**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение**

 **«Детский сад № 99 комбинированного вида «Домовенок» г. Орска»**

**Проект**

**«Страна Здоровья»**

(средняя группа)

Подготовила: Саушева Е.В.

Орск, 2025 г.

**Краткосрочный проект для детей среднего дошкольного возраста**

**«Страна Здоровья»**

**Участники проекта:**

* дети дошкольного возраста 4-5 года,
* родители,
* воспитатель.
* **Срок реализации проекта:** 3.02 - 7.02.2025 год.
* **Тип проекта:** познавательно-игровой, оздоровительно-развивающий;
* **По продолжительности**: краткосрочный.

**Содержание проекта**

     В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Это и стало причиной создания этого проекта.

**Актуальность проекта:**

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии.  Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитывать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте, дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Разрешить эти проблемы представляется возможным через физическое воспитание, а именно внедрение здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

**Цель:**

Формирование у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем.

**Задачи:**

1. Воспитательные:

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни детей

- воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы.

2. Развивающие:

- развивать у детей потребность к двигательной активности.

- развивать потребность в выполнении профилактических упражнений и игр на занятиях и в режимных моментах.

- знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

3. Обучающие:

-научить элементарным правилам ЗОЖ

- дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья, о питании.

- знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

**Гипотеза:**

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

**Виды детской деятельности**:

1. Игровая.

2. Двигательная.

3. Восприятие художественной литературы.

**Формы:**

1.                 НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, просмотр презентаций и мультиков по теме;

2.                 НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

3.                 Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации;

4.                 Консультативная работа с родителями;

5.                 Свободно-самостоятельная деятельность.

**Предполагаемый результат:**

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.

2. Сформированность гигиенической культуры.

3. Улучшение соматических показателей здоровья.

4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.

2. Педагогическая, психологическая помощь.

3. Повышение уровня комфортности.

4. Изготовление нестандартного спортивного оборудования из подручных материалов.

**Этапы работы над проектом:**

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

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе.

2. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

3. Методический инструментарий.

4. Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

**Обеспечение проекта**:

1.**Материально – техническое**– пальчиковый театр, дидактические пособия для пальчиковых игр, дорожки для массажа ног, палочки и мячики для самомассажа, маски для подвижных игр.

**Предполагаемые результаты проекта:**

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

- Получение детьми знаний о ЗОЖ.

- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

- Сформированность гигиенической культуры;

- Улучшение соматических показателей здоровья;

- Моральное удовлетворение.

**Продукт проектной деятельности:**

1.  Тематический план недели здоровья;

2. Подборка дидактических игр;

3. Выставка детских рисунков: «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Магазин расчёсок».

4.   Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»

5.     Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

6.  Презентация «Если хочешь быть здоров;

7.  Использование нестандартного оборудования, изготовленного руками детей и их родителей;

8.    Пополнение физкультурного уголка дидактическим пособием.

**Результат проекта:**

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

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

***Планируется:***

1.Продолжать работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

2.Дать более глубокие знания о строении человека.

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

4.Привлекать родителей к работе по данной теме.

**Используемая литература:**

**1.**Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007

2. Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.

3. Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.

4.«Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

**Приложение:**

1. План реализации тематического проекта «Страна Здоровья»;

2. Подборка дидактических игр;

3. Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;

4. Картотека подвижных игр;

5. Картотека пальчиковых игр;

6. Картотека дыхательной гимнастики;

7. Информационный материал в родительском уголке;

8. Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

**Приложение**

**Приложение № 1**

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

Цели и задачи

Мероприятия, содержание работы

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

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

\*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.

\*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.

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

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

\*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

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

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

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

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

\*Продуктивная деятельность: рисование «Зубная щётка – лучший друг всех зубов»,

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

Вторая половина дня:

\*Беседа «Правила поведения на улице»;

\* Дидактическая игра: «Светофор»

\*Работа с родителями: консультация «Здоровый ребёнок».

