

## Проект «Будь здоров, малыш!»

**«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто!»**

**Сократ**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Главной задачей для повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и укреплению здоровья.

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение, так как в этот ответственный период жизни человека — период детства формируется его физическое и психическое здоровье, закладываются основы нравственной личности.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Не секрет, что уже при поступлении в детский сад дети дошкольного возраста имеют очень слабое физическое развитие, поскольку испытывают «двигательный дефицит»: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у компьютера, телевизора. Ухудшение здоровья населения страны и особенно детей становится национальной проблемой. Подписанное президентом России В.В. Путиным постановление “О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения” показывает беспокойство государства за будущее нашей страны.

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. Причин для этого много. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий.

Здоровье детей – должно стать целью, где, безусловно, будут сходиться интересы семьи и дошкольного учреждения. Быть родителями здорового ребёнка мечтают все папы и мамы.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

В семье ребёнок находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. Если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать проблему здорового образа жизни все вместе: детский сад и семья.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в ДОО не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги). Идея взаимосвязи общественного и семейного воспитания нашла своё отражение в ряде нормативно-правовых документов, в том числе в «Концепции дошкольного воспитания», «Типовом положении о дошкольном образовательном учреждении» (Приказ Минобрнауки РФ от 27.10.2011 N 2562), Законе «Об образовании» (2013) - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", где родители являются первыми педагогами своих детей.

Именно поэтому родители совместно с дошкольными учреждениями должны сделать все возможное для укрепления здоровья своих детей и формирования у детей предпосылок к ведению здорового образа жизни. В этой связи стали использовать много различных новых методик и технологий. Одной из таких здоровьесберегающих технологий хотим предложить мы.

#### **Девиз проекта:**

«Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.»

**Участники проекта:** воспитатели группы, учитель-логопед, воспитанники группы, родители детей, музыкальный руководитель, физ.инструктор.

**Долгосрочный проект :** январь-март

**Проблема:** незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей, частые заболевания детей ОРЗ, частое нежелание детей заниматься физической культурой, отсутствие запаса знаний о здоровье, о значении хорошего здоровья в жизни человека.

#### **Обоснование проблемы:**

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.
- нежелание детей заниматься физкультурой

**Цель:** повышение интереса детей к физической культуре, спорту; стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

1. Укрепить и сохранить здоровье детей.

2. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
3. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей,
4. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
5. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
6. Воспитать в детях чувство взаимопомощи, умение общаться с окружающими и желание всегда вести здоровый образ жизни.

### **Этапы проекта :**

#### **1.Подготовительный этап.**

Подбор методической литературы, иллюстраций, художественной литературы, атрибутов к играм и другой совместной деятельности, создание необходимой предметно-пространственной среды.

#### **2. Основной этап : выполнение проекта**

#### ***В работе с детьми:***

##### ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)
- Подвижные игры в течение дня
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»
- Воздушное контрастное закаливание.

##### БЕСЕДЫ:

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (*Приложение №1*)
- "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (*Приложение № 2*)
- «Летние и зимние виды спорта»
- Доктор Айболит «Если хочешь быть здоров»( советы в стихотворной форме + беседа
- «Правила здорового образа жизни»
  
- Встреча с «Витаминком», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) (*Приложение № 3*)
- Сказка-беседа «В СТРАНЕ Здоровейке». (*Приложение № 4*)

##### Совместная деятельность взрослых и детей

- Физкультурное развлечение «Путешествие с Витаминкой»".(составляет и проводит инструктор по физической культуре совместно с учителем-логопедом)(*Приложение №5.1*)
- Музыкально-физкультурное развлечение «Военно-спортивный праздник «Папа и я – здоровая семья!»» (*Приложение № 5.2*) (с родителями)
- Открытое занятие по использованию здоровьесберегающих технологий в группе компенсирующей направленности детей 4-6 лет на тему: «Наше волшебное тело». (*Приложение №5.3*)

## **ИГРЫ:**

- Сюжетно-ролевые игры (ситуации): «На приеме у врача», «Поликлиника», «Аптека»... (**Приложение № 7.1**)
  - Дидактические игры «Зимой или летом», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Четвертый лишний» и др.
- Картотека подвижных игр для средней группы + «Ровным кругом», «Кто уснул под дубком», «Лохматый пес», «Зайцы-шалунишки» и др. с речевым сопровождением (**Приложение 7.2**)
- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Скажи и поймай», «Ловишки в кругу»; «Красный, желтый, зеленый» и т.д.
  - Рассматривание иллюстраций, фотографий о правилах здорового образа жизни, закаливании, видах спорта.
  - Заучивание стихотворений «Мой веселый звонкий мяч» и др., пословиц, поговорок о здоровье. (**Приложение №6**)
  - Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин, «Советы Айболита в стихах» и др.
  - Выставка рисунков о спорте, коллаж «Спорт дома и в ДОУ» (**находится в работе!**)

## **Работа с родителями:**

- Комплекс консультаций, памятки, рекомендации : «Здоровье малышей», «Физическое воспитание ребенка в семье», «Режим дня дошкольника», «Прогулки – это важно», «Просмотр телевизора : польза и вред», «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью», «Плоскостопие. Как предупредить плоскостопие» и др.
- **«Физкультурное оборудование своими руками»** - помощь родителей в изготовлении.
- Родительское собрание **«Посеешь привычку – пожнешь характер» (Приложение № 8)**
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Наглядность в виде информационных файлов **«Народная мудрость гласит...»**,
- Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»
- Картотека психогимнастики, подвижных игр, релаксации, гимнастики после сна.

## **Работа по совместной деятельности родителей и детей:**

- Совместное развлечение с детьми и родителями **«Постарайся угадать, чем листочек может стать»**. (**Приложение № 7**)
- Фотовыставка **«Путешествие в страну здоровья»**. (**в работе**)
- Изготовление нестандартного физкультурного оборудования, сделанного в совместной творческой деятельности родителей с детьми.

## **3.Итоговый этап :завершение проекта**

**Итог проекта : Фотовыставка «Путешествие в страну здоровья»**. (**в работе**);

## **Ожидаемые результаты:**

- Дети стали меньше болеть, с большим интересом занимаются утренней гимнастикой, психогимнастикой, физкультурными занятиями.
- Стало более тесным общение детей, педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни.
- Дети стали больше и лучше общаться друг с другом во время подвижных игр.
- Проект **«Будь здоров, малыш!»** разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

- Родители с огромным желанием приняли участие в спортивном развлечении; заинтересовались физоборудованием, изготовленным из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома.
- Оформление родителями с детьми фоторассказов «Путешествие в страну здоровья». **(в работе)**
- Изготовлен **«Уголок Айболита»**.

## Приложение № 1

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

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины?
- Витамины бывают не только в таблетках.
- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.
- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

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

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съест 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, да в дверь не может проползти.

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

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

## Приложение № 2

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

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

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

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

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

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

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

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

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

### **О микробах:**

Они очень маленькие и живые (рисунок).  
Они попадают в организм и вызывают болезни.  
Они живут на грязных руках.  
Они боятся мыла.

**Микроб** - ужасно вредное животное,  
Коварное и главное щекотное.  
Такое вот животное в живот  
Залезет - и спокойно там живет.  
Залезет шалопай, и где захочется  
Гуляет по больному и щекочется.  
Он горд, что столько от него хлопот:  
И насморк, и чихание, и пот.  
Вы, дети, мыли руки перед ужином?  
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным  
Постой-ка, у тебя горячий лоб  
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

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

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

### **В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

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

### **В-четвертых, культура питания.**

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

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

### **Отсюда вывод:**

**Нельзя**

- пробовать все подряд



- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

**Нужно есть больше овощей и фруктов.** В них много витаминов А, В, С, Д.  
- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

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

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

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

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

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

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

## Приложение №3

### Потешки при умывании

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

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

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

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

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя умывайся веселей.

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

## Приложение № 4

### В стране Здоровейке.

**Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.**

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

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

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Аспирина: "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 травками и принимать аспирин. Тут Аспирин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Аспирин 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. Аспирин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злоющая королева страны Здравейки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

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

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

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

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

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке 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 мучить. - 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 №5

### 2.Сценарий музыкально-спортивного развлечения с родителями и детьми средней группы «Люблю мое Отечество!»

Цель: создание эмоционально положительного настроения у детей и взрослых в процессе совместной деятельности и выполнения спортивных игр и упражнений.

Задачи: - закрепить двигательные умения и навыки дошкольников;

- закрепить знания о военных профессиях, боевой технике, особых качествах мужчин, защитников Отечества;

- развивать физические качества – скорость, ловкость, быстроту, смелость, силу;

- развивать умения действовать сообща, стремиться к общему результату;

- воспитывать чувство уважения к коллективу сверстников, родителям.

Ведущий:

Здравствуйте уважаемые папы, любимые дедушки, дорогие мальчики, все герои нашего праздника! Добрый день наши заботливые мамы и взволнованные девочки.

Ребенок 1:

Сегодня день у нас особый

для мальчишек и мужчин –

День защитника Отечества

Знает каждый гражданин!

Ребёнок 2:

Здравствуй, праздник.

Здравствуй, праздник,

Праздник мальчиков и пап.

Всех военных поздравляет

Наш веселый детский сад.

Ребенок 3:

Ночью вьюга бушевала,

И метелица мела.

А с рассветом нам тихонько

Папин праздник принесла.

Ребенок 4:

Папин праздник –

Главный праздник

Всех мальчишек и мужчин.

И поздравить их сегодня,

От души мы все хотим!

Ведущий:

Пройдёт немного времени, наши мальчики подрастут и станут солдатами, защитниками **Родины**. Они станут сильными и смелыми. Предлагаю вам послушать, о чём они мечтают.

Мальчик1:

Я пойду служить танкистом,

Научусь в мишень стрелять

Или стать парашютистом,

Очень хочется летать.

Мальчик2:

У меня мечта простая-

Покорить бы высоту.

Лётчиком я стать мечтаю,

Но сначала подрасту.

Мальчик3:

А мне нравится пехота  
Каска, фляжка на ремне  
Очень важная работа  
Быть солдатом на земле.

Мальчик4:

Служат в армии солдаты,  
Подражают им ребята  
Мы немножко подрастём –  
Тоже в Армию пойдём!

Ведущий:

Молодцы! Нашей армии солдаты всегда нужны. Предлагаю и мальчикам, и девочкам испытать на себе, как тяжела солдатская служба. Добро пожаловать в Школу молодого бойца. Приглашаем также и пап в качестве командиров наших отрядов. Все согласны пройти Школу молодого бойца? (*да*)

Ведущий:

Итак, получите первое задание. Чтобы проявить себя в качестве бойцов, надо пополнить склад боеприпасами. Справитесь? (*да*) Сейчас мы это проверим.

