Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Тайтурский детский сад № 19 «Брусничка»

**Проект**

***«Формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»***

**Выполнил:**

*Хомякова Елена Алексеевна*

*Инструктор по физическому воспитанию*

2015

**Оглавление**

[**Введение** *2*](#_Toc419488021)

[**Глава 1**. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. 5](#_Toc419488022)

[1.1 Анализ программ здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном образовательном учреждении. 5](#_Toc419488023)

[1.2. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания 7](#_Toc419488024)

[1.3. Выводы по главе 10](#_Toc419488025)

[**Глава 2.** Физкультурно-оздоровительная работа в условиях дошкольного образовательного учреждения. 11](#_Toc419488026)

[2.1. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении. 12](#_Toc419488027)

[2.2. Взаимодействие детского сада с семьёй. 13](#_Toc419488028)

[2.3. Педагогический эксперимент 15](#_Toc419488029)

[**Заключение** 25](#_Toc419488030)

[**Литература** 27](#_Toc419488031)

[**Приложение** 29](#_Toc419488032)

## **Введение**

«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»

Д.А. Медведев

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

В своём выступлении Владимир Владимирович Путин, на заседании Государственного Совета Российской федерации, отметил: «Сегодня мы должны рассмотреть состояние дел в одной из сфер, прямо влияющих на формирование здорового образа жизни. Совершенно очевидно, что спорт и физическая культура – это лишь один из аспектов большой и очень важной темы.

Особая тема – это роль образовательных учреждений в формировании здорового образа жизни. Здесь важно возродить привычку дорожить своим здоровьем, быть в форме. Никакие наши усилия не принесут результатов, если в самом обществе будут прививаться ценности культуры не только духовной, что, конечно, очень важно, но и физической культуры. Если они не будут воспитываться в образовательных учреждениях и семье, поощряться всем обществом. Если каждый человек не осознаёт собственную ответственность за своё здоровье. Сегодня мы обсуждаем, не просто проблемы спорта – речь идёт о достойной, полноценной жизни людей, о будущем нации в прямом и переносном смысле этого слова. Поэтому стало необходимым поднять проблему оздоровления российских детей на государственный уровень и признать её приоритетность и актуальность. Делать всё, чтобы повышался престиж активного образа жизни».[27]

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что уровень заболеваемости за последние десятилетия увеличился в 2 раза. Об этом свидетельствуют обобщённые показатели состояния здоровья детей в целом по стране и, в частности, по Иркутской области. В регионе последние пять лет рождаются только 15% здоровых детей.

Известно, что состояние здоровья человека зависит от наследственности (15%), окружающей среды (8-10%), образа жизни (до 70%).

Образ жизни относят к социально-биологическим факторам, компонентами которого являются уровень, качество и стиль жизни.

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

Формирование здорового образа жизни детей – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи.

ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье. [4с 5-9]

Педагог - новатор в дошкольном образовании по проблемам здоровья современного ребёнка В.Алямовская и М.Д. Маханеева свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

В связи с этим особенностьнашей работы заключается в том, что в ней используются упражнения на формирование правильной осанки, предупреждения плоскостопия. Принимают участие дети, родители, педагоги. Совместный сбор материалов по теме занятия, игры, конкурсы, презентации раскрывают творческие способности детей, вовлекают родителей в воспитательный процесс, что, естественно, сказывается на результатах.

Привлечение специалистов дошкольного учреждения: инструктора физического воспитания, медсестры – делает проект более познавательным. Направленна формирование у старших дошкольников элементарных представлений о себе и своём здоровье. Этот долгосрочный проект поможет ребёнку узнать правила правильного питания, продолжает знакомить с правилами гигиены, воспитывает умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и своё состояние.

В помощь к реализации проекта предложены физкультурные паузы, дыхательная гимнастика, консультации для родителей на различные темы: здоровье ребёнка, занятия спортом, закаливание, банк игр на формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Стихи, загадки, считалки, пословицы, представленные в разделе «Художественное слово» (Приложение 3), также будут хорошими помощниками при организации занятий. Реализация проекта «Неболейка» поможет воспитать ценностное отношение ребёнка к своему здоровью и жизни.

Таким образом,**актуальность** нашей работы:

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами.

Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Отсюда вытекает важная проблема: как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

**Объект исследования -** представление о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста

**Предмет исследования**–процесс формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

**Цель:**

Изучение особенностей формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО.

**Задачи:**

–формировать доступные знания об основах здорового образа жизни;

- повышать уровень физического развития детей дошкольного возраста;

– воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

**Методыисследования:** анализ психолого-педагогической литературы, наблюдения; беседа; рисуночный тест «Здоровье и болезнь»; педагогический эксперимент; количественная и качественная обработка данных, полученных в ходе эксперимента.

# Глава 1. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.

## 1.1 Анализ программ здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном образовательном учреждении.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определённый взгляд авторов на ребёнка, на закономерности его развития, а следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. «От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека» - С. Н. Доронова.[11].

Начиная работу по теме «*Образовательные проекты как средство формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста*», мы проанализировали ряд образовательных программ.

В типовой «Программа воспитания и обучения в детском саду» - М.А. Васильева предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, особенно нервной системы. Совершенствование функций организма ребёнка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса.

Программа «Театр физического развития и оздоровления» для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ней автор Н.Н. Ефименко сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первые 10 лет жизни. [12]Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма. Автор выдвигает идею превратить однообразные занятия в занятия – спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьев в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» ставит задачи развития физической активности детей: их нужно приучать заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, ориентировать детей на здоровый образ жизни.[19]

В основу программы авторского коллектива под руководством Л.А. Венгер «развитие» заложены два теоретических положения: теория А.В. Запорожца «о самоценности дошкольного периода развития, перехода от утилитарного понимания дошкольного детства к гуманистическому пониманию» и концепция Л.А. Венгер «о развитии способностей», которые понимаются как универсальные действия ориентировки в окружающем, с помощью специфических для дошкольника образных средств решения задач. Данная программа не содержит задач по физическому развитию ребёнка.[5]

Также познакомились с программой В.Г. Алямовской[3] для часто болеющих детей «Здоровье», в которой предлагается создавать группы реабилитации после болезни, и большое внимание уделено занятиям из серии «Забочусь о своём здоровье». Уделили внимание изучению программ региональных: «Познай себя» Е.С. Фроловой [25], которая посвящена познанию своего организма, «Нетрадиционные методы оздоровления детей с заболеваниями органов дыхания в условиях крайнего севера» Л.И.Лысак, которая ориентирована на интеграцию нетрадиционных методов оздоровления.[16]

Таким образом, проанализировав эти программы, мы выявили, что в нашем проекте «Неболейка» необходимо сразу (параллельно) давать детям доступную их возрасту информацию и добиваться понимания важности занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья, для полноценной счастливой жизни.

## 1.2. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания

Интерес к здоровью детей обусловлен все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития. Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются в морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Всем ясно: ребёнок может развиваться, не зная цели и смысла своего существования о себе и своих возможностях. Понимание себя, своих жизненных потребностей необходимо, чтобы понимать «чувствовать» других людей. Поэтому формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье – это педагогическая проблема, и только медицинскими средствами её не решить.

Многие учёные (Н.М. Амосов, И. А. Аршавский, В.К. Бальсевич, А. Г. Цедрина и др.) главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание в образовательных учреждениях, в том числе дошкольных, призвано формировать у ребёнка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. (В.К. Зайцев, С.В. Лободина, Н.Н. Давиденко). Поэтому, наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям здорового образа жизни в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности.

