложение № 23***

Приемы точеного массажа надо выполнять по порядку, мас­сируя точку за точкой.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки лег­ко, быстро и поверхностно по центробежной спирали от себя впра­во (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой боль­шим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали — от себя влево.

*Зона 1*

Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При       массаже этой зоны уменьшаются кашель, боль за грудиной, нор­мализуется кроветворение.

*Зона 2*

Связана с вилочковой железой (тимусом), сли­зистой оболочкой трахеи, глотки. При ее массаже повышается сопротивляемость инфекционным забо­леваниям.

*Зона 3*

Связана со щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее норма­лизуется химический состав крови, голос становит­ся чистым и звонким.

*Зоны 4 и 5*

Зоны шеи связаны с важнейшими ганглиями - регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием дыма, пыли и виру­сов наиболее часто воспаляется. Фарингит — очень коварное заболевание. Массаж зон шеи ведет к нормализации вегето-сосудистого тонуса, исчезают го­ловокружения, головные боли в   затылке и шее, уменьшаются явления фарингита. Шею сзади необ­ходимо массировать сверху вниз.

*Зона 6*

Связана с вестибулярным аппаратом, со слизи­стой оболочкой среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улуч­шается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе — при отите, а главное — норма­лизуется деятельность вестибулярного аппарата.

*Зона 7*

Связана с лобным отделом мозга, лобными и ре­шетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приво­дит к улучшению умственного развития, уменьше­нию косоглазия и исчезновению болей в лобных от­делах головы и глазных яблоках.

*Зона 8*

Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос стано­вится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.

*Зона 9*

Руки — это манипуляторы мозга. Руки связа­ны со всеми органами. За зонами на руках необходи­мо особенно тщательно следить, устранять своевре­менно все возникшие нарушения.