**1 задание «Склад боеприпасов»**

/ Все дети выстраиваются в 2-е колонны. Около каждой команды стоит корзина. В ней мешочки с песком. По команде ведущего «*Пополнить склад боеприпасов!*» участники по очереди бегут к тоннелю, который стоит на расстоянии от команд 5-7 м, проползают через него, кладут мешочек в корзину в руках пап, возвращаются, встают в конец строя. /

Ведущий:

Молодцы! Быстрые бойцы! Легко справились с заданием. Теперь вам предстоит испытать себя в качестве стрелков. Запас снарядов у вас уже есть.

**2 задание: «Мы-пилоты».**

Участвуют дети и папы. Папа делает самолётик, ребёнок его запускает. Побеждают те, кто дальше бросил за «*линию фронта*» (*ленточку*).

Ведущий:

Молодцы! Бойцы в нашей Школе молодого бойца меткие и быстрые! А командиры у нас славные!

**3 задание: «Переправа».**

Дети выстраиваются в 2 колонны по 4 человека. Папы скрещивают руки и сажают одного ребёнка. Чья команда быстрее переправит детей на другой берег (условный знак, та и победит).

Ведущий: Мы гордимся нашими папами!

Сейчас проверим, какие вы brave кавалеристы, какой эскадрон прискачет первым. Ребята, а на чём кавалеристы будут скакать? (*на лошадях*)

**4 задание: «Кавалеристы».**

/вызываются желающие принять участие в конкурсе и выстраиваются в 2 колонны. У первых участников в руках конь на деревянной палочке. По команде ведущего: «*По коням!*» дети начинают скакать галопом до ориентира, объезжают условный знак в виде стула и возвращаются каждый к своей команде, передают коня следующему участнику и встают в конец колонны, во время конкурса звучит ритмичная военная музыка/

Ведущий: Вот это кавалеристы! Молодцы! Отлично справились с заданием.

Получайте следующее задание.

5 задание «Отдай честь».

Папам нужно одну руку поднести к виску, а другую вытянуть вперед и поднять большой палец, затем руки поменять. Выполнять быстро, под счет. Не сбиться.

Ведущий: Молодцы, папы! Вы ловкие да сообразительные!

А теперь, бойцы, проверим вас на силу и выносливость.

**6 задание «Санёры».**

Вызываются желающие по 2 человека (папа и ребенок, им завязываются глаза, в 2 обруча раскладываются шарики-мины, под **музыку** «разминируется поле», девочка держит ведёрко, а мама складывает в него мины.

Ведущий: **Наши мамы** и девочки тоже доказали нам, что смогут встать на защиту **Родины в трудную минуту**.

Ведущий:

Занятия в Школе молодого бойца подошли к концу. Вы, ребята, преодолели все испытания. Трудно было? (*да*)

Воспитатель зачитывает почетную грамоту об успешном прохождении Школы молодого бойца.

Ведущий: Очень ребята любят своих пап, и хотят им сказать добрые слова.

Ребенок 1:

Милые папулечки,

Наши дорогулечки.

От души вас поздравляем,

Всего лучшего желаем.

Ребенок 2:

Я папулечку люблю,

Как конфетку сладкую.

Его ничем не заменю,

Даже шоколадкою.

Ребенок 3:

Если папа грустит,

У меня печальный вид.

Ну, а если улыбнется,

Сердце радостно забьется.

Ребёнок 4:

Мы обнимем, поцелуем

Пап и дедушек сто раз.

И сегодня вас поздравим,

Чтобы помнили вы нас!

Ребенок 5:

Наши папы лучше всех

Наши папы круче всех.

Мы их обожаем

Песню им подарим.

Песня «*Лучше папы друга нет*»(Б. Савельев, М. Пляцковский).

Пап мы поздравляем

И от всей души желаем:

Все дети:

Силы и здоровья!

Нежности и ласки!

И такими дружными

Навсегда остаться!

Дети дарят папам подарки, сделанные своими руками. Все участники награждаются медалями.

**3. Конспект открытого занятия по здоровьесберегающим технологиям в группе компенсирующей направленности детей 4-6 лет.**

**Тема: «Наше волшебное тело».**

Цель:

Формировать у детей мотивацию на здоровый образ жизни, через развивающие формы оздоровительной работы с детьми.

Задачи:

Познакомить детей со строением своего организма.

Дать знания об органах чувств и профилактики их заболеваний.

Активизировать словарь детей по теме «Части тела и лица».

Упражнять в употреблении глаголов.

Продолжать учить детей отгадывать загадки.

Развивать мелкую и общую моторику, мышление.

Развивать эмоциональную сферу, определять, различать и передавать эмоции и чувства.

Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

Плакат с изображением людей.

Фланелеграф, мольберты 2 шт.

Геометрические фигурки для игры «Собери человечка».

Картинки с изображением разных этапов жизни человека (младенец, ребенок, взрослый, старик).

Плакат «Тело человека», изображение органы чувств.

Схемы-карты с изображением фигурок человека в разных позах.

Куклы для кукольного театра (мальчик, Сказочная фея).

Стеклянные баночки с ватными дисками разных запахов.

Магнитофон с записями песен.

Продукты: соленый огурец, лимон, конфета.

Мешочек для игры с предметами (мяч, мягкая игрушка, ложка, кубик).

Лед и бутылка с горячей водой.

Плакат «Эмоции и чувства».

Клубок ниток.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята посмотрите у нас гости! Давайте поздороваемся.

На стене находится плакат с изображением разных людей.

Беседа с детьми. Все люди разные. Каждый из вас единственный и неповторимый. Но у нас с вами есть и много общего:

Есть на пальцах наших ногти,

На руках - запястья, локти.

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь.

Есть колени, есть спина,

Но она всего одна.

Есть у нас на голове

Уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щеки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой.

Вот что знаем мы с тобой!

*Чтение стихотворения сопровождается показом называемых частей тела.*



### **Как устроено наше тело?**

Наше тело устроено так: сверху — голова, затем шея и туловище.

У туловища есть верхние конечности — руки и нижние конечности — ноги.

*(Демонстрация частей тела на плакате)*

### **Упражнение «Выполни задание»**

Положи руки на голову.

Поверти шею в разные стороны.

Помашь верхними конечностями.

Потопай нижними конечностями.

Наклони свое туловище влево, вправо.

**Игра «Собери человека!»** вызываются 2-е детей, которые на фланелеграфе собирают из геометрических фигур человека, называя при этом основные части тела).

Молодцы, человечков вы составили очень быстро, назвали основные части тела человека – это всё не сложно, хотя на самом деле, человеческий организм – это очень сложная конструкция.

### **Какими возможностями обладает тело человека?**

Когда вы родились и были младенцами, ваше тело было непослушным: вы не умели сидеть, стоять, ходить. Вы не могли даже взять в руки игрушку. Но вы росли и становились старше, из беспомощных младенцев превратились в сильных и умелых детей. Когда вы станете взрослыми, то будете уметь еще больше. А к старости тело как бы изнашивается и снова становится слабым. Старикам тяжело долго стоять и носить тяжести. Вот почему мы уступаем им место в транспорте и помогаем носить сумки.

*Рассказ сопровождается показом картинок с изображением разных этапов жизни человека (младенец, ребенок, взрослый, старик).*

Сейчас ваше тело подвижное, гибкое, послушное, ведь человек способен управлять своим телом. Мы можем заставить свое тело стоять или бежать, рисовать, смотреть и выполнять еще много других действий.

### **Дидактическое упражнение «Назови слово, обозначающее действие»**

*Дети называют глаголы. При затруднении воспитатель задает вопросы: «Что умеют твои руки?», «Что ты можешь сделать ногами?», «Что умеет голова?», «Что умеет твоя шея?», «Что умеет твое туловище?»*

### **Динамическая пауза**

*Я покажу вам картинку - схему, на которой нарисован человек в определенной позе. Вы должны принять такую же позу. (Использование схем-карт).*

**В гостях у сказки** (с использованием кукол кукольного театра).

Жил-был мальчик Миша, ему было 4 года, и он как вы ходил в детский сад. Однажды утром, когда Миша еще спал в своей кроватке и похрапывал хр- хр-хр, кто-то его пощекотал прямо в нос, Миша чихнул ап-чхи, и проснулся, увидел рядом с собой Сказочную фею с которой он давным давно подружился. Сказочная фея рассказывала Мише очень много интересных и удивительных историй о человеке.

- Ой, почему я чихаю, может быть, я простудился?

-Нет, сказала Сказочная фея - это я будила один из твоих органов чувств.

-Как же интересно, я хочу поскорее все узнать.

-Ну, слушай внимательно.

И Сказочная фея рассказала Мише вот о чем.

У всех людей есть глаза, нос, язычок, уши, на теле кожа, которые являются нашими помощниками – это органы чувств. Все они нам нужны и очень важны.

### **Отгадайте загадку**

-Вдох и выдох будет прост, если не заложен? (нос), *(картинка изображающая нос).*

Воспитатель: А для чего вам нужен нос?

Нос весьма важный и нужный помощник.

Чем он нам помогает? (Носом мы дышим, улавливаем различные запахи).

**Игра-эксперимент «Угадай по запаху?»** Детям предлагается понюхать содержимое баночек, и определить, чем в них пахнет?» (лук, ваниль, лимон, апельсин, [духи](#), [окурок сигарет](#), [горелая бумага](#), [рыба](#)).

А все ли запахи были приятные? Наш нос распознает приятные и не приятные запахи.

Что же нам помогло определить и различить запахи?

Ответы детей.

Воспитатель: Да наш носик является органом обоняния.

**Воспитатель: Разгадайте следующую загадку:**

В лесу, где пасмурно и глухо, звук различить поможет (ухо), (*картинка изображающая уши*).

**Звон колокольчика**

**Воспитатель.** Ребята, что это было? Ответы детей.

Как вы узнали, что это колокольчик?

Какая часть тела вам помогла?

Для чего нам даны уши?

Какие бывают звуки?

Ответы детей (звуки бывают приятные и громкие, музыка нежная и громкая)

Да, наши уши — это орган слуха.

Оказывается, ушам очень полезен массаж, он помогает поднять настроение, стать бодрым и здоровым.

**Самоаппликация ушей**

Чтобы уши не болели,

Разомнем мы их скорее:

Вот сгибаем, отпускаем

И опять все повторяем.