Эта потребность осуществляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, само утверждаться. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивации на здоровье. Этот принцип и лежит в основе технологии целенаправленного формирования ценности отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.

По мнению ведущих специалистов (Л.И. Божович, А.А. Венгер, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец и др.), именно старший дошкольный возраст является оптимальным для осознанного постижения окружающего мира, для развития, как интеллектуальных способностей, так и практических умений и навыков. Однако следует особо подчеркнуть: формирование у дошкольников знаний, умений и навыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Только тогда программа, разработанная взрослыми, станет для ребёнка «его собственной» (Л.С. Выготский).

В основе физкультурных знаний ребёнка должны лежать личностно значимые ценности:

* знания о своём физическом состоянии, средствах воздействия на него, представления о показателях здоровья (хорошая осанка, настроение, аппетит, сон, ничего не болит), о признаках заболеваний (высокая температура, озноб, боль в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, покраснение глаз);
* знание простейших правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины. Речь идёт о том, как нужно заботиться о здоровье: соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать, есть в одно и тоже время, занятия чередовать с отдыхом), закаляться (гулять на свежем воздухе в любую погоду, устанавливать простейшие связи состояния погоды и соответствующей одежды, принимать душ, спать с открытой форточкой). Есть продукты, полезные для здоровья(мясо, яйца, рыба и молочные продукты помогают расти; хлеб, овощи и фрукты дают энергию, жир согревает тело). Защищаться от микробов (не пить и не есть на улице, мыть руки перед едой с мылом, есть только мытые овощи, есть и пить только из чистой посуды, когда чихаешь – закрывать нос и рот платком); выполнять гигиенические процедуры (полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, уши, руки, ноги, следить за чистотой и длиной ногтей); соблюдать гигиену одежды и обуви (проветривать, чистить, аккуратно хранить);
* знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур (носовой платок, расчёска, полотенце, зубная щётка); знакомство с правилами хранения предметов личного обихода, некоторыми приёмами оказания первой помощи при ушибах и порезах (обработка мелких царапин, накладывание повязок);
* знания о физических упражнениях, об их назначении, о способах применения в жизни людей(знакомство с основными исходным положениями физических упражнений, связанных с работой крупных групп мышц; усвоение элементов техники основных видов движений, правил безопасности при их выполнении; получение знаний о содержании и правилах подвижных и спортивных игр, о простейших правилах самостоятельных занятий физической культурой);
* знания о своих физических возможностях (уровень физической подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку);
* знания и представления о своём организме (строение скелета, значение мышц, строение и деятельность головного мозга, сердца, органов дыхания).

овладение данной информацией помогает лучше понять себя, а знания о своей телесности выполняют функцию ориентиров поведения, учат адекватно реагировать на изменения окружающей среды.

Таким образом, ценное отношение проявляется в оценке значимости, важности определённого вида деятельности не только на уровне сознания, но и в реальных действиях и поступках. В нашем случае это личностные проявления детей, ориентированные на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

## 1.3. Выводы по главе

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить. Физическое развитие дошкольников – это процесс формирования потребности в здоровом образе жизни, коррекция двигательной активности детей, развитие физической качеств личности, оздоровление детского организма. В связи с этим многие учёные и практики разрабатывают инновационные педагогические технологии физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Разрабатывая проект «Неболейка», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада.

# Глава 2. Физкультурно-оздоровительная работа в условиях дошкольного образовательного учреждения.

## 2.1. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении.

В современной дошкольной педагогике в условиях модернизации системы Российского образования, приоритетными направлениями которой являются доступность, качество и эффективность, происходят позитивные преобразования.

ДОУ, являясь открытой социальной системой, не может быть вне процессов обновления, которые влекут за собой повышение требований к качеству образовательных услуг по различным направлениям развития и воспитания ребёнка.

Поэтому, в нашем проекте мы используем современныездоровьесберегающие технологии, которые строятся на плодотворных идеях Л. С. Выготского; В. В. Давыдова[7].

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**Ритмопластика** – является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребёнка внимание, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом. Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения(танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Чем раньше мы дадим ребёнку разнообразные впечатления, чувственный опыт, тем более гармоничным, естественным и успешным будет в дальнейшем развитие ребёнка, становление его личности.

Дети с удовольствием делают гимнастические упражнения, усваивают подготовительные танцевальные движения и рисунки танца, выполняют небольшие и игровые танцевальные композиции, знакомятся с основными элементами народного и современного танца. Выполнение танцевальных движений под музыку вызывает у детей ощущение радости, поднимает эмоциональное состояние!

Для всех детей в качестве профилактики утомления рекомендуется динамические паузы.

**Динамические паузы –это** подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультминутки. Массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом) пальцев, ритмичные упражнения. Динамические паузы проводятся в течение целого дня и выполняют следующие функции:

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы мозга;
3. Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между группами;
4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества;
5. Обучающая – даёт новые знания, умения, навыки и закрепляет их;
6. Развивающая – развивает речь, внимание, память, мышление, возникшие психические процессы;
7. Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребёнка;
8. Профилактическую – предупреждает появления психических заболеваний;
9. Лечебную – способствует выздоровлению.

Релаксацию проводим в зависимости от состояния детей, используем спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в проветриваемом помещении используем дыхательную гимнастику(Приложение). Детям напоминаем об обязательной гигиене носа перед проведением процедуры.

1. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 25-30 минут в соответствии с программой «от рождения до школы» под редакцией М.А. Васильевой, Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, в хорошо проветриваемом помещении.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы проводим **самомассаж** (Приложение 4).В работе по формированию ЗОЖ используем моменты закаливания – босоножье, обширное умывание прохладной водой, прогулка на воздухе в соответствующей одежде, сон при открытой форточке. Объясняем ребёнку серьёзность процедуры и даём элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Занятия из серии «Здоровье» - включены в сетку занятий в качестве познавательного развития и проводится 1 раз в неделю по 30 минут.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

## **2.2. Взаимодействие детского сада с семьёй.**

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среде в семье.
7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Используются следующие формы работы с родителями:

1. Проведение бесед с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
2. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, психолога, медицинской сестры, инструктора по физическому воспитанию).
8. Организация совместных дел.

Методы используемы в работе.

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждения с детьми.

В зависимости от точности заполнения анкеты родителями намечается индивидуальная работа с ребёнком на занятиях, в том числе по физической культуре, при закаливании.

С целью улучшения профилактической работы с родителями проводится цикл бесед, лекций на ряд тем, разработан план работы с родителями.

В зависимости от точности заполнения анкеты родителями намечается индивидуальная работа с ребёнком на занятиях, в том числе на занятиях по физической культуре.

## 

## **2.3. Педагогический эксперимент**

В целях определения эффективности содержания экспериментального обучения в формировании потребности детей в знаниях о себе и о своём здоровье, оценивание и прогнозирование своего здоровья был проведён педагогический эксперимент. Для проведения экспериментабыла выбранагруппа детей (20 человек) старшего дошкольного возраста МБДОУ Детский сад № 19 «Брусничка» п. Тайтурка.

В процессе экспериментальной работы была проведена серия последовательных экспериментов(констатирующего, формирующегося, контрольного), которые были проведены в течение сентября 2014г – апрель2015г.

Первым этапом педагогического эксперимента является первый констатирующий эксперимент, который был проведён в сентябре 2014г. Цель эксперимента – выявить уровень сформированности у детей представлений о себе и своём здоровье на начальном этапе.

Методы исследования на констатирующем этапе:

- изучение условий формирования здорового образа жизни, существующих в ДОО;

- наблюдение за режимными моментами, поведением на прогулках, игровой деятельностью;

- индивидуальная беседа с детьми старшей группы (Приложение 2).