**2**. **Тема дня: «Здоровые зубки»**

\*Объяснить детям причину болезни зубов;

\*Формировать привычку чистить зубы;

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

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

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

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа «Здоровые зубки»;

\*Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;

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

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

\*Прогулка: Игры – эстафеты:

«Перенеси лекарства;

Вторая половина дня:

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

**3**. **Тема дня: «Мойдодыр»**

\*Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;

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

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

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа «Микробы и вирусы»

Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;

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

\*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто;

\*Продуктивная деятельность:

Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;

Прогулка:

Подвижные игры:

«Прятки»,;

Вторая половина дня:

Просмотр мультфильма «Мойдодыр»

\*Работа с родителями:

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

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

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

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

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

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа»» Витамины и полезные продукты»;

\*Разучивание стихов, загадок, потешек;

\*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»

\*Вторая половина дня:

\*Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»;

\*Работа с родителями:

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

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

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

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

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;

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

\*Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках"

\*Прогулка: подвижные игры:

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

Вторая половина дня:

\*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;

\*Работа с родителями:

Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»

**Приложение №2**

**Дидактические игры:**

***1.***«***Подбери предметы»***

*Цель:*Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

***2 «Кто больше назовёт полезных продуктов питания»***

*Цель игры:*Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

**3.«Что вредно, а что полезно для зубов»**

*Цель игры:*Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблококолимон

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

***4.«Чего не стало»***

*Цель:*Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

***5«Режим дня»***

*Цель:*Тренировка произвольного внимания, памяти, логического мышления и мелкую моторику пальцев рук.

Воспитатель вместе с детьми выясняет, из каких частей состоят сутки, предлагает назвать их, собрать картинки и показать соответствующие картинки, выложить их в правильной последовательности: (утро, день, вечер, ночь).

**Приложение №3**

**Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: ««Наше здоровье»**

**Цель:**

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

**Задачи:**

1.Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

2. Доставить детям радость от участия в подвижных играх;

3. Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

4.  Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

**Оборудование и материал:**

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

**Ход спортивно – развлекательного мероприятия:**

**Воспитатель:**«Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж**».**

**Самомассаж: «У жирафа пятна, пятнышки везде».**

**Воспитатель**: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

***Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие*.**

**Воспитатель**: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом,…) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

**Игра: «Кот и мыши»**

**Воспитатель**: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

**Кот**предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

**Подвижная игра: «Цветные автомобили»**

**Воспитатель:**«Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

**Игра: «От микроба убегай» -**(часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

**«Мы злые, злые, злые,**

**Микробы мы плохие,**

**Кто кашу не ест**

**И не моет руки,**

**Не делает зарядку,**

**Мы переловим всех по - порядку»**

**Воспитатель:** «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

**Приложение №4**

**Подвижные игры**

**1. «Катай мяч»**

*Цель:*развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

*Описание игры:* играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому – нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

**2.  «Перелет птиц»**

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

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

**3. «Угадай, что делали»**

*Цель:* развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

*Описание игры:* выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

                   Здравствуйте, дети!

                   Где вы бывали?

                   Что вы видали?

Дети отвечают:

               Что мы видели – не скажем,

               А что делали – покажем.

Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

**4. «Ловишки из круга»**

*Цель:* развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

*Описание игры:* дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят

           Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать

           Ну, попробуй нас догнать.  Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

**Приложение №5**

**Картотека пальчиковых игр.**

***"Осень"***

Ветер по лесу летал, *(делаем плавные, волнообразные движения кистями рук)*

Ветер листики считал:

Вот дубовый, *(загибаем по одному пальчику на обеих руках)*

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки — золотой,

Вот последний лист с осинки *(спокойно укладываем ладони на коленочки)*

Ветер бросил на тропинку.

***"Вышли пальчики гулять"***

Вышли пальчики гулять,*(шагаем пальчиками по столу)*

Стали листья собирать, *(собираем листики в ручку)*

Красный листик,

Жёлтый листик,

Будем их сейчас считать *(хлопаем в ладоши)*

Сколько листиков собрали

Раз, два, три, четыре, пять! *(загибаем пальчики)*

Можно с ними поиграть *(поднимаем руки вверх , делаем "фонарики")*

***"Листья"***

Листья жёлтые летят и под ножками шуршат.
*(руки сверху вниз опускаются, ладони поворачиваются, изображая падающие листья)*
Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик
*(шаркаем ладонью об ладонь)*
Листья жёлтые летят и под ножками шуршат
Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик. *(шаркаем ножками)*
Листья жёлтые летят и под ножками шуршат
Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик.
*(указательные пальцы шаркают друг об друга).*

*"Листья осенние тихо кружатся"*

Листья осенние тихо кружатся,

*(плавные движения кистями рук слева направо)*

Листья нам под ноги плавно ложатся

*(плавно опускаем ручки вниз)*

И под ногами шуршат, шелестят,

*(трем ладошки друг о друга)*

Будто опять   закружиться хотят.