Козелок мы разомнем,

По уху пальчиком ведем

И ладошкой прижимаем,

Сильно-сильно растираем.

**Игра «Угадай, чей голос?»**

Ты, Андрюша, не ленись

Поскорее отвернись

Глазки быстро закрывай

Кто позвал тебя, узнай?

**Загадка:** На ночь два конца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются (глаза), (*картинка, изображающая глаза*).

Зачем человеку глаза?

Посмотрите друг на друга, найдите брови, ресницы.

Природа заботливо оберегает глаза: брови нужны для того, чтобы задерживать пот, бегущий со лба, а ресницы - для того, чтобы пыль не попадала в глаза, от яркого света глаза защищают веки.

Глаза — это орган зрения.

Встанем на ноги и закроем глаза. Что вы при этом видите? Хорошо это или плохо? А чтобы наши глаза хорошо видели, нужно выполнять ежедневно гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотри вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Загадка.** Он по вкусу даст нам знать – это есть или глотать (язык), (*картинка изображающая язык*).

Для чего нам нужен язык? (разговаривать, узнавать вкус продуктов).

**Игра-эксперимент «Определи вкус»**

Предложить детям попробовать на вкус кусочки продуктов: лимон, соленый огурец и конфета.

Дети определяют и называют вкус.

Воспитатель: Язык — орган вкуса. Он покрыт маленькими бугорочками. Есть свои бугорки для сладкого, солёного, кислого, горького.

#### **Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

А теперь поиграем и угадаем, что лежит в чудесном мешочке (мяч, мягкая игрушка, ложка, кубик). Что же вам помогло определить содержимое мешочка? (ответы).

Да, руки, а точнее кожа наших рук (*картинка, изображающая руки*).

Кожа - это орган осязания.

Но помощники осязания спрятаны в коже по всему телу.

**Игра-эксперимент.** Давайте потрогаем емкость с холодной и горячей водой. Что при этом чувствует ваша кожа? (ответы)

Да, вы ощутили холодную и теплую воду внутри емкости, благодаря вашей чувствительности вашей кожи рук. А, кроме того, кожа помогает человеку избегать ранений, ожогов, обморожений, мы чувствуем тепло и холод с помощью тепло рецепторов, находящихся на кончиках наших пальцев.

#### **Снова появляется Сказочная фея и мальчик Миша.**

Сказочная фея: понравилась тебе эта увлекательная история Миша?

-Как же я много узнал о нашем организме?

-Спасибо тебе Сказочная фея, и до встречи!

А что ребята вы узнали сегодня во время игры?

Ответы детей: как устроено наше тело? (голова, шея, туловище, верхние и нижние конечности).

Какие органы чувств являются нашими помощниками? (нос, уши, глаза, язык, кожа). Как они называются, одним словом? Органы чувств.

#### **Игра «Нить дружбы».**

*Ход игры:*

Дети стоят в кругу. У воспитателя в руках клубочек. Воспитатель говорит, что в клубочке прячутся ласковые и добрые слова. Затем воспитатель предлагает детям размотать клубочек, вспомнить эти слова. После чего поворачивается лицом к ребенку, называет его ласково (можно по имени, например – Верочка). Передает ей клубочек, конец нити не отпускает. Так постепенно, клубочек переходит из рук в руки; нить разматывается, каждый из участников держится за нить рукой. Воспитатель обращает внимание на то, как приятно каждому, когда его ласково называют. Это чувство дети передают эмоцией радости.

В заключение игры воспитатель предлагает оставаться детям такими же дружными и добрыми всегда.

#### **Сюрпризный момент.**

Сказочная фея оставила для детей сюрприз, но нужно отгадать последнюю загадку:

Ешь полезные продукты: мясо, овощи и фрукты

Никогда не унывай и всегда их принимай (витамины).

**Приложение № 6**  
**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.

### **1. Конспект сюжетно-ролевой игры «На приеме у врача»**

**Программное содержание:** Вызвать у детей интерес к профессии врача. Формировать умение творчески развивать сюжет игры. Закрепить названия медицинских инструментов: фонендоскоп, шприц, шпатель. Воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

**Словарная работа:** фонендоскоп, шпатель, прививка, витамины.

**Игровой материал:** халат и шапочка врача, халаты и шапочки для медсестёр, медицинские инструменты (градусник, шприц, шпатель) бинт, зелёнка, вата, горчичники, карточки пациентов, витамины.

**Предварительная работа:** Экскурсия в медицинский кабинет д/с.

Наблюдение за работой врача.

Чтение художественной литературы: Я. Райнис «Кукла заболела», В. Берестов «Больная кукла». А. Барто «Мы с Тamarой», П. Образцов «Лечу куклу», А. Кардашова «Наш доктор».

Инсценировка «Звери болеют».

Рассматривание альбома «Мы играем во «врача».

Изготовление атрибутов для игры. Беседы с детьми «Нас лечат врач и медсестра», «Как нужно вести себя в кабинете у врача?»

Игровые роли: Врач, медсестра, больной.

#### **Разыгрывают сюжеты:**

«На приеме у врача», «Вызов врача домой», «Поранили пальчик»,

«Болит горлышко», «Ставим укольчик», «Делаем прививку»

#### **Игровые действия:**

*Врач* принимает больных, внимательно выслушивает их жалобы, задает вопросы, прослушивает, смотрит горло, делает назначение.

*Медсестра* делает уколы, дает лекарство, витамины, ставит горчичники, смазывает ранки, забинтовывает.

*Больной* приходит на приём к врачу, рассказывает, что его беспокоит, выполняет рекомендации врача.

## 2. Карточка игр по физическому развитию в средней группе.

### «Мы ребята смелые»

Цель. Воспитывать выдержку и дисциплинированность.

Совершенствовать навыки ползания на четвереньках между предметами – в прямом направлении, по доске, по наклонной доске.

Развивать умение согласовывать движения со словами, ползти друг за другом не толкаясь.

Формирование навыка безопасного поведения в подвижной игре.

Развивать ориентировку в пространстве, зрительное восприятие ориентиров.

Оборудование: кубики, кирпичики, доски, шнуры.

Описание. Воспитатель читает стихотворение, а дети ползают и ходят, изображая разведчиков.

Мы ребята смелые,

Ловкие, умелые.

Проползем здесь и там – по дорогам (в прямом направлении)

По мостам (по доске)

Влезем на гору высоко (по наклонной доске)

Видно нам с нее далёко.

А потом найдем дорожку

И пройдем по ней немножко (ходьба по извилистой «дорожке», обозначенной шнурами).

### «Щенок»

Цель. Воспитывать желание оказывать помощь.

Упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой, быть внимательным, не топиться, действовать по сигналу.

Формирование навыка безопасного поведения на гимнастической стенке.

Формировать зрительное восприятие предметов окружающей действительности.

Оборудование: гимнастическая стенка, игрушка – собачка.

Описание.

На забор залез щенок,

А спуститься сам не смог.

Высоты мы не боимся

И помочь ему стремимся.

Воспитатель предлагает детям помочь Щенку спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до Щенка, таким образом спасая его.

### «Зайчата»

Цель. Воспитывать умение подчиняться правилам игры.

Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

Развивать ритмичной, выразительной речи и координации движений.

Развивать ориентировку в пространстве.

Описание. Воспитатель считалкой выбирает одного ребенка, который будет выполнять роль Волка.

Остальные дети – Зайчата. Дети идут к логову Волка, произнося:

Мы, Зайчата смелые,

Не боимся волка.

Спит зубастый серый волк

Под высокой елкой. ( волк просыпается и старается поймать зайчат)

Мы, зайчата, не просты:

Разбежались под кусты. (дети бегут за стулья)

### «Ручеек»

Цель. Воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры.

Развивать умение ползать между предметами, пролезать под препятствиями (высота – 50см.), не задевая предметы.

Развивать ориентировку в пространстве, зрительное восприятие предметов окружающей действительности.

Описание. Дети строятся в колонну и имитируют ручеек и произносят слова:

Ручеек течет, журча,  
Камни огибают  
Так водичка ключа  
В речку попадает.

#### «Пастух и коровы»

Цель. Воспитывать выдержку и дисциплинированность.

Совершенствовать навыки ползания на четвереньках.

Развивать ориентировку в пространстве.

Описание. Воспитатель – Пастух, дети – коровы. Дети на четвереньках ползут к Пастуху, который в это время произносит:

Милые коровушки,

Белые головушки!

Злой колдун здесь побывал

И коров заколдовал.

На зеленом на лугу

Я буренкам помогу.

Будут все коровы

Веселы, здоровы.

Дети изображают коров, мычат. Они приближаются к Пастуху. Он касается их рукой, расколдовывая, после чего дети пляшут.

#### «Лошадки»

Цель. Воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры.  
Развивать навыки бега в среднем темпе.

Отрабатывать произношение звука «ц».

Развивать ориентировку в пространстве.

Описание: Дети бегают по площадке, изображая лошадей.

Цок, цок, цок –

Цокают копытца.

Бегают лошадки,

Им воды б напиться.

Топ, топ, топ –

Перешли они в галоп.

К речке быстро прибежали,

Весело заржали!

Тпру!

#### «Меткие стрелки»

Цель. Воспитывать выдержку и дисциплинированность.  
Совершенствовать навыки в бросании мяча в вертикальную цель.

Развивать глазомер, глазодвигательные функции, фиксацию зрения.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Описание. Детям раздают мячи. Воспитатель вместе с детьми произносит:

Крепки руки, меток глаз.

Трудно армии без нас.

В цель мячи кидаем –

Точно попадаем.

#### «Салют»

Цель. Воспитывать самостоятельность.

Упражнять детей в подбрасывании мяча снизу вверх и умении ловить его двумя руками.

Развивать глазодвигательные функции, фиксацию зрения.

Оборудование: мячи по количеству детей.

Описание. Детям раздают мячи разных цветов. Воспитатель вместе с детьми произносит:  
Это не хлопушки:  
Выстрелили пушки.  
Люди пляшут и поют.  
В небе – праздничный салют!

### **«Крокодилы»**

Цель. Воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры.  
Развивать умение пролезать в обруч, лазать по наклонной лесенке, действовать в соответствии со словами текста.

Оборудование: веревка, обруч, лесенка.

Описание. Дети выполняют упражнения.

Жили в долине Нила

Три больших крокодила.

Звали их так:

Мик, Мок, мак.

Мик ползать любил, как любой крокодил

Любопытный Мок

Пролезал куда мог

А ловкий Мак

По горам бродил

Такой смельчак

Этот был крокодил.

### **«Хитрый лис»**

Цель. Воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры.