Обучение детей осуществляется по программе «от рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

- созданы условия для физкультурно-оздоровительной работы:

1. физкультурный и музыкальный зал, оснащённые современным оборудованием и инвентарём;
2. физкультурный уголок в групповой комнате;
3. спортивная площадка (на участке детского сада);
4. уголок релаксации в групповой комнате;
5. медицинский кабинет.

Одним из приоритетных направлений в ДОО является охрана и укрепление здоровья детей. В ДОО организованы оздоровительные профилактические мероприятия, включающие в себя: систему закаливающих процедур с учётом группы здоровья ребёнка. Контрастное закаливание ног; влажное обтирание; босохождение; точечный массаж; максимальное пребывание детей на свежем воздухе. Мероприятия по укреплению иммунитета в период обострения гриппа; вакцинация детей согласно национальному календарю профилактических прививок.

Особое место заняла физкультурно-оздоровительная работа. В системе проводились закаливание, утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, физкультурные занятия. Использовались физкультминутки во время занятий, проводились спортивные развлечения.

Для осуществления реализации всей системы по формированию здорового образа жизни у детей необходимой частью является работа с родителями. В течение года проводились различные консультации, родительские собрания, тренинги.

В тоже время анализ состояния здоровья воспитанников ДОО показывает, что более трети детей (153 из 225) имеют 2 и 3 группы здоровья.

Это говорит о том, что работа по формированию представлений здорового образа жизни у дошкольников является фрагментарной, направлена в основном на формирование физической культуры и санитарно-гигиенических навыков. Что является составной частью работы по формированию ЗОЖ; её содержание не создаёт у детей целостных представлений о здоровом образе жизни.

Поэтому необходимо проведение дальнейшей работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего возраста в ДОО.

Для определения уровня сформированности у детей представлений о здоровом образе жизни была проведена беседа (Приложение 2).

Опрос показал, что в понимании большинства детей (89%) быть здоровым – значит не болеть. Для многих детей нездоровые привычки представляются очень притягивающими: «Я люблю, есть конфеты, потому что они вкусные», «Я люблю долго играть за компьютером», «Я люблю пить газированную воду» и т.д. Среди полезных привычек называют: «делать зарядку», «закаляться».

Однако более половины детей мотивировать свои суждения не смогли. Ответы на вопросы у таких детей недостаточно развёрнуты, слабо аргументированы. 53% обследуемых детей не умеют дифференцировать свою деятельность в плане способов укрепления здоровья, затрудняются в выборе средств, для решения этих задач.

По результатам опроса определили уровни сформированности знаний о здоровом образе жизни детей старших групп. (Таблица 2.1).

Таблица 2.1.

Уровень знаний о здоровом образе жизни у детей старших групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерии | Уровни % | | |
|  | низкий | средний | высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Представления о здоровье | 53 | 32 | 15 |
| Отношение к вредным привычкам | 41 | 45 | 14 |
| Участие в оздоровительных мероприятиях | 38 | 44 | 18 |

Из таблицы наглядно видно, что у 53% детей – низкий уровень знаний о ЗОЖ, у 32% - средний, у 15% - высокий.

Таким образом, у большинства детей старших групп низкий и средний уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни. У них недостаточно представлений о значении для здоровья физической и двигательной активности, полноценного отдыха, правильного питания, значение гигиены, состояния окружающей среды, соблюдение режима дня, использование полезных для здоровья предметов и продуктов.

**Анализ результатов рисуночного теста О.С. Васильевой и Ф.Р. Филатова «Здоровье и болезнь».**

Для выявления представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье и способах его укрепления нами был использован рисуночный тест О.С. Васильевой и Ф.Р. Филатова «Здоровье и болезнь».

Тест подтвердил результата опроса. Рассматривая рисунки детей, мы увидели, что изображения, как здоровья, так и болезни – статичны. У 26,5% детей в изображении здоровья используют портреты улыбающихся людей, 28,5% - прослеживается неполное, но достаточное представление о здоровье и болезни, 45% - имеют слабые представления о понятии «здоровье и болезнь».

Следует отметить бедную цветовую гамму рисунков, которая также позволяет судить о характере эмоционального отношения к проблемам здоровья. Часто преобладают цвета – чёрный, коричневый, фиолетовый. Это указывает на подавленное состояние, неудовлетворённость актуальной жизненной ситуации.

Рисунок 2. 1.

Полученные результаты показали необходимость проведения работы по повышению уровня сформированностизнаний о здоровом образе жизни у детей старших групп.

После общего обследования всех детей старшего дошкольного возраста по указанным выше методикам, мы отобрали 10 человек с низким уровнем знаний о здоровом образе жизни, с которыми проводили дополнительные занятия по разработанному нами проекту «Неболейка».

На основе данных констатирующего эксперимента был проведён формирующий эксперимент. Цель формирующего эксперимента является сформировать у детей старшей группы представления о здоровом образе жизни, как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Для формирования здорового образа жизни детей старшей группы были разработаны этапы работы.

**Этапы работы с детьми над проектом   
«Неболейка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Формы работы  с детьми и родителями | Задачи | Время проведения | |
| Месяц | Режим дня |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I | 1. Анкетирование родителей | Выявить участие  родителей в оздоровлении детей  в семье | Сентябрь |  |
| 2. Создание сюжетной ситуации | Развитие образного мышления, способности принимать  решения | II пол.сентября |  |
| 3. Поход в осенний лес | Помочь участникам испытать радость, эмоциональный подъём от созерцания красоты природы | Сентябрь | I пол.дня |
| 4. Родительское собрание. Фоторепортаж | Знакомство с результатами анкетирования, пропаганда здорового образа жизни | Октябрь | II пол.дня |
| 5. Спортивные игры | Формирование глубокого, ритмичного вдоха-выдоха, развитие координаций движений, укрепление мышц позвоночника | Октябрь | II пол.дня |
| 6. Консультация «Здоровье – дело престижное» | Познакомить родителей с зональным массажем ног | Октябрь |  |
| 7. Рекомендация родителям «Какую обувь покупать детям» | Научить, как правильно подбирать обувь | Конец октября |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| II | 1. Изготовление нестандартного оборудования | Создание необходимой развивающей среды | Начало ноября |  |
| 2. Заучивание пословиц | Знакомство с пословицами о спорте и физкультуре | Ноябрь | II пол.дня |
| 3. Занятие с детьми «Сохрани своё здоровье сам» | Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем | Середина ноября | I пол.дня |
| 4. Игры, которые нас лечат | Способствовать всестороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию | Ноябрь | I пол.дня |
| 5. Консультация для родителей, «Какими видами спорта можно заниматься дома» | Знакомство с видами спорта, которыми можно заниматься дома | Ноябрь |  |
| 6. Занятие с детьми «Подружись с зубной щеткой» | Продолжать знакомить с правилами личной гигиены и с методами ухода за зубами | Конец ноября | I пол.дня |
| 7. Консультация для родителей «Уход за волосами, зубами и телом» | Показать необходимость гигиенических процедур в семье | Ноябрь |  |
| 8. Занятие лечебной физкультурой | Развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата | Ноябрь | I–II пол.дня |
|  | 9.Круглый стол с родителями.  «Физическое развитие ребёнка в семье и в ДОУ» | Ознокомление с методической литературой по физическому развитию ребёнка в семье. | декабрь |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| III | 1. Занятие с детьми «Спорт – это здоровье» | Закрепление знаний о различных  видах спорта, об олимпиаде | Середина января | I пол.дня |
| 2. Викторина с родителями «Спорт – это жизнь» | Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях | Конец января | II пол.дня |
| 3. Экскурсия на стадион | Воспитание стремления заниматься спортом и приобщение к месту проведения спортивных соревнований | Конец января | I пол.дня |
| 4. Занятие с детьми «Осанка – зеркало здоровья» | Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам | Начало февраля | I пол.дня |
| 5. Занятие с инструктором физического воспитания | Развитие координации движений, равновесия, укрепление стопы ног | Начало февраля (8–21) | I–II пол.дня |
| 6. Консультация для родителей «Больше внимания осанке» | Знакомство родителей с причинами нарушения осанки | Середина февраля |  |
| 7. Поход в зимний лес (на лыжах) | Обучение детей катанию на лыжах | Конец февраля | I пол.дня |
| 8. Семейный час «Спортивное развлечение с родителями и детьми» | Побуждать родителей совместному участию в спортивных соревнованиях | Начало марта | II пол.дня |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| IV | 1. Занятие с детьми (лепка человека) | Закрепление знаний о частях тела  человека | Середина марта | I пол.дня |
| 2. Разработка пакета рекомендаций о здоровом образе жизни | Привлекать детей к созданию советов и рекомендаций для героя (Бабы-Яги) | Март |  |
| 3. Занятие с детьми «Скелет и мышцы человека» | Познакомить детей с мышцами и их ролью. Продолжать воспитывать у детей потребность знать о себе и о своём теле | Конец марта | I пол.дня |
| 4. Изготовление макета спортивной площадки | Развитие творческого воображения | Начало апреля |  |
| 5. Занятие с детьми «Зачем человек ест» | Познакомить детей с правилами правильного питания | Середина апреля | I пол.дня |
| 6. Презентация проекта «Я хочу здоровым быть» | Подготовка к презентации проекта: распределение ролей между детьми, изготовление костюмов, атрибутов, пригласительных билетов | Начало мая |  |