*(поднимаем ручки вверх и плавно ими машем)*

***"Осень"***

Ветер северный подул: "С-с-с-с"

*(дуем)*

Все листочки с веток сдул...

*(пошевелить пальчиками и подуть на них)*

Полетели, закружились и на землю опустились

*(помахать ручками в воздухе)*

*Дождик стал по ним стучать*

Кап-кап-кап, кап-кап-кап!"

(*постучать пальцами правой руки по  ладошке левой руки)*

Град по ним заколотил,

*(щепотью правой руки постучать по левой  ладошке)*

Листья все насквозь пробил.

(*постучать кулачком правой руки  по  левой ладошке)*

Снег потом припорошил,

*(плавные движения кистями рук вперёд-  назад)*

Одеялом их накрыл.

*(положить правую ладонь на левую)*

***Упражнение «Деревья»***

Дети изображают деревья, подняв руки вверх. Сначала «поникли листочки» - опускают пальчики. Потом «веточки» - кисти, «ветви» - предплечья; «деревья уснули» - опускаются руки.

***Упражнение «Листья»***

Листья падают в саду,
Я их граблями смету.
- Ладони на себя, пальцы переплести между собой, выпрямить и направить на себя.

**«Перелетные птицы»**

Тили-тели, тили-тели -

С юга птицы прилетели!

Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.

Прилетел к нам скворушка -

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей?

Цапля, лебедь, утка, стриж,

Аист, ласточка и чиж -

Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с

мизинца левой руки.

Все вернулись, прилетели,

Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.

Песни звонкие запели!

Указательным и большим пальцами делают клюв –

«птицы поют»

**Приложение № 6**

**Картотека дыхательной гимнастики.**

1. **«Качели»**

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох,

Качели вниз (выдох,

Крепче ты, дружок, держись.

2. **«Дерево на ветру»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

3. **«Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.                                                   Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

4. **«Сердитый ежик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.                                                  Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

5**. «Надуй шарик»**

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

6. **«Листопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.                                  Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

7. **«Гуси летят»**

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

8. **«Пушок»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.                                                    Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

9. **«Жук»**

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

10. **«Петушок»**

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить «ку-ка-ре-ку».

11. **«Ворона»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

12. **«Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

13. **«Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

14. **«Часики»**

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

15. **«Каша кипит»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

16. **«Воздушный шарик»**

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**Приложение №7**

**Информационный материал в родительском уголке**

**1.Анкета для родителей: "Растим здорового ребенка".**

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов.

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете? (отметить знаком "+")

 • Правильное питание

 • Соблюдение режима дня

 • Благоприятные условия окружающей среды

 • Гармоничные отношения в семье

 • Занятия физической культурой

 • Другое \_\_\_

2. Оцените состояние здоровья ребенка

 • Хорошее

 • Плохое

 • Затрудняюсь ответить

3. Часто ли болеет Ваш ребенок?

 • Да

 • Нет

4.В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Изменилось ли здоровье Вашего ребенка за время посещения детского сада?

 • Улучшилось

 • Осталось таким же

 • Ухудшилось

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание семья и детский сад,

заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

 • Соблюдение режима

 • Рациональное питание

 • Полноценный сон

 • Достаточное пребывание на свежем воздухе

 • Здоровая гигиеническая среда

 • Благоприятная психологическая атмосфера

 • Закаливающие мероприятия

 • Другое \_\_\_

7. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома

 • Занятия рисованием, лепкой, конструированием

 • Подвижные игры

 • Пешие прогулки вместе с родителями

 • Прослушивание рассказов, сказок

 • Просмотр детских телевизионных передач, компьютерные игры

 • Занятия физическими упражнениями

 • Другое

8. Как долго Ваш ребенок гуляет не свежем воздухе? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Кто в Вашей семье уделяет вопросу физкультуры и спорта наибольшее

внимание? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Какой спортивный инвентарь имеет место быть у вас дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то

какие?