Упражнять в лазании по гимнастической стенке.

Закреплять умение согласовывать движения со словами.

Формирование осторожность и осмотрительность на гимнастической стенке.

Оборудование: гимнастическая стенка, шапочки кур и лисицы.

Описание. Дети выполняют движения проговаривая слова:

В огороде, во дворе

Курицы гуляли.

Зёрнышки клевали,

Червячка искали. (дети ходят, имитируя движения кур)

Вдруг откуда ни возьмись

Появился хитрый лис.

Куры быстро и насест!

А не то всех вас он съест! (дети бегают и забираются на гимнастическую стенку).

### **«Собираем урожай»**

Цель. Воспитывать выдержку и дисциплинированность.

Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель левой и правой руками.

Развивать глазомер, глазодвигательные функции, фиксацию взора.

Оборудование: корзинки, маленькие мячи двух цветов.

Описание. На расстоянии 2 м. от детей стоят корзинки, рядом с детьми лежат маленькие мячи двух цветов.

Воспитатель объясняет детям, что они – зайцы, а мячи – это овощи, которые нужно собрать в корзинки.

Соберут зайчата ловко

С грядок сочную морковку

И хрустящую капусту.

В огороде будет пусто.

По очереди дети бросают мячи «овощи» в корзинку: левой рукой – «морковку», а правой – «капусту».

### **«Охотники и утки»**

Цель. Воспитывать организованность, внимание, умение управлять своими движениями.

Упражнять детей в метании мяча в движущуюся цель.

Развивать глазомер, глазодвигательные функции, фиксацию взора.

Описание. Игроки одной команды «охотники» становятся за линией круга (вокруг озера), а игроки другой команды «утки», располагаются в круге (на озере). Охотники стреляют в «уток» (кидают маленькие мячики). Утки перемещаются в пределах круга. Подбитая «утка» покидает озеро. Игра продолжается до тех пор, пока все «утки» не будут подбиты. После этого команды меняются ролями.



### **«Найди свой цвет»**

Описание: Воспитатель делит детей на 4 группы и раздает им флажки разных цветов: желтые, красные, синие и зеленые. Каждая группа уходит на свое специально отведенное место. Затем воспитатель устанавливает по одному флажку тех же цветов, что и у детей, в противоположные углы.

Дается сигнал «идите гулять», после которого дети расходятся по комнате и гуляют. Как только они услышат команду «найди свой цвет» сразу же подбегают каждый к своему флажку, по цвету совпадающему с флажком в их руке. В это время воспитатель внимательно наблюдает какая группа быстрее всех собралась возле соответствующего флажка. Самые первые – это и есть победители.

Продолжительность игры должна быть не больше 5 минут.

### **«Птички и птенчики»**

Описание: Перед самым началом игры воспитатель рисует на полу круги. Это будут «гнезда» для птенчиков. Одно «гнездо» для одной только группы. Дети делятся на 3-4 группы и расходятся по своим «гнездам». В каждой группе выбирается «птичка — мать». Воспитатель дает команду «полетели».

«Птенчики» выходят из своих домиков и «летают» (машут руками, имитируя крылья, и ходят). «Птички – матери» тоже «вылетают» из своих гнезд, но держаться подальше от остальных детей. Они изображают поиск корма, т. е. червячков. Звучит сигнал «домой». Птички-матери возвращаются в гнезда и зовут своих птенцов. Те вновь усаживаются в «гнезда» и птичка-мать начинает кормить своих детей. Игра повторяется заново и так 3-4 раза.

### **«Цветные автомобили»**

Описание: Дети рассаживаются вдоль стены на стульчики. Их назначают «автомобилями». Каждому раздаются флажки разных цветов. Воспитатель встает перед детьми и держит в руке по одному флажку тех же цветов, что и у детей. Воспитатель поднимает вверх любой флажок, например, красный. Это сигнал для «автомобилей», что пора выезжать из своих «гаражей». Дети, у кого красный флажок встанут и ходят по комнате, при этом гудят, изображая автомобиль. Воспитатель опускает флажок. «Автомобили» сразу же останавливаются и не двигаются с места. Звучит команда «пора домой». «Автомобили» разъезжаются каждый на свое место. Воспитатель опять поднимает флажок, но уже другого цвета и игра продолжается – выезжают другие «автомобили». В эту игру можно играть не более 6 минут!

### **«Трамвай»**

Описание: Дети встают вдоль стены парами в одну колонну и держатся за руки. Свободными руками (один ребенок левой рукой, другой ребенок правой) держаться за веревку, концы которой связаны. Получился «трамвай». Воспитатель отходит от детей и берет в руки три флажка красного, зеленого и желтого цветов. Воспитатель поднимает зеленый флаг и «трамвай» едет. Дети бегут и наблюдают за флажками у воспитателя. Как только зеленый флажок опускается, а вместо него поднимается желтый или красный «трамвай» останавливается и ждет сигнал к новому движению, т. е. пока не подымется зеленый флажок.

### **«Воробышки и кот»**

Описание: Дети – «воробышки», воспитатель – «кот». «Воробышки» сидят на «крыше» (на стульчиках или на скамейке). Дается команда «воробышки полетели». «Воробышки» спрыгивают с «крыши» и начинают «летать», т. е. бегать и махать руками, точно крыльями. Пока дети бегают «кот» спит. Затем она внезапно просыпается и мяукает «Мяу, мяу». Это сигнал, что кошка вышла на охоту. «Воробышки» сразу разбегаются по своим местам на «крышу», а «кот» их ловит и отводит в свой «домик».

### **«Поймай комара»**

Описание: Воспитатель стоит в центре круга, который образовали дети, и в руках держит прутик со шнуром на конце. К шнуру привязан игрушечный комар. Воспитатель кружит комара над детскими головками, а те подпрыгивают на обеих ногах и пытаются его поймать. Кому удастся поймать комара, кричит «я поймал». Затем игра продолжается заново пока не пройдет 5 минут.

Рекомендации. Перед началом игры, желательно, чтобы дети потренировались в прыжках на двух ногах.

### **«Мыши в кладовой»**

Описание: Дети – это «мышки». Воспитатель рассаживает детей на скамейке, которая стоит вдоль стенки помещения. Скамейка играет роль «норки». На противоположной стороне от детей протягивается веревка так, чтобы детки смогли под нее пролезть. Пространство за веревкой – это «кладовая» для мышек. Недалеко от мышек спит «кошка», т. е. воспитатель. Пока кошка спит, мышки выбегают из своих норок и бегут в кладовую. Там они изображают, как будто что-то грызут, к примеру, сухарик. Вдруг, кошка просыпается и начинает ловить мышек. Мышки же, испугавшись, разбегаются по своим норкам. Никого не поймав, кошка возвращается на место и опять засыпает. Мышки вновь бегут в «кладовку». В эту подвижную игру можно играть не более 5 раз!

### **«Кролики»**

Описание: На одной стороне комнаты рисуются мелом кружки. Они будут «клетками для кроликов». Перед кружками ставятся стульчики с привязанными в вертикальном положении обручами. Вместо обручей можно просто протянуть веревку. У противоположной стены устанавливается стул – «дом для сторожа». На стул садится воспитатель, играющий роль «сторожа». Промежуток между «клетками» и «домом сторожа» обозначается «лугом».

После всех приготовлений воспитатель делит детей на небольшие группы по 3-4 человека и рассаживает каждую группу-кроликов по своим «клеткам». По команде «кролики в клетке» дети садятся на корточки. Затем «сторож» выпускает «кроликов» из клетки (дети, пролезая через обруч, выходят из очерченного круга и начинают бегать и прыгать по комнате). Дается команда « кролики домой» и дети бегут назад к своим «клеткам», опять пролезая через обручи. Через некоторое время игра начинается заново.

### **«Принеси мяч»**

Описание: Игроки садятся на стульчики, стоящие вдоль стены. Недалеко от них на расстоянии в 3-4 шага чертится мелом линия. За эту линию встают 5-6 детей и поворачиваются спиной к сидящим детям. Около стоящих детей встает воспитатель с ящиком небольших мячиков. Количество мячиков должно быть такое же, сколько стоят за линией детей. Воспитатель произносит «раз, два, три – беги!» и с этими словами выбрасывает из ящика все мячи. Дети, что стояли, бегут за мячами и пытаются их поймать, а поймав, приносят назад воспитателю и садятся на стульчики. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не принесут свои мячи. Затем группа меняется. Кто стоял садиться, а кто сидел – встает.

### **«Что спрятано?»**

Описание: Дети садятся на стульчики или на пол. Воспитатель перед ними раскладывает несколько предметов и просит детей постараться их запомнить. После чего дети встают и отворачиваются лицом к стене. Пока никто не видит, воспитатель прячет какой-нибудь предмет и разрешает детям повернуться. Игроки должны вспомнить чего не хватает, но вслух о своей догадке не говорят. Воспитатель к каждому подходит и те уже на ушко рассказывают, что пропало. Когда большинство детей ответят правильно, воспитатель громко говорит о пропаже и игра продолжается заново.

### **«Попади в круг»**

Описание: Дети встают в круг в центре которого очерчен мелом кружок диаметром не больше 2 метров. Каждому игроку раздают по мешочку с песком. Задача: нужно по команде «бросай» кинуть свой мешочек в нарисованный кружок. Когда все кинут, дается команда «забери мешочек». Дети собирают каждый свой мешочек и вновь встают на свои места.

### **«Возьми что хочешь»**

Описание: Дети садятся на стульчики или на скамейку. Воспитатель вызывает несколько детей и ставит их вплотную к очерченной линии на полу или земле. Каждому игроку раздается свой мешочек определенного цвета, например, одному синий мешочек, а другому красный. По сигналу «бросай» дети кидают мешочки вдаль. И по сигналу «собери мешочки» бегут за своими мешочками и приносят их воспитателю. Воспитатель обращает внимание кто дальше кинул свой мешочек. Затем дети меняются. Кто бросал, садятся на скамейку, а на их место встают другие. Игра заканчивается только тогда, когда все дети бросят свои мешочки.

### **«Лисичка в избушке»**

Описание: С одной стороны площадки перед нарисованной линией ставят скамейки (высотой 20 - 25 см). Это избушка. На противоположной стороне площадки помечают норку для лисички. Середина площадки - двор. Среди детей выбирают "лисичку", остальные дети - "куры". Они ходят по двору, притворяются, что ищут себе покусать. На определенный сигнал воспитателя "лисица!" куры убегают в курятник, прячутся от лисы и взлетают (встают на скамейку). Лиса ловит курочек. Игра заканчивается, когда лиса словит одну или две курочки (по договоренности). При повторении игры выбирают другую лису.