Цель контрольного этапа эксперимента – выявить эффективность проведённой работы по формированию здорового образа жизни детей старшей группы. После проведения контрольного эксперимента результаты были обобщены.

Таблица 2.2.

Уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы

(контрольный этап эксперимента)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| критерии | Уровни % | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | низкий | средний | высокий |
| Представление о здоровье | 3 | 21 | 76 |
| Отношение к вредным привычкам | 18 | 25 | 57 |
| Участие в оздоровительных мероприятиях | 12 | 26 | 64 |

Результаты контрольного этапа эксперимента показывают, что более половины детей старшей группы имеют высокие показатели представления о здоровом образе жизни - 76%, у 21% - средний результат, дети с низким уровнем здорового образа жизни составляют 3%. Отношение к вредным привычкам изменилось следующим образом: 57% детей понимают, 18% детей - не понимают вредного влияния таких привычек на здоровье человека. 64% детей стали с удовольствием участвовать в оздоровительных и спортивных мероприятиях. 26% детей участвуют по настроению, 12% детей не желают принимать участие в оздоровительных и спортивных мероприятиях и участвуют в них только после индивидуальной работы.

Таким образом, после окончания экспериментальной части работы уровень сформированности здорового образа жизни у детей старшей группы значительно повысился. Дети с низким уровнем здорового образа жизни – это дети часто болеющие, с которыми необходимо работать индивидуально.

# Заключение

Данное исследование было посвящено формированию здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, проанализировав содержание современных программ для дошкольных организаций, мы пришли к выводу о том, что необходимо разработать проект, в котором сразу (параллельно) давать детям доступную их возрасту информацию и добиваться понимания важности занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья, для полноценной счастливой жизни.

Поэтому в своей работе мы большое внимание уделили, как традиционным методам сформированности здорового образа жизни, так и инновационным технологиям здоровьясбережения.

В работе по формированию здорового образа жизни значение приобретает организация работы с родителями, ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если семья не будет придерживаться принципов здорового образа жизни.

Во второй главе определяли практическое значение разработанного проекта по формированию здорового образа жизни у детей старшей группы МБДОУ Детского сада № 19 «Брусничка» п. Тайтурка. Прежде всего, организовали развивающую среду, ориентированную на обогащение знаний детей о здоровом образе жизни, стимулирующую двигательную и познавательную активность.

Важными составляющими экспериментальной работы стали: личная гигиена; проветривание; режим питания; правильное мытьё рук; обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

На занятиях «Сохрани своё здоровье сам», «Подружись с зубной щёткой», «Спорт – это здоровье» - дети приобщались к физической культуре, культуре поведения, личной гигиене.

Рассказывая детям о пользе комнатных растений, приучаем ухаживать за ними. Объясняли им, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха. А мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания.

Диагностика показала, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования ЗОЖ у детей является пример взрослого. На родительских собраниях, консультациях учили оценивать здоровье ребёнка. Для чтения родителям советовали литературу, брошюры. Помещали в родительских уголках рекомендации, советы о здоровом образе жизни.

Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек.

Просветительская работа через «уголки здоровья» дала положительные результаты.

Таким образом, экспериментально установлено, что если правильно организовать развивающую среду, учитывая возрастные особенности детей, привлекать к работе по здоровому образу жизни родителей, то системная работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей. Формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

На этом наша работа не завершается. Мы будем ставить перед собой новые задачи, и стараться их реализовать их в своей деятельности.

# Литература

1. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст]: учебное пособие / Е.Ю. Александрова. - Волгоград: Учитель, 2007. –с. 151
2. Анисимова, Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет [Текст]: учебное пособие / Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. - Волгоград: Учитель, 2009. –с. 144
3. Алямовская, В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания [Текст]: методическое учебное пособие / В.Г. Алямовская. – Н. Новгород. – 2002. – с. 56.
4. Банникова, Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]: методическое пособие / Л.П. Банникова.- М.: ТЦ Сфера, 2007. –с. 48
5. Венгер, Л.А. Программа «Развитие» [Текст]: Методическое пособие для воспитателей дошкольных учреждений / Под ред. О.М. Дьяченко, В.В. Холомовской – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2001.
6. Воробьёва, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников // М. Воробьёва // Дошкольное воспитание. – 1998. - №7. – с. 5-9
7. Выготский. Л.С. Лекции по педалогии. Ижевск: 2001.- 330с
8. Горбатова, М.С. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации [Текст]: учебное пособие / М.С. Горбатова. - Волгоград: Учитель, 2008. –с. 428
9. Давыдов, В.В. проблемы развивающего обучения[Текст]: Опыт теоритического и экспериментального психологического исследования. – М.: педагогика, 1986. – с.240
10. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников [Текст]: учебное пособие / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. –с. 256
11. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - №1. – с.63.
12. Ефименко, Н.Н. Театр физического развития и оздоровления[Текст]: - М., Линка – Пресс, 1999., с. 256
13. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников [Текст]: учебное пособие / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2008. – с. 176
14. Кулик, Г.И. Школа здорового человека. Программа для ДОУ [Текст]: учебное пособие / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. - М.: ТЦ Сфера, 2006. –с. 112
15. Лещенко, М.В. Питание детей в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: пособие для руководителей и педагогов / М.В. Лещенко, И.А. Прилепина. - М.: Просвещение, 2007. –с. 80
16. Лысак, Л.И., Кудрина, Г.Я., Романова, Л. М. «Нетрадиционные методы оздоровления детей с заболеваниями органов дыхания в условиях крайнего севера» [Текст]: из опыта работы. – Иркутск, 2004 – с.153
17. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка [Текст]: учебное пособие / М.Д. Маханева. - М.: Просвещение, 2000. –с. 105
18. Никанорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст]: учебное пособие / Т.С.Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. –с. 96
19. Основы безопасности дошкольников: Пособие для воспитателей дет садов / В.А. Ананьев. Г.Ф. Безменова, В.С. Бобкова и др / Под ред. В.А. Ананьева. – Томск: Изд-во ТОМ.ун-та, 2000. – с. 332
20. Павлова, М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения [Текст]: учебное пособие / М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. - Волгоград: Учитель, 2009. –с. 186
21. Решетнева, Г.М. Здоровье и физическая культура [Текст] Г.М. Решетнева // Дошкольное воспитание. - 2008 - №4. - С. 54-56.
22. Спирина, В.П. Закаливание детей [Текст]: учебное пособие / В.П. Спирина. - М.: Просвещение, 1978. –с. 86
23. Федорцева, М.Б. Здоровьесберегающая деятельность педагога ДОУ [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Федорцева, Т.В. Щелкунова. - Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2009. –с. 75
24. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования в вопросах и ответах: информационно-методическое сопровождение специалистов дошкольного образования / авт.- сост. Е.А. Кудрявцева. Т. В. Гулидова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 77 с.
25. Фролова, Е.С., Цветкова, Е.С. «Познай себя» [Текст]: учебно-методическое пособие, «Ньюанс», Ярославль, 1996.
26. Чистякова, М.И. Психогимнастика [Текст]: учебное пособие / М.И. Чистякова. - М.: Просвещение, 1995. –с. 78
27. [электронный ресурс]: [раздел]// новости 1 канал [сайт]: www.**1tv.ru**/**news**/**polit**– (дата обращения - 01.04.2015.)