 • Отсутствие специальных знаний и умений

 • Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости

 • Причины в собственной инертности

 • Другое \_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**

**Конспект познавательно-спортивного развлечения**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель:** Закрепить представления детей о здоровом образе жизни,

и применять их повседневной деятельности.

**Задачи:**

•закреплять представления о пользе витаминов;

•развивать познавательно -эмоциональный интерес, двигательную активность, умение ориентироваться в помещении;

•приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой, воспитывать желание быть здоровым.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** К нам в детский сад пришло письмо.

Очень странное оно!

Конверт не похож на обычный конверт

Хотите узнать, кто прислал вам привет!

*(воспитатель читает письмо)*

***Здравствуйте, друзья!***

***В путь дорогу собирайтесь,***

***В Страну здоровья отправляйтесь*(Витаминка)**

**Воспитатель:** Ребята нас приглашают в страну здоровья. А как вы думаете зачем? (ответы детей). А вы готовы отправиться в путешествие. Путешествие, ребятки, предлагаю всем начать с зарядки. А для чего нужна зарядка?

**Воспитатель:** Если зарядка так вам нужна, и для всех она важна. На веселую зарядку становитесь, детвора!

**Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое»**

**Воспитатель:** Здоровье в порядке!

**Дети:** Спасибо зарядке!

**Воспитатель:** Вы готовы продолжить наше путешествие? (ответы детей)

Чтобы нам попасть в страну Здоровья нам необходимо выполнить следующие задания.

**Эстафеты:**

1. «Собери овощи в корзину» (Обручи, овощи, корзины)

2. «Мишка и шишки» (шишки, мишки, корзины)

3. «Кенгуру» (мяч)

4.  «Строим дом» (кубики и тачки)

5. «Выпей сок» (Сок, стаканчики и трубочки)

**Воспитатель:** Ребята посмотрите горы сомкнулись и оставили нам узкий проход. Нам нужно пройти в него. (дети проползают под модульными воротами)

**Воспитатель:** в Страну здоровья мы пришли. А как вы думаете, кто живет в Стране здоровья? (ответы детей) А в этом городе живет девочка «Витаминка» (выходит Витаминка)

**Витаминка:** Рада видеть, Вас, друзья!

Догадались, кто же я

Я из рода крепышей

И подружка малышей

Никогда не унываю и улыбка на лице

Так как спортом занимаюсь

Принимаю витамины А, В, С.

Ребята, а вы занимаетесь спортом? А витамины кушаете? Если мало кушать витаминов, то просто не будет сил бегать, прыгать и веселиться. И сейчас мои помощники расскажут вам о пользе витаминов (выходят дети в масках на голове: с изображением апельсина, рабы моркови, хлеба)

**Витамин А:**

Я, витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьет.

**Витамин В:**

Я, витамин В - помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку,

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Витамин С:**

Я, витамин С, укрепляю ваш организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Даже если кислый он.

**Витамин Д:**

Я, витамин Д, делаю ваши руки и ноги крепкими, укрепляю кости.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней,

А без них ведь лучше жить.

**Воспитатель:** Спасибо вам витаминки, за хорошие советы.

**Витаминка**: хотите я вас научу, что еще нужно делать, чтобы не болеть? Давайте сделаем массаж **«Неболейка»**

Чтобы горло не болело,( Выполняют движения соответственно тексту.)

Мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
Лоб мы тоже разотрем,
Ладошку держим козырьком.
«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем – да – да – да! –
Нам простуда не страшна!

**Витаминка:**Теперь вы точно запомните, чтобы быть сильными, здоровыми нужно заниматься **спортом** и принимать витамины, делать массаж (на прощание угощает детей витаминами)

**Воспитатель**: Ребята, вот и закончилось наше путешествие. А теперь пора нам возвращаться в детский сад или отправиться в другое путешествие по волшебным дорожкам (дети переходят на самостоятельную деятельность)