### **«Через ручеек»**

Описание: В длину площадке положены две ленты на расстоянии 1,5 - 2 м одна от другой - это "ручеек". В четырех местах ручейка положены квадратные доски на расстоянии 15 - 25 см одна от другой. Это - "камушки". Отмеченные воспитателем дети (3 - 4) подходят к ручейку и встают каждый напротив камушка. На сигнал воспитателя: "Переходите ручеек" дети перепрыгивают с досточки на доску. Остальные дети сидят на стульчиках и наблюдают. Кто оступился и "замочил ноги", тот идет на свое место "сушится". После того как все дети перейдут через ручеек, игра заканчивается. Выигрывает тот, Кто ни разу не попал ногой в ручеек.

### **«Кому катить мячик?»**

Описание: Дети делятся на четыре группы. Каждой группе выбирается определенный цвет: красный, зеленый, синий, желтый. По середине площадки начертана линия, на которой лежат мячики по два на

каждого ребенка. На расстоянии одного метра от этой линии начерчена вторая, параллельная линия, на которой стоят кубики (на расстоянии 10 - 20 см один от другого). На поднятый воспитателем флаг, например, красного цвета, дети, которым определил воспитатель красный цвет, берут мячики в правую руку и встают напротив своих кубиков. На сигнал воспитателя "раз" дети катят мячики в направлении кубиков, на сигнал "два" катят левой рукой. Воспитатель отмечает детей, попали по кубику. Дети собирают мячики и кладут их на линию, затем садятся на свои места. На поднятый флаг другого цвета, например, зеленый, выходят дети, у которых зеленый цвет, и игра продолжается. Игра заканчивается, когда все группы детей прокатят мячики к кубикам. Воспитатель отмечает группу детей, у которой было больше попаданий и сбито кубиков.

#### **«Маленький мяч догоняет большой»**

Описание: Дети встают в круг. Воспитатель стоит рядом с ними и подает большой мяч ребенку, который стоит с правой стороны. Дети передают мяч по кругу. Когда мяч будет приблизительно у пятого ребенка, воспитатель дает детям мяч, но уже маленький. Дети его тоже передают по кругу. Игра заканчивается только тогда, когда оба мяча будут у воспитателя. Воспитатель отмечает детей, которые правильно и быстро передавали мяч. При повторении игры воспитатель дает мячи с левой стороны.

#### **«Два мяча»**

Описание: Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Воспитатель дает два мяча детям, которые стоят рядом. На команду "раз" дети начинают передавать мячи один с правой стороны от себя, а другой - с левой. Когда мячи встретятся у детей, которые стоят рядом, эти дети выходят на середину круга, подбрасывают мяч вверх 2 - 3 раза, ловят его, а потом подходят к детям, которые стоят в кругу рядом, и дают им мяч, а сами встают на свои места. Игра продолжается. Воспитатель отмечает детей, у которых мяч при передаче другому ни разу не упал.

#### **«Попади в предмет»**

Описание: Дети сидят вдоль комнаты. В центре комнаты нарисован круг (диаметром 1,5 - 2 м). В середину круга поставить ящик (высотой 40 см). В ящик положить по два мяча или два мешочка (наполненных песком) на каждого ребенка. Воспитатель берет 4 - 5 детей, которые подходят к ящику, берут по два мяча и встают на линию круга на расстоянии 1 м от ящика и на определенном расстоянии один от другого. На сигнал "раз" дети все вместе бросают мячи правой рукой в ящик (цель). На сигнал "два" - бросают мячи левой рукой. Игра заканчивается, когда дети бросят по два мяча каждый.

#### **«Попади в обруч»**

Описание: Поделить детей на колонны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5 - 2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя "раз" бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал "раз" бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч. Дальше идут бросать остальные дети с обеих колонн и т. д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

Подвижные игры для детей в средней группе, где преобладает лазание

#### **«Возьми и поиграй»**

Описание: Не далеко от стульчиков, где сидят дети, натянута веревка (на высоте 60 - 40 см). За веревкой (на расстоянии 2 - 3 м) лежат 2 - 3 игрушки (мяч, кукла, машинка или медведь). Предложить 3 - 4 ребятам встать возле натянутой веревки, на сигнал "раз" подлезть под веревку, выбрать себе любимую игрушку и поиграть с ней. Игра заканчивается, когда все дети поиграют с игрушками.

#### **«Не звони»**

Описание: Дети сидят на стульчиках. На некотором расстоянии натянут канат (на высоте 60 - 40 см), к которому привязаны звоночки. За канатом (на расстоянии 2 - 3 м) положены разные игрушки по одной на ребенка. Дети по 3 - 4 человека подходят к канату и пролазят под ним так, чтобы не задеть звоночки, каждый выбирает себе игрушку, чтобы потом поиграть с ней.

#### **«Поезд»**

Описание: Дети встают в колонну по росту. Первый ребенок в колонне - "паровоз", остальные - "вагончики". Паровоз после сигнала воспитателя гудит: "у - у - у", в это время дети сгибают руки в локтях. После гудка паровоза дети вытягивают руки вперед и говорят: "чу", руками изображают движение колес. Они повторяют это 3 - 4 раза. На слова воспитателя: "Колеса стучат" дети делают шаг на месте, на сигнал "поехали" - идут, постепенно ускоряя шаг, дальше - на бег. На слова воспитателя: "мост", "туннель" или "под гору" поезд идет медленно, а "с горы" - снова идет быстрее. Когда воспитатель поднимает красный флажок, поезд останавливается; когда зеленый - движется дальше. К станции поезд подходит медленно и останавливается. Паровоз выпускает пар: "пш - ш...".

#### **«Найди себе пару»**

Описание: Дети становятся в пары, кто с кем хочет. На определенный сигнал воспитателя (например удары в бубен) дети расходятся или разбегаются по всей площадке. На другой сигнал - два удара в бубен или слова: "Найди себе пару!" снова спешат встать в пары с тем, с кем стояли раньше. Тому, кто долго ищет

пару, дети говорят: "Галя, Галя (называют имя ребенка), поспеши, быстрее пару выбирай!" Игра повторяется.

#### **«На прогулку»**

Описание: Дети делятся на две одинаковые группы. Каждая группа садится на стульчики, которые расставлены на противоположных концах площадки перед нарисованными линиями. Воспитатель сначала подходит к одной группе детей и говорит: "Ну, ребята, на прогулку собирайтесь поскорей!" Дети встают и один за другим идут за воспитателем. Воспитатель вместе с детьми первой группы подходит ко второй группе, и все вместе этими же словами приглашают их на прогулку. Дети второй группы встают за детьми первой группы и идут вместе. Воспитатель отводит их как можно дальше от их мест. Неожиданно воспитатель говорит: "На места!", и дети бегут на свои места. Чья группа быстрее справится с заданием считается победителем.

#### **«Чья колонна быстрее соберется»**

Описание: Дети стоят в две колонны напротив воспитателя. На определенный сигнал дети ходят колоннами один за другим или в своей колонне перестраиваются в пары и ходят парами. Затем разбегаются по всей площадке. На слово воспитателя: "Стоять!" все останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель меняет место и говорит: "Раз, два, три, быстрее стройтесь в колонны возле меня!" Воспитатель отмечает, чья колонна быстрее соберется.

Затем игра повторяется.

#### **«Самолеты»**

Описание: Дети - летчики стоят за линией, нарисованной на земле. На слова воспитателя: "Самолеты полетели" дети отводят руки в стороны и бегают в разных направлениях. На слова: "Самолеты присели" дети приседают, руки опускают вниз. На слова "Самолеты на места!" дети возвращаются за линию и стоят ровно. Выигрывает тот, кто первый прибежал на свое место.

#### **«Бабочки»**

Описание: Дети - "бабочки" стоят на краю площадки, где хотят. Под музыку или на слова воспитателя: "бабочки, бабочки полетели в сад" дети отводят руки в стороны, бегают в разные стороны, обегая один другого.

Воспитатель продолжает: "на цветочек беленький все тихонько присели". Дети приседают возле цветочков названного цвета.

На сигнал воспитателя: "у-у-у", который означает завывание ветра, бури, бабочки убегают из сада на край площадки. Игра повторяется на слова: "бабочки, бабочки, в поле полетели". Воспитатель постоянно отмечает детей, которые легко и тихо бегали и приседали.

#### **«Поменяй кубик»**

Описание: Дети, поделены на 2 равные группы, сидят на стульчиках, на противоположных концах площадки, лицом в центр. На расстоянии метра от стульчиков начертить линии и положить кубики на одной стороне площадки, а обручи на другой. Воспитатель выбирает группу детей (4-5) с одной стороны площадки, они встают перед кубиками. На сигнал воспитателя "раз" они нагибаются и берут кубики, а на "два" бегут с ними на противоположный конец площадки, там меняют кубики на обручи и возвращаются на места, поднимают их вверх. Воспитатель проверяет все ли дети правильно поменяли кубики, и хвалит тех, кто не ошибся и первым вернулся на свое место. То же самое проделывает вторая группа, а первая в это время наблюдает и отдыхает.

#### **«Медведь и дети»**

Описание: Дети стоят за линией с одной стороны площадки. Среди детей выбирают медведя. Медведь сидит в своей берлоге на площадке, в стороне от детей. На слова воспитателя "дети в лесу гуляют", дети разбегаются по площадке, бегают, прыгают. На слова воспитателя "медведь!", дети неожиданно замирают на одном месте. Медведь подходит к тому, кто пошевелился, и забирает его. Игра повторяется уже с другим медведем.

#### **«Гуси – лебеди»**

Описание: На одной стороне площадки определяют место для гусятника, где живут гуси, а на противоположной - поле, где они пасутся. Между полем и гусятником место для волка - волчье лежбище. Одного ребенка выбирают волком. Волк сидит в лежбище, а гуси - в гусятнике. Воспитатель начинает игру словами: "Гуси - лебеди, на поле!". Гуси вылетают, размахивая крыльями. Через некоторое время воспитатель зовет гусей: "Гуси - гуси, гусенята!" или "Гуси - лебеди, домой, серый волк под горой!". Дети останавливаются и вместе спрашивают: "Что он там делает?" - "Гусей щиплет", отвечает воспитатель. - "Каких?", опять спрашивают дети. - "Сереньких и беленьких. Прибегайте быстрее домой!". Гуси бегут к себе в гусятник (за линию), а волк выбегает и ловит их. Пойманных отводит в логово. После 2-х выходов гусей в поле выбирается новый волк. Игра повторяется.