28. [электронный ресурс]:[раздел] // Педагогическая копилка [сайт]: **http**://**ped**-**kopilka**.**ru**/– (дата обращения - 12.05.2015).

29. [электронный ресурс]: [раздел] // *издательства «Учитель»* [сайт]: [**www.forum.uchitel-izd.ru**](http://www.forum.uchitel-izd.ru)

# Приложение 1

**«Неболейка»  
(материалы к родительскому собранию)**

***Анкета для родителей с целью определения их компетентности в области физкультурно-оздоровительной деятельности***

***Уважаемые родители!***

В целях повышения качества физкультурно-оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения просим ответить на вопросы (нужное подчеркнуть). Спасибо!

1. Знакомы ли вы с возрастными особенностями физического развития вашего ребёнка? (Да, нет мне это не нужно.)
2. Знаете ли вы, как оценить качество движения ребёнка? (Да, нет мне это не нужно.)
3. Считаете ли необходимым удовлетворить потребности ребёнка в движении? (Да, нет мне это не нужно.)
4. Созданы ли в семье условия для физкультурно-оздоровительной деятельности ребёнка? (Да, нет, не знаю, что это такое.)
5. Для чего, по вашему мнению, необходимо заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью?
6. Испытываете ли вы потребность в обогащении знаний в области физкультурно-оздоровительной деятельности? (Да, нет мне это не нужно.)
7. Поощряете ли вы физкультурно-оздоровительную активность ребёнка?
8. Как вы предпочитаете отдыхать? (Да, нет мне это не нужно, поощряю умственную деятельность.)
9. Вы всегда правильно реагируете на двигательную активность ребёнка (прыжки, лазанье, бег и др.)? (Да, нет, не знаю.)
10. Представляете ли вы перспективы физического развития вашего ребёнка? (Да, нет мне это не нужно.)
11. Общаетесь ли вы с ребёнком на равных при организации и проведении физкультурно-оздоровительной деятельности? (Да, нет, не всегда).
12. При необходимости умеете ли вы вовлечь ребёнка в оценку выполненного движения? (Да, нет, мне это не нужно.)
13. В вашей семье созданы все условия для полноценного физического воспитания вашего ребёнка? (Да, нет, не хватает времени, не хватает средств.)

**Консультация для родителей**

Тема: «Как сформировать основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”

Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как “степени приближения” к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции.

Важным в этом и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь Детский сад) должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Неотъемлемой частью любой культуры являются традиции сложившиеся на основе длительного опыта групповой деятельности и прочно укоренившиеся в повседневной жизни, передающиеся вновь приходящим в коллектив, социальную общность правила, нормы и стереотипы поведения, действий, общения людей, соблюдение которых стало общественной потребностью каждого.

Создание традиций - это долговременный процесс, требующий порою смены не одного поколения. Ведь важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Недостаточно знать и понимать, важно жить этим.

Создание традиций ЗОЖ - это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных учреждениях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Исходя из этого, занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада).

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

**Сообщение на тему:   
«Пропаганда здорового образа жизни в семье»**

Человеческое дитя – здоровое... развитое... Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни.

Воспитание детей – большая радость, и большая ответственность, и большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие – необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка должна быть приоритетной в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. 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. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Решающая роль в формировании личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня,** который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. **У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе. Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях (на которых у детей формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координация движений), а также в игровой деятельности детей. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Что такое закаливание?Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. Заниматься им должны уже сейчас, когда ребёнок ходит в д/с.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребёнка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Для этого родителям надо хорошо ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в д/с. Тогда мы вместе добьемся более высоких результатов в физическом развитии наших детей.

**Темы занятий в рамках проекта**

1. «Сохрани своё здоровье сам».

2. «Подружись с зубной щёткой».

3. «Осанка – зеркало здоровья».

4. «Зачем человек ест».

5. «Спорт – это здоровье».

6. «Строение тела человека».

7. «Скелет и мышцы человека».

**Консультации для родителей и педагогов**

1. Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми.

2. Здоровье – дело престижное (ходите босиком).

3. Больше внимания осанке.

4. Какими видами спорта можно заниматься.

5. Уход за волосами, зубами, телом.

6. Рекомендация родителям: «Какую обувь покупать детям»

**Рекомендации для детей**

1. Как мы просыпаемся.

2. Физические упражнения для исправления осанки.

3. Заповедь о здоровом образе жизни.

4. Какие пищевые продукты помогают стать закалённым.

5. Игры, которые нас лечат.

**Рекомендации родителям о том,   
какую обувь покупать детям**

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0,5–1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.

2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую.

3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребёнка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.

4. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, её подошва не должна быть искривлена.

5. Обувь не должна изменять естественной установке крайних пальцев (мизинца и большого) босой стопы, занимаемой ими при нагрузке. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию.

6. Ботинок должен иметь закрытый и твёрдый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной.

7. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водоупорной, из гибкого и эластичного материала.

|  |  |
| --- | --- |
| Ориентировочные сроки контрольных проверок,  не пора ли сменить обувь? | |
| До 4 лет | Каждые 4–3 недели |
| До 10 лет | Каждые 8–12 недель |
| 12–15 лет | Каждые 16–20 недель |
| Свыше 15 лет | Каждые пол года |

**Какие пищевые продукты помогают стать закалённым?**

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению иОРВИ.

2. Напиток «защиты» – морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки – это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма, рекомендуется **прием витаминов.** Слово «витамин» происходит от латинского «вита», что значит «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1–2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость не менее чем в 2 раза.

**Физические упражнения для исправления осанки**

1. И. п.: лечь на спину, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

2. И. п.: встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

3. И. п.: лечь на живот, руки за головой согнуты в локтях, ладонями к шее, стопы подсунуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх – назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной части – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклониться назад как можно ниже, разводя локти, прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

5. И. п.: сесть на стул (табурет), руки согнуть в локтях, ладони положить на затылок. Сильно прогнуться в грудной и поясничной частях, опуская голову назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

6. И. п.: лечь на живот, руки согнуть в локтях у груди, кистями опереться о пол. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от пола, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

7. И. п.: лечь на спину, руками опереться о пол у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза – вдох. Опираясь руками и ногами о пол, сделать мостик. Вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

8. И. п.: поставить два стула спинками внутрь, сесть, ноги развести в стороны шире плеч, туловище наклонить до горизонтального положения. Руки разведены в стороны, лежат на спинках стульев. Покачивание вверх-вниз с прогибанием в грудной части и подниманием головы. Темп средний. Дыхание произвольное.

9. И. п.: стать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться назад – вдох, сильно прогнуться в грудной части, опираясь согнутыми руками о стену до касания ее лбом. Темп медленный. Вернуться в и. п. – выдох.

**Дыхательная гимнастика игрового характера для детей 4–7 лет**

**Вводная часть.**

Обычная ходьба. Продолжительность ходьбы 40–60 сек. Проверяя осанку перед зеркалом голову не опускать, встать прямо, плечи опустить и отвести назад. Грудную клетку развернуть. Дети выполняют упражнения в соответствии со стихотворением:

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы проходим на носках

И пойдём на пятках,

А затем – как все ребята

И как мишка косолапый.

**Основная часть.**

**1. «Куры».**И. п. – наклониться пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову; вдох – основная стойка, руки к плечам; выдох – наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 3–5 раз.

**2. «Самолёт».**И. п. – основная стойка; вдох – поднять голову, развести руки в сторону, ладонями вверх; выдох – поворот в сторону с произношением «ж-ж-ж»; пауза – и. п.

**3. «Насос».** И. п. – основная стойка; вдох – и. п.; выдох – наклон в сторону с произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища.

Это очень просто – покачай насос и ты,

Вправо, влево руками скользя.

Назад и вперёд наклониться нельзя.

Повторить упражнение 4–6 раз.

**4. «Большой и маленький дома».**И. п. – основная стойка; вдох – встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох – присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза – ходьба по залу. Повторить 4–6 раз.

У медведя дом большой,

А у зайки маленький.

Мишка наш пошёл домой,

Да и крошка заинька.

**5. «Цветы».** И. п. – основная стойка; дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперёд, отводят назад; при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

Каждый бутончик наклониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались быстро в цветочном букете.

Повторить упражнение 6–8 раз.

**6. «Ёж».** И. п. – лёжа на спине, прямые руки вытянуты над головой. Вдох – и. п.; выдох – обхватив руками колени, прижать их к груди. Пауза – потянуться.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся –

Ёжик сладко потянулся.

Повторить упражнение 4–6 раз

**7. «Трубач».** И. п. – сидя, кисти сжаты, имитировать держание трубы. Поднося руки ко рту, дети произносят стихотворение:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

**Заключительная часть.**

**«Катаемся на лыжах».**

Ходьба по залу: выполнять шаг лыжника, одна рука впереди, вторая сзади; через каждые 15–20 шагов выполнять спуск с горы произнося «ух-х-х».

Мы идём сейчас на лыжах

То быстрее, то потише.

Пусть высокая гора –

Не боится детвора!

Продолжительность 30–50 сек. Ходьба с правильной осанкой, упражнение на восстановление дыхания и расслабление.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
Тема: «Игра в системе оздоровительной   
и воспитательной работы с детьми»**

Важнейшими особенностями воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях является организация всех режимных моментов соответственно возрасту детей (питание, сон, бодрствование) и формирование предметной среды с целью проведения развивающих физических упражнений и закаливающих процедур. Цель родителей и коллектива дошкольного учреждения – вырастить ребенка физически здоровым, инициативным, разносторонне развитым как в художественном, так и эстетическом плане. Свободному развитию дошкольников, формированию у них мотивации к физическому совершенству, саморазвитию, адаптации к меняющимся социальным условиям способствует внедрение в практику дошкольного образования модели по воспитанию основ культуры здорового образа жизни. Формирование умения с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, противостоять отрицательным явлениям в поведении окружающих становится приоритетным направлением работы с детьми.

Первым и основным видом деятельности ребенка раннего возраста является совместная игра с членами семьи в домашних условиях и с детьми в коллективе. Игра как вид деятельности в коллективе для дошкольника – это важный фактор в развитии продуктивных видов деятельности: двигательных умений, логического мышления, становления произвольного внимания, развития смысловой памяти. В дошкольном возрасте с развитием речи растут возможности познания окружающего мира, способность к усвоению знаний на основе словесных объяснений и наглядных представлений правил игры. Основой развития ребенка являются чувственное познание и наглядно-образное мышление. Формирование пространственного представления играет большую роль в психическом развитии ребенка и служит основой для овладения математическими понятиями. В игре у детей развиваются продуктивные виды деятельности, совершенствуется внимание, тренируется воля, личностные отношения, формируются нравственность и внутренняя оценка ситуации, поступка. Дети в коллективной игре учатся умению подчиняться общим правилам игры, строить свои отношения со сверстниками и с незнакомыми взрослыми, что способствует формированию психологической готовности к школьному обучению. Ориентировочно-познавательное действие становится основной единицей нервно-психического развития (НПР) ребенка. Ребенок от хаотических действий в период бодрствования, использования различных вариантов и целенаправленных проб в сюжетной и сюжетно-ролевой играх подходит к зрительной ориентировке и практическому применению приобретенных знаний в жизни.

В дошкольном возрасте проявляется стойкий интерес к продуктивным видам деятельности (рисованию, конструированию, лепке, рукоделию, компьютерным играм и др.). Умение ребенка решать задачу методом зрительной ориентировки и практического подбора деталей конструктора или предметов другой предложенной игры является важным показателем его НПР. В старшем дошкольном возрасте развивается воля, совершенствуется внимание. Ребенок способен оценить ситуацию, выделить позитивные побуждения и отвергнуть безнравственные предложения. Воспитание детей предусматривает привлечение их к обсуждению целей и задач планируемого игрового праздника, оформления помещения для его проведения. Установление положительного эмоционального контакта между детьми при выполнении заданий легкого варианта поддерживает интерес к празднику, доступные задания игрового характера способствуют достижению успеха.

В быту, играх и занятиях, организованных в дошкольном учреждении, дети овладевают простыми счетными операциями и математическими понятиями. Это еще одна ступень в становлении ребенка, его умственном развитии, формировании абстрактного мышления.

Развитие ловкости базируется на развитии способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ребенок овладевает новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что развивает функциональные возможности двигательного анализатора.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но особенно важно включать новые элементы, новые движения. Лучше всего развивают ловкость физические упражнения, при выполнении которых ребенок должен многократно, быстро и эффективно выполнить разнообразные движения. Игры в мяч, прыжки через скакалку, челночный бег, метание с поворотами при изменении пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение, прекрасно развивают быстроту, выносливость, прыгучесть и являются важными средствами развития ловкости. Столь же эффективно изменение способа выполнения упражнения, усложнение заданияпосредством дополнительных движений, зеркального выполнения упражнения. Например это могут быть, упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно на одной ноге, скакалка вращается вперед, назад, прыжки на месте и при беге вперед), упражнения с мячом (отбивание от пола, земли, стенки, броски вверх, отбивание ногой, броски в кольцо, фиксированное на соответствующей возрасту ребенка высоте) и т. д. Мячи могут быть маленькими, большими, прыгучими, легкими, набивными.

Способствует развитию ловкости создание непривычных условий выполнения упражнений при использовании естественных особенностей места проведения физкультурного занятия, а также использование различных устройств и снарядов. Разнообразие нагрузок повышает требования к координации движений, которые сводятся к точности и взаимной согласованности движений при внезапном изменении обстановки. В игре развитию ловкости способствуют интенсивность движений, сложность задания и количество повторений одного задания.