#### **«Кот и мыши»**

Описание: Из детей надо выбрать "кота" и посадить его сбоку площадки. Остальных детей - "мыши", сидят в норках (на стульчиках, поставленных полукругом). В каждой норке по 3-5 мышей (за кол-вом стульев). Когда на площадке тихо, нет кота, мыши выходят из своих норок, бегают, собираются в круг, танцуют.

На слова воспитателя "кот", мыши спешат в свои норки. Кот их ловит. Воспитатель отмечает самого ловкого. При повторении игры выбирается новый кот.

#### **«Кто быстрее»**

Описание: Дети сидят на стульчиках лицом в середину. Стульчики поставлены в круг, один от другого на расстоянии одного шага. Воспитатель вызывает двух детей, которые сидят рядом. Названные дети выходят за круг и стоят возле своих стульчиков, спиной один к другому. Остальные дети, вместе с воспитателем, громко говорят "раз, два, три, бегите!". Пара, которая стоит за стульчиками бегут: один ребенок в одну сторону, другой - в другую. Выигрывает тот ребенок, который раньше добежит до своего стульчика.

#### **«Караси и щука»**

Описание: На противоположных концах площадки чертят линиями две "затоки", где живут караси. Расстояние между затоками приблизительно 10-12 шагов. Среди детей выбирается "щука", которая становится посередине площадки - речки. Все дети "караси", становятся в шеренгу на одном конце площадки. На слова воспитателя "раз, два, три!" все караси переплывают на противоположный берег, в другую затоку. Щука их ловит. При повторении выбирают другого ребенка "щуку".

#### **«Кто быстрее добежит до флажка»**

Описание: С одной стороны площадки на стульчиках сидят дети перед нарисованной линией. На линию выходят 3 - 4 ребенка и встают напротив стульчиков. На другом конце площадки лежат флажки. На сигнал воспитателя "раз!" или "беги!" дети бегут к флажкам, берут их и поднимают вверх, затем кладут на место. Воспитатель отмечает, кто первый поднял флажки. Затем все дети, кто принимал участие, идут и садятся на свои места. На линию выходят следующая тройка или четверка детей. Игра заканчивается, когда все дети поднимут флажки вверх. Игру можно повторить 2 - 3 раза.

#### **«Искатели»**

Описание: Дети встают из своих мест и отворачиваются к стене, закрывают глаза. Воспитатель с другой стороны площадки раскладывает флажки так, чтобы их не было видно. На обговоренный сигнал дети раскрывают глаза и идут искать флажки. Кто нашел, тот садится на свой стульчик с найденным флажком. Когда все флажки будут найдены, дети встают и под песню воспитателя ходят с ними по площадке. Первым в колонне идет тот, кто раньше всех нашел флажок. Дети обходят один раз площадку и садятся на свои места. Игра повторяется.

#### **«Угадай по голосу»**

Описание: Дети сидят в кругу. Один ребенок встает или садится в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель не называя имени ребенка, показывает рукой на кого - либо из детей, которые сидят за спиной. Тот, на кого указали, встает и громко называет имя ребенка, который сидит в середине круга. Если ребенок угадал, кто его позвал, он открывает глаза, и они меняются местами с тем, кто назвал его имя. Если не угадал воспитатель предлагает ему не раскрывать глаза, а еще раз послушать, кто его имя называет. Игра повторяется 2 - 3 раза.

#### **«Передай обручи»**

Описание: Дети стоят в кругу лицом в центр. Воспитатель берет обручи и на слово "раз!" подает обруч ребенку справа, а на - "два" - ребенку слева. Дети берут обручи за свободные места и, поворачивая туловище, переносят обручи на вытянутые руки вперед, в другую сторону, передают его дальше. Ребенок, у которого окажутся два обруча, выходит на середину и выполняет разные движения с обручами. На слова воспитателя: "Толя, в круг вставай, обручи передавай!" Толя встает, где хочет и на обговоренный сигнал "раз" передает один обруч в правую сторону, на сигнал "два" передает обруч в левую сторону. Игра повторяется 3 - 4 раза.

#### **«Поднеси руки»**

Описание: Дети стоят в кругу. Воспитатель предупреждает детей, что когда он будет называть птиц, то нужно поднимать руки вверх, а когда будет называть что-то другое, то руки не поднимать. Кто ошибется, тот проиграл.

#### **«Лиса в курятнике»**

Цель: Развивать, внимание, ловкость, выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчивается курятник. На противоположной стороне – нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – куры. По сигналу воспитателя куры ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса!» - куры убегают в курятник, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, в нору. Продолжительность игры 4 – 5 раз.

#### **«Кто бросит дальше мешочек»**

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

Описание: Дети сидят вдоль стен или по сторонам площадки. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 – 4 разных

цветов. По сигналу воспитателя «бросай» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше, и говорит: «Поднимите мешочки». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей. Игра повторяется 3 – 4 раза.

#### **«Зайцы и волк»**

Цель: Развивать у детей координацию движения, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках.

Описание: Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной площадке зайцы стоят в своих домиках, волк – на другом конце площадки. Воспитатель говорит: Зайки скачут, скачок, скачок, скачок,

На зеленый на лужок,  
Травку щиплют, кушают,  
Осторожно слушают –  
Не идет ли волк.

Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают, то присаживаются и оглядываются. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать. Зайцы убегают. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. Продолжительность игры 5 – 6 раз.

#### **«Перелет птиц»**

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

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

#### **«Гори, гори ясно»**

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

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

Гори, гори ясно, Что-бы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

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

#### **«Два мороза»**

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

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

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос,

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.

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

#### **«Лягушки и цапля»**

Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места

Описание игры: очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через

веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут

#### **«Волк во рву»**

Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Описание игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут

#### **«Бездомный заяц»**

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

Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут

#### **«Пожарные на ученье»**

Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

Описание игры: дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.

#### **«Рыбаки и рыбки»**

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу. Упражнять в быстром беге с увёртыванием и в ловле.

Описание игры: площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови!», и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке). по сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

#### **«Хромая лиса»**

Количество участвующих детей может быть как угодно велико. Собравшись на просторном дворе или в большой комнате, они выбирают одного из участвующих, которому дают прозвище хромой лисы.

На месте, выбранном для игры, очерчивают круг довольно больших размеров, в который входят все дети, кроме хромой лисы. По данному сигналу дети бросаются бегом по кругу, а хромая лиса в это время скачет на одной ноге и старается во чтобы то ни стало запятнать кого-нибудь из бегущих, т. е. прикоснуться к нему рукой.

Лишь только ей это удалось, она входит в круг и присоединяется к остальным бегущим товарищам, потерпевший же принимает на себя роль хромой лисы.

Дети играют до тех пор, пока все не перебивают в роли хромой лисы; игру, однако, можно прекратить раньше, при первом появлении признаков утомления.

Для правильного ведения игры необходимо соблюдать следующие условия: дети, вошедшие внутрь круга, должны, бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, кроме того, участвующий, избранный хромой лисой, должен бегать лишь на одной ноге. Главные элементы этой игры составляют бег и прыжки.

#### **«Ястреб»**

Дети собираются, количеством до 16 и больше, во дворе, в саду или в просторной комнате и бросают меж собою жребий. Выбираемый по жребию представляет ястреба. Остальные дети берутся за руки и становятся парами, образуя несколько рядов.

Впереди всех помещается ястреб, который может смотреть только вперед и не смеет оглядываться. По данному сигналу, пары внезапно отделяются друг от друга и бросаются бегом в различные стороны, в это время ястреб догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать.

Потерпевший, т. е. очутившийся в когтях ястреба, меняется с ним ролями.

Дети во время бега стремятся бросить в ястреба платок или свернутый жгут, — если они попадают в него, он считается убитым и из среды детей выбирается на его место другой.

### **«Стрекоза»**

Дети собираются во дворе, в саду или в просторной комнате, становятся на корточки, руки в бока и наперерыв, перегоня друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца места, назначенного для игры.

Кто из детей первый достигнет таким способом передвижения к назначенному месту, считается победителем, причем споткнувшегося по дороге наказывают тем, что исключают его из числа играющих. Эта несложная игра доставляет детям громадное удовольствие и развивает их физические силы.



## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

**1.Родительское собрание «Посеешь привычку-пожнешь характер»**

**Форма проведения:** круглый стол

**Цели:** актуализация проблемы сохранения и укрепления здоровья детей; формирование у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье, негативное отношение к вредным привычкам; объединение усилий детского сада и семьи в вопросе формирования у детей полезных привычек.

**Ход мероприятия:**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вас приветствовать за нашим круглым столом.

Согласитесь приятно себя чувствовать здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: “В здоровом теле - здоровый дух”. Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. О чем они говорят, мы сейчас узнаем.

**Разминка “Сложи пословицу”**

*(На столе выкладываются фрагменты пословиц, каждая из которых написана определенным цветом. Родители должны собрать из частей пословицу о здоровье. Пословицы зачитываются.)*

И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями. Как вы уже догадались сегодняшний разговор у нас пойдет о здоровье, о полезных привычках.

У нашего здоровья немало добрых и верных друзей. Какие ассоциации у вас вызывает слово “привычка”?

*(Рассуждения родителей)*

Привычка - Поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-н. в жизни обычными, постоянными. *(толковый словарь Ожегова).*

Привычка - это такое действие, которое человек выполняет автоматически.

У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься **спортом**, читать книги, трудиться в огороде. Все это полезные привычки.

**Игра-упражнение “Сорняки и розы”**

Давайте поиграем в игру “Сорняки и розы”. Сначала мы разделимся на две команды, выбрав на подносе определенную карточку *(сорняки и розы)*. Команда с карточками роз рассуждают на тему: какие бы вы хотели видеть полезные привычки у вашего ребенка? Ответы записывать на карточки.

Вторая команда с карточками сорняков рассуждают на тему: что такое вредные привычки? Так же ответы записывать на карточки. Отводится на игру определенное время - 10мин.

*(Звучит бодряя музыка)*

Воспитатель обобщает ответы родителей о полезных привычках. Карточки с розами прикрепляются на ватман с изображением вазы, стебельков и листьев. Создается коллаж в виде букета роз.

*(Звучит тревожная музыка)*

Воспитатель обобщает ответы родителей о вредных привычках.

Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода - дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, 20% - от здоровья родителей и еще 20% - от условий жизни. Поэтому необходимо с детства

воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывает в себе с детства уважение к самому себе.

Родителям раздаются памятки с полезными привычками.