Силу у дошкольников развивают в пределах необходимой гармонии всех физических качеств. Совершенствуется это качество как необходимый компонент для развития быстроты, выносливости, ловкости детей при выполнении физических упражнений. С целью развития силы у дошкольников можно рекомендовать различные упражнения: отжимание в упоре; приседание на двух ногах; прыжки на месте и в длину с места; ходьба гусиным шагом; ходьба с подниманием на носки; упражнения с набивными мячами; прыжки на песке; бег с прыжками вверх через 2–3 шага и др. Чередование упражнений в различных сочетаниях поддерживает интерес детей к занятиям, развивает группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Первыми выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, затем – упражнения для ног, туловища и отдельных мышечных групп. Завершаются физкультурные занятия силовыми играми, позволяющими при относительной усталости детей использовать положительный эмоциональный фактор. Силовые упражнения должны занимать по времени не более трети всего физкультурного занятия. Несколько упражнений выполняют по 4–5 раз. Оцениваются силовые качества путем контрольного тестирования.

Движение является результатом сочетания возбуждения и рационального расслабления в мышцах. Отсутствие расслабления ведет к скованности движений, к напряженности. В упражнениях, требующих выносливости, выполнения скоростных движений, отсутствие рационального расслабления приводит к излишней трате сил и способствует более быстрому проявлению утомления и снижению скорости. Движения, применяемые для развития способности к произвольному (рациональному) расслаблению мышц, представлены четырьмя группами:

– свободное раскачивание руками в плечевых и локтевых суставах;

– движения в плечевом поясе за счет поворотов туловища;

– потряхивания руками, поочередное встряхивание ногами;

– расслабленное «падение» туловища, поднятых рук и ног.

Упражнения повторяют 5–6 раз; между ними предусматривают минутный отдых. Основой различных методик овладения произвольным расслаблением мышц в покое являются самовнушение, самоуказания, самоприказы. В дошкольном возрасте детей следует учить выполнять движения легко и свободно.

Равновесие – это способность к сохранению устойчивости положения тела в условиях разнообразных движений (динамическое равновесие) и поз (равновесие в статических положениях). Для развития равновесия используются упражнения с уменьшением площади опоры (на носках, одной ноге), ограничения ширины дорожки, обозначенной спортивными снарядами и предметами, а также изменение положения центра тяжести тела при подъеме рук, отведении ноги, использовании мячей и других предметов. Частая смена положения центра тяжести тела, переходы от динамической работы мышц тела к спокойной статической позе, остановка после ходьбы или бега, перешагивание через препятствия тренируют ощущение положения тела в пространстве, развивают умение удерживать правильную позу.

**Модель круглого стола с родителями на тему:   
«Физическое развитие ребЕнка в семье и ДОУ»  
(старшая группа)**

**Цель:** ознакомление с методической литературой по физическому развитию ребенка в семье и ДОУ.

**Задачи:** пополнить знания родителей о литературе по организации физического воспитания детей в условиях семейного быта и ДОУ, которая дает рекомендации о том, как растить детей здоровыми, закаленными, физически крепкими.

**Предварительная работа:** беседа с родителями, в ходе которой обсуждаются следующие вопросы:

1. Какие естественные факторы природы (воздух, вода, солнечное облучение) используете вы для проведения закаливающих процедур?

2. Как вы регулируете соблюдение режима дня в семье?

3. Как вы выбираете и организовываете нужные для ребенка физические упражнения?

4. Какие новинки методической литературы вы используете, чтобы ответить для себя на данные вопросы?

**Ход и содержание**

**Воспитатель*.*** Цель физического воспитания детей – последовательное физическое совершенствование, чтобы они выросли подготовленными к жизни. Необходимо добиваться того, чтобы дети обладали крепким здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития.

Правильное разностороннее физическое формирование обеспечивает своевременное овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми для повседневной практической деятельности, способствует развитию у детей ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал шагом в укреплении его здоровья? На этот главный вопрос отвечают авторы многих книг, предлагая конкретные рекомендации по организации здоровьесберегающей ежедневной деятельности дошкольника, направленной на становление его личности.

В нашей групповой библиотечке, созданной родителями для обмена информацией по проблеме физического развития ребенка в семье и ДОУ, находятся книги, рассказывающие о том, как воспитывать детей физически крепкими, гармонично развитыми. Многие из родителей самостоятельно изучают методическую литературу, содержащую подробные специальные сведения по отдельным вопросам физического воспитания детей. Они хотят обменяться своим опытом с другими родителями.

**Мама***(из семьи К).* Хочу познакомить Вас с книгой В. Р. Дружининой, Т. М. Параничевой «Режим дня ребенка-дошкольника».

В ней рассказывается о том, что для обеспечения нормального физического развития необходимо соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей, распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Прочитав данную книгу, я убедилась, что в семье, так же как и в детском саду, надо выполнять основное требование режима – точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смену одних видов деятельности другими. Важно не только вовремя накормить и уложить спать малыша. Время пребывания его дома должно быть, так же как и в детском саду, заполнено интересными играми, различными занятиями, выполнением посильных трудовых поручений, развлечениями.

**Воспитатель***.* Вы заметили, что говорится об организации сна детей в семье и ДОУ?

**Мама** *(ребенка).* Отмечается положительное влияние достаточного по времени и спокойного сна на физическое и психическое здоровье ребенка. Ни в коем случае нельзя сокращать сон ребенка из-за его капризов или планов взрослых. Это является трудной, а порой невыполнимой задачей для нас: хочется сходить в театр, провести время в кругу друзей. Хотя авторы предупреждали о негативных результатах невнимательного отношения родителей к этому вопросу, но нам это сначала казалось неважным. Однако понаблюдав, мы заметили, что наш ребенок в таких ситуациях плохо засыпал: приходилось его уговаривать, подолгу сидеть с ним в детской комнате. Придерживаясь рекомендаций авторов книги, я стала устраивать ему теплый душ перед сном. В результате чего наш сын стал спокойно засыпать.

**Воспитатель**. Авторы утверждают, что продолжительность сна ребенка 4–5 лет составляет 11–12 часов в сутки. Для того чтобы сон обеспечивал полноценный отдых, необходимо соблюдать определенные правила и создавать благоприятные гигиенические условия. Важно, чтобы дети ложились в постель, засыпали и просыпались в установленное время. Если процедура приготовления ко сну носит постоянный характер (уборка игрушек и пособий, умывание, пожелание спокойной ночи всем членам семьи и т. д.), она действует на ребенка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его глубок и спокоен. Перед сном можно почитать ему книгу, рассказать интересную сказку, поиграть в спокойные игры, не возбуждающие его нервную систему. Используйте этот отрезок времени для беседы с ребенком. В помещении, где малыш спит, нужно создать тихую обстановку. Перед тем, как уложить его спать, нужно обязательно проветрить помещение.

**Мама***(ребенка).* Большой интерес представляют собой предостережения авторов от стремления взрослых одеть ребенка потеплее, особенно в холодное время года. На самом деле, укутанный в теплую одежду, он лишается возможности быстро и активно двигаться, а значит, более подвержен простудам. В книге даны подробные рекомендации по подбору одежды детей в соответствии со временем года, погодой, возрастом, ростом. Прочитав ее, я перестала кутать своего ребенка, начала следить за тем, чтобы он ходил в облегченной одежде в детском саду и дома.

**Воспитатель**. В связи с этим я бы хотела познакомить вас с методическим пособием Т. Л. Богиной «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Основное внимание авторы уделяют формированию здорового образа жизни, рекомендуют закаливать детей в процессе повседневной жизни (мыть руки до локтя, умываться), проводить специальные процедуры закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Одним из главных условий закаливания является как можно большее пребывание дошкольников на воздухе. Совместные с родителями прогулки, экскурсии, игры и спортивные развлечения на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Необходимо устраивать вечерние прогулки, после которых у ребенка появляется хороший аппетит, бодрое настроение, дети быстро засыпают и спят более глубоко. Очень важна правильная организация самой прогулки. Во время пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен двигаться, периодически отдыхая. При этом он должен быть одет в соответствии с погодными условиями.

**Мама***(из семьи В).* Я могу включиться в диалог? Мне очень нравится книга О. Б. Казиной «Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы».

В ней говорится о том, что дома дошкольнику нужно предоставить возможность разнообразно двигаться, развивать силу, ловкость, выносливость. Развитие движений должно стать в семье традицией. Необходимо проводить подвижные игры, физические упражнения, спортивные развлечения в различное время дня. Мы это знали и раньше, но на страницах книги нашли подробные конспекты подвижных игр, которые смогли организовать с ребенком во время семейных прогулок. В них мы смогли принимать участие то в качестве судьи, то в качестве организатора (постройка снежной крепости и др.), то как исполнители отдельных ролей («Найди, где спрятано», «Прятки», «Ловишки»). В течение дня мы стали чаще обращать внимание на то, как ребенок сидит, ходит, бегает и т. д. Поэтому пригодились упражнения из комплекса гимнастики для профилактики нарушений осанки. Мы узнали также, что полезно учить детей проверять правильность осанки перед зеркалом во время утренней гимнастики или сразу же после нее. Формированию правильной осанки способствуют прогулки (пешие, на лыжах, велосипедные), подвижные игры, катание на коньках, плавание. В нашей семье двое детей, мы вместе плаваем в бассейне и очень любим велосипедные прогулки. Наша дочь научилась ставить свой велосипед в определенное место, а прыгалки, мячи и кегли она складывает в корзинку, чтобы не приходилось их долго искать по всей квартире.

Также я хочу предложить вашему вниманию книгу Н. И. Бочаровой «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Пособие для родителей и воспитателей». Из нее вы узнаете, как правильно организовать семейные пешие и лыжные прогулки и походы, интересно проводить совместный летний отдых. Нашей старшей дочери было всего три месяца, когда она начала с нами путешествовать. Мы размещали ее в специальном рюкзаке, который фиксировался у взрослого за плечами. Самостоятельно дети участвовали в путешествиях уже с трех-четырехлетнего возраста. Начинали мы с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. В дальнейшем организовывали однодневные туристические прогулки в лес. Если это кому-то интересно, я с удовольствием расскажу подробнее.

**Воспитатель**. Велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Но надо следить за тем, чтобы дети систематически проделывали утреннюю гимнастику. Для этого родителям нужно ознакомиться с комплексами упражнений, которые они выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьемся более высоких результатов.

**ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ   
«СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ»**

**Вопрос 1.** В переводе с греческого название этого вида спорта означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

*Правильный ответ:* акробатика.

**Вопрос 2.** Изобретатель снаряда для этого вида спорта – американец Рагалло. Аппарат напоминает парус или греческую букву «дельта».

*Правильный ответ:* дельтапланеризм.

**Вопрос 3.** Спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту. Ее появление относится к началу XIX века. В игре принимают участие две команды по девять человек каждая.

*Правильный ответ:* бейсбол

**Вопрос 4.** Современное зимнее двоеборье. Название этого вида спорта означает в переводе с греческого «двойное состязание».

*Правильный ответ:* биатлон.

**Вопрос 5.** Командная спортивная игра. Проводится на поле размером 61х30 м, площадка огорожена бортами высотой 100–122 см. Одновременно на площадке в составе каждой команды может находиться 6 игроков: вратарь и 5 полевых игроков. Смена игроков проводится в любое время и неограниченное число раз.

*Правильный ответ:* хоккей.

**Вопрос 6.** От слова, которое в переводе с итальянского означает «удар», родилось название этого спортивного снаряда.

*Правильный ответ:* батут.

**Вопрос 7.** Зародился этот вид спорта в Швейцарии в конце XIX века, а в 1924 году вошел в спортивную программу зимних Олимпийских игр. Это скоростной спуск. Скорость спуска достигает более 100 км/ч. Соревнуются только мужчины.

*Правильный ответ:* бобслей.

**Вопрос 8.** Спортивная игра с мячом двух команд по 6 человек в каждой. Соревнования состоят из трех или пяти партий. Появился вид спорта в США в 1895 г.

*Правильный ответ:* волейбол.

**Вопрос 9.** Одно из толкований названия этого вида спорта «пустая рука».

*Правильный ответ:* каратэ.

**Вопрос 10.** В каком виде спорта великий ученый Пифагор стал олимпийским чемпионом?

*Правильный ответ:* в греко-римской борьбе.

**Вопрос 11.** В какой спортивной игре не используется мяч?

*Правильный ответ:* бильярд.

**Вопрос 12.** Входит ли сноубординг в число олимпийских видов спорта?

*Правильный ответ:* да.

**Вопрос 13.** Императрица Екатерина II пригласила в Россию из Парижа «профессора мячиковых игр» для обучения придворных одной спортивной забаве. Как называлась эта популярная в то время игра?

*Правильный ответ:* волан.

**Вопрос 14.** Чем пионербол отличается от волейбола?

*Правильный ответ:* мяч можно брать в руки

**Вопрос 15.** Какой вид оздоровительной аэробики произошел от реабилитационных упражнений для лежачих больных?

*Правильный ответ:*пилатес.

**Вопрос 16.** Национальная спортивная игра якутов, по которой проводятся международные соревнования – это…

*Правильный ответ:* перетягивание палки.

**Банк игр  
Игры на формирование правильной осанки**

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» – это ошибка, так как в бессознательном человека частица «не» обычно не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего играйте чаще в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

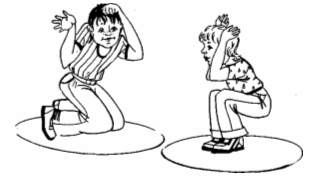
**Едем в зоопарк**

***Цель игры:*** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

***Необходимый материал:*** обручи, стулья, мел.

**Х о д и г р ы**

Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» – в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле.В «клетке» может быть и несколько «зверей» – обезьяны, зайки, гуси и т. д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.



**Петушиный шаг**

***Цель игры:*** улучшение осанки; укрепление мышц туловища, ног; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

***Необходимый материал:*** игра проводится в бассейне.

**Х о д и г р ы**

Ходить по дну бассейна с высоким подниманием бедра, руки на поясе, голова, спина прямо, смотреть вперед, плечи не поднимать. Опускать ногу на носок с перекатом напятку. Выигрывает игрок, выполнивший упражнения более красиво, четко.

**Ледокол**

***Цель игры:*** формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища, ног; закаливание.

***Необходимый материал:*** игра проводится в бассейне.

**Х о д и г р ы**

Вода в бассейне до пояса или несколько выше. Нужно ходить по дну бассейна следующим образом: руки отвести назад, держа ладони вперед, плечи не поднимать, голову держать прямо, смотреть вперед.



**Длинная скакалка**

***Цель игры:*** улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

***Необходимый материал:*** скакалка или длинная веревка.

**Х о д и г р ы**

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

**Мастер мяча**

***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

***Необходимый материал:*** мячи, по одному на каждого игрока.

**Х о д и г р ы**

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

***Вариант 1***

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.

2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

***Вариант 2***

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

*Примечание.* Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игрувступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

**Живое кольцо**

***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

***Необходимый материал:*** длинная веревка.

**Х о д и г р ы**

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

***Задания.***

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)



5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз).

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