### **Приложение 1.**

#### **Варианты пословиц**

“Здоровье дороже золота”

“Здоровье ни за какие деньги не купишь”

“В зорвом теле - здоровый дух”

“Посеешь привычку - пожнешь характер”

“Рано в кровать, рано вставать - горя и хвори не будете знать!”

### **Приложение 2.**

#### **Памятка для родителей. Полезные привычки.**

Соблюдение чистоты и личной гигиены.

Воспитывать опрятность

Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой, полотенцем, носовым платком - исключительно своими предметами личной гигиены

Прививать навыки поведения за **столом**: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать ее с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой.

Соблюдение питьевого режима

Закаливание

В детском саду они проводятся под руководством медицинского персонала, а дома - по рекомендации, полученные в детском саду и в поликлинике.

Виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:

Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях

Следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице

Регулярно выполнять гигиенические процедуры

Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном горло кипяченой водой комнатной температуры

Умываться и мыть руки следует прохладной водой

Утренняя гимнастика

Двигательная активность

Длительные прогулки на свежем воздухе

Соблюдение режима дня

Правильное питание

К новой пище приучать малыша постепенно

На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию

Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте есть, лучше покажите ребенку пример

Очень важно создать за **столом** доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.

Источник: <http://doshvozrast.ru/rabrod/rodsodranie26.htm>

### **Доклад на родительском собрании «Посеешь привычку, пожнешь характер»**

Цель: помочь родителям понять процесс формирования личности ребёнка и становление его характера; способствовать установлению в семье дружеских, добрых отношений между поколениями.

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о привычке. Привычка – это сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает для человека характер потребности.

Я хотела бы обратить ваше внимание, что формирование многих ценных качеств личности будущего взрослого человека, его характера, поступков, включает образование у ребёнка уже в раннем возрасте необходимых навыков и привычек: культурно-гигиенических, трудовых, нравственного поведения, общения и др. Наша с вами общая забота вырастить ребёнка добрым, чутким, вежливым, трудолюбивым – словом привить ему лучшие качества. И первой помощницей в этом нелёгком деле будет **привычка**. Привычка сопереживать, сочувствовать, окружать себя красотой и добром. Привычек великое множество, но мы пока поговорим о трёх.

### 1. НЕХОЧУХА

«Не хочу, не буду!

Не хочу играть в песок!

Не хочу одеть носок!

И не буду есть котлету,

Дайте лучше мне конфету!»

Такой сложившийся способ поведения может превратиться в большое зло, может вырасти эгоист: главное на свете – это Я, и чтобы процветала жизнь моя. (Диалог с родителями)

### 2. ЖАДИНА

«Ни за что и никому,

Даже другу своему

Я не дам игрушки, куклы...»

Как вы думаете, какие черты характера будут у этого человека? (Диалог с родителями).

Это скупость: всё копить, копить, копить и никому ничего не давать.

### 3. ГРУБИЯНКА

Мне «спасибо» говорить -

То, что кислый уксус пить.

Как вы думаете, чем может быть опасен этот человек, имеющий в детстве такую привычку? (Диалог с родителями) Конечно, из него может вырасти грубиян.

Ребёнок привыкает поступать так, как мы его учим: словом и собственным примером, и наконец испытывает в этом потребность. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, должны решать эту задачу всем миром: детский сад, семья, общество. Хочу заметить, что только единство требований детского сада и семьи может обеспечить ребёнку условия для полноценного развития, наполнить детскую жизнь полезными делами и хорошими поступками. Ведь как сказал древний философ: «Счастлив, кто здоров телом, восприимчив душой и податлив на воспитание». Поверьте, в нашей жизни хорошего больше, чем плохого.

Давайте будем мы добрей,

Прекрасней и мудрее,

Сильнее в щедрости своей,

И будет мир теплее.

Давайте будем говорить

Друг другу комплементы,

Моменты счастья вспоминать,

Прекрасные моменты.

Привычки, правда могут быть

Грубы и необычны.

И лень и черствость среди людей

Бывает так – привычка

Но если вместе нам, друзья,

Приходится по жизни плыть:

То и забота, и любовь  
Привычкой тоже могут быть.

### **Консультация для родителей**

#### **«Посеешь привычку — пожнёшь характер»**

Какой глубокий, значимый, важный смысл содержит в себе всем известная народная мудрость: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Многое начинается с привычек.... С привычек: хороших и плохих ...

Привычки, приобретённые детьми, благодаря родителям и педагогам, сохраняются длительно и становятся второй натурой.

Многие из них закладываются в дошкольном возрасте и остаются на всю жизнь.

Отучить малышей от нежелательных привычек нелегко, поэтому лучше своевременно позаботиться о том, чтобы ребёнок правильно воспитывался.

Правильное воспитание, а именно воспитание полезных привычек начинаются с первых дней жизни, с приучения ребёнка к режиму, к определённому распорядку дня, как писал А. С. Макаренко, с привычки к «определённому часу».

Все родители хотят, чтобы их малыш был здоров, но далеко не все соблюдают главное условие сохранения здоровья – режим дня.

Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка.

Соблюдение режима не просто выработает в человеке пунктуальность и ответственность, но и помогает развитию личности.

Режим готовит организм малыша в определенный промежуток времени к деятельности, которую ему предстоит выполнить, и помогает многим физиологическим процессам (засыпанию, пробуждению, приёму пищи) протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Способствует созданию у самых маленьких ощущения благополучия, комфорта, помогает усвоению старшими дошкольниками многих правил поведения, формированию культурно-гигиенических навыков, регулярное выполнение которых становится нормой, естественной необходимостью.

Другими словами, правильно продуманный режим дня делает ребёнка дисциплинированным человеком, формирует в нём прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе, повышая работоспособность, и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.

#### **С чего начинается день.**

Необходимо приучить ребёнка к тому, что его день начинается с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие, настроение.

Проснувшийся ребенок сонлив, но после утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность.

Мышцы ребенка недостаточно развиты, поэтому характер и количество упражнений должны быть строго дозированы. Если ребёнок в силу, каких – то обстоятельств не может или не хочет сегодня делать зарядку, можно просто включить весёлую детскую музыку и просто потанцевать, поднять тонус и заряд энергии. А желание выполнять физические упражнения потом придёт само собой.

**Во время гимнастики** ребенок должен быть легко одет: майка, трусы, тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке.

Да здравствует мыло душистое...

После гимнастики следуют водные процедуры (обтирание, обливание).

Кожа детей нежна, легкоранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа. К навыкам личной гигиены относится и уход

за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.

Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.

Какие возможны проблемы с приучением к режиму дня?

Будьте готовы, что ваше чадо в первые дни воспротивится соблюдать установленный вами распорядок. Это нормально.

Ребенок не хочет рано просыпаться из-за того, что он поздно ложится спать по вечерам.

Он может отказываться от завтрака, и здесь проблема не в отсутствии аппетита, а в отсутствии компании за столом. Именно поэтому в детских садах, как правило, у малышей хороший аппетит.

Ну, и самой настоящей, главной проблемой для многих родителей является то, что ребенок ни в какую не хочет ложиться в постель вечером до 21:00. Зачастую, эта проблема, связана с неправильной организацией двигательной активности малыша в течение дня, т. е. недостатком физической активности ребенка.

Основа режима дня - физическая активность.

Если ваш малыш мало гуляет, почти не играет в игры, требующие подвижности и затраты энергии, часами сидит перед телевизором (и) или за компьютером одним словом, не тратит энергию и не устает, то он плохо спит и ест.

Двигательная активность жизненно необходима не только для развития, но и для хорошего настроения ребенка. Помните, что физические нагрузки для ребенка весьма важны до обеда, потому как это хорошо скажется на дальнейшем полноценном обеде и дневном сне: они разбудят аппетит малыша, и также помогут ребенку заснуть.

Если вы сможете увлечь ребенка подвижной игрой вечером, перед ужином, тогда малыш согласится улечься в кровать в положенное время. При этом физические упражнения или нагрузки должны подходить по возрасту, быть интересными, разнообразными, чтобы ребёнок охотно всё выполнял.

#### **Дневной сон.**

Помните, полноценный сон – важный фактор не просто физического, но и психического здоровья вашего ребенка. Если у вас изменились планы или малыш просто капризничает – это не должно стать причиной отказа от дневного сна. Невозможно не заметить, как изменяется характер ребенка с приближением установленного времени сна? Ребенок становится очень капризным, плаксивым, вялым.

Часто родители дошкольников задают вопрос о том, так ли необходим ребенку пяти-шести лет дневной сон. Действительно, некоторые дети (в основном – чувствительные, впечатлительные, с высокой нервной возбудимостью) в этом возрасте перестают спать днем. Это не катастрофа, если ребенок спит 11, 5–12 часов в сутки, пусть и без дневного сна, то организм его полностью восстанавливается. Однако послеобеденное время следует все же отводить на отдых. Пусть ребенку не удастся заснуть – почитайте ему любимую сказку, поиграйте в спокойные игры, просто поговорите.

#### **Прогулки на улице.**

Так как ежедневные продолжительные прогулки и активные, весёлые игры с ровесниками на свежем воздухе закаляют организм ребёнка, благотворно влияют на его психологический фон – они должны быть непременно пунктом в распорядке дня малыша.

Кроме того, гуляя на улице, он получает много информации и приобретает опыт общения и поведения с разными людьми, знакомится с различными явлениями природы, наблюдает труд взрослых. Особенно важными прогулки являются для деток, которые не посещают дошкольные учреждения.

Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице по меньшей мере 2-4 часа, а летом ребенок может находиться вне дома как можно больше. Весной и летом двигательная активность увеличивается, частота походов в различные парки с каруселями, горками, турниками увеличивается, давая тем самым возможность развиваться вашему любимчику.

### **Питание.**

Полноценное питание - это залог здоровья вашего чада и один из главных пунктов режима дня. Наверно не стоит напоминать, что то, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины. А вот с углеводами нужно быть начеку. Почти все дети обожают сладости, поэтому нужно следить за тем, чтобы ребенок не переел их. Для нормального развития вашего ребёнка необходимы следующие микроэлементы: магний, натрий, железо, фосфор, кальций, йод, поэтому пища должна подбираться с учетом наличия в ней этих элементов, непосредственно влияющих на рост костей, зубов, ногтей. Начиная с 3 лет в рацион питания детей должны входить всевозможные крупы, фрукты, ягоды, овощи и зелень. Продукты, содержащие много белка желателно давать ребенку в первой половине дня, в дуэте с жирами они надолго задерживаются в желудке и требуют большого количества сока для их переработки. А вот на ужин малышам нужно давать исключительно легкоусвояемую пищу. Это могут быть молочные продукты, либо легкие каши, потому что ночью, как известно процесс пищеварения значительно замедляется.

Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!

Режим дня должен соблюдаться не только в учебном году, но и в отпуске, летом!

Несоблюдение режима дня ведет к детским неврозам и прочим нарушениям детского здоровья!

Отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребёнка, когда он в начале недели приходит в детский сад: наблюдается некоторая утомляемость, вялость, иногда наоборот, повышенная возбудимость. Малышу хочется подольше поспать во время дневного сна.

От вашей самодисциплины, требовательности к себе по соблюдению режима дня зависит, как быстро у ребёнка появится хорошая привычка: соблюдение и выполнение с радостью всех режимных моментов.

Приучайте свое ребёнка соблюдать режим дня и правильно чередовать нагрузки с отдыхом, по чаще хвалите малыша, окружайте заботой и лаской и тогда он будет всегда радовать вас хорошим настроением и задором.

**Удачи Вам в воспитании вашего ребёнка**

# здоровье



Определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка.

## **Двигательная активность**

создает энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывает благоприятное стабилизирующее действие на становление психических функций.

**Дети с большей двигательной активностью оказываются лучше развитыми и психически и физически!**

Более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие.

**В состоянии пониженной двигательной активности:**

- ☹️ ухудшаются обменные процессы;
- ☹️ нарушается работа всех внутренних органов (в первую очередь сердца);
- ☹️ нарушаются психические функции.

***Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым***

делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте.

**И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!**





## Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первый элемент самопомощи своему организму.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

*Продолжительность  
выполнения  
комплекса  
1 – 2 минуты*

Цель комплексов заключается в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, привитии им чувства ответственности за свое здоровье.

*Дозировка выполнения  
каждого упражнения  
5 – 10 раз.*

### Комплекс № 1.

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

### Комплекс № 2.

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь –  
- сдуваем снежинку с ладони.

### Комплекс № 3.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.



# Физическое воспитание



## ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются *физические упражнения* (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), *спортивные упражнения*, *гигиенические факторы* (режим дня, питание, сон и т. п.), *естественные силы природы* (солнце, воздух и вода).



## Физические упражнения

-Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

-Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

-Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

-Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

-Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - **объем 17 000 движений**; интенсивность 55-65 движений в минуту



Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

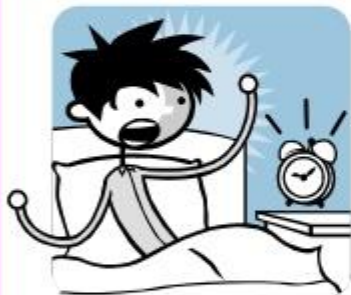


# Режим дня дошкольника

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



**Сон.** Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 2 -3 лет спят 14 часов в сутки. Из этого времени необходимо выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

**Питание.** Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.



**Прогулки.** Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

# Прогулки – это важно!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

**Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.**

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20—25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках.

Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — от 15—20 минут ходьбы до 30 минут с небольшими остановками на 1—2 минуты во время пути.



Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.



# Просмотр телевизора



«... просмотр телепередач для ребенка не только большая зрительная, но и психоэмоциональная нагрузка. Зрительная нагрузка такого рода связана с напряжением аккомодации глаза, и ее необходимо регламентировать следующим образом. В дни посещения ДОУ просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные – до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему, мешают ему заснуть.

Большое значение имеют также условия просмотра. Дети нередко любят располагаться близко от экрана. Оптимальное расстояние для зрения – 2,0 – 2,5 м от экрана. Детям следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном.

Освещение при это должно быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора».

# Комплекс упражнений для глаз



Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

*Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.*

**1. Жмурки.** Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

**2. Ближко-далеко.** Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

**3. Лево-право.** Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

**4. Диагонали.** Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.



**Следите за своими глазами.**

**Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...**



# Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

**При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:**

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



# Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

## «Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

## «Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

## «Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.



Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

"А ну, давай с тобой по лужам побегаем!"

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.



# БОСОХОЖДЕНИЕ - элемент закаливания организма

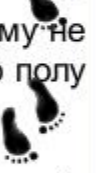




Еще один способ закаливания – это **прогулки босиком**.

Ходжение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, *подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.*



## **Как и когда лучше заняться босохождением?**

- ✓ Разумеется, зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше – по зеленой траве. 
- ✓ Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.
- ✓ Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике. 
- ✓ Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день. 

*При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.*





# ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

## Как предупредить плоскостопие?



- Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твердым **супинатором**, поднимающим внутренний край стопы.
- Подошва детской обуви должна быть **гибкой** и иметь **каблук (5-10 мм)**, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов
- Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была **удобной при носке** и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- По весу обувь должна быть максимально **легкой**, достаточно жесткой, с хорошим задником
- Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части, припуск в 10 мм.



При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)



# Что делать, если у ребенка плоскостопие?



Если Ваш ребёнок жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие

## Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

### Описание упражнений

### Кол-во повторов

#### 1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх
- б) на пятках, руки на пояс
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе
- г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

по 20-30 сек.

#### 2. Стоя на палке (обруче)

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны
- б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки

6-8 раз

#### 3. Стоя

- а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев – прав.
- б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы

6-8 раз

10-12 раз

4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут

4-6 раз

5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр.

4-6 раз

#### 6. Сидя

- а) сгибание - разгибание пальцев стоп
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые)
- г) соединить стопы. Колени прямые
- д) круговые движения стопами внутрь,
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые

15-20 раз

15-20 раз

10-12 раз

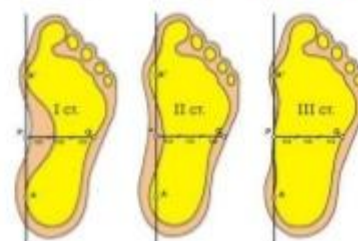
10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

6-8 раз



Степени продольного



# Полезьа плавания



*Раннее плавание детей способствует быстреему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.*

1. Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
2. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.
3. Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребенка.
4. Дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям.
5. Регулярные занятия плаванием, способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.



# Красивые и здоровые ЗУБЫ

Красивая улыбка не только привлекает внимание, помогает в общении, но и говорит о том, что у вас здоровые, крепкие зубы. Когда люди жили в пещерах, у них не было зубных щеток, но они все равно ухаживали за зубами, вытаскивали кусочки мяса маленькими палочками с острыми концами.

Как только у ребенка появились молочные зубы, давайте ему после кормления кипяченую воду, а более старших детей приучайте полоскать рот после еды.



**В 3 года подарите ребенку зубную щетку и приучите чистить зубы ежедневно утром и вечером после еды.**

Зубы необходимо чистить правильно, тщательно вычищать остатки пищи щеткой из самых труднодоступных уголков. Зубы нужно чистить не менее 3х минут. Передние зубы чистить по направлению вверх и вниз, затем задние зубы. Зубы всегда нужно чистить круговыми движениями



Начинайте обращать внимание на состояние зубов у детей в возрасте старше 2-3 лет, когда у них возникает кариес.

Примерно к 10-12 годам молочные зубы у ребенка полностью заменяются на коренные, и заболеваемость кариесом снова возрастает.

Ухаживайте за своими зубами ежедневно, ешьте полезные продукты, посещайте стоматолога раз в полгода и тогда ваши зубки будут крепкими, а улыбка белоснежной 😊

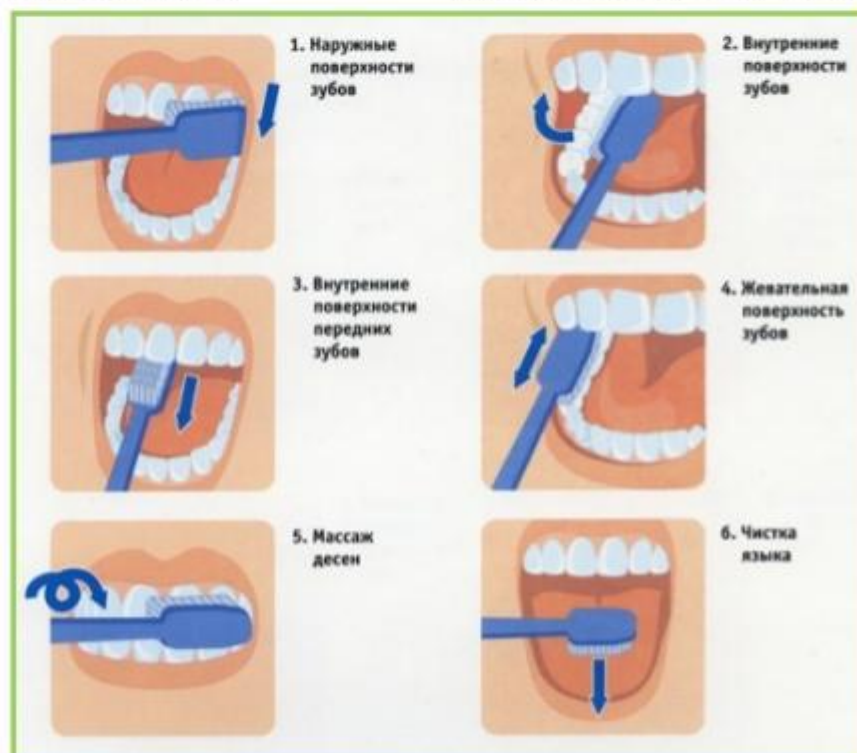




# Массаж десен щеткой

Рано утром звери встали,  
Зубки чистить побежали.  
Чистят зубки мишки  
Щеточкой из шишки.  
Белка в рыжей шубке  
Тоже чистит зубки.  
Серые мышата,  
Веселые ежата,  
Серый волк зубастый  
Чистят зубки пастой.  
Чистят поросенок  
И смешной лосенок.

Мы позавтракали вкусно -  
Зубы нам почистить нужно.  
В руки щёточку возьмём,  
Зубной пасты нанесём.  
Зубы чистим осторожно,  
Ведь поранить дёсны можно...  
А потом что? А потом  
Зубы мы ополоснём.  
Нам понадобится кружка...  
Улыбнёмся-ка друг другу,  
Поработали умело!  
Наши зубки стали белы.



## Консультация для родителей

### «Здоровье всему голова»



#### Запомни:

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь – всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

#### Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней («Арго», ул.Шагова,4)
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

#### Лук от семи недугов

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды. При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день. Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашлицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.

Сок и кашлицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.

#### Грипп

**Грипп** – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
- Смазывание носа оксолиновой мазью
- Вдыхание паров лука и чеснока
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.

### **Ларингит**

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель. При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.

Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

### **Фарингит и ларингит**

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом. При остром фарингите воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды) Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета. Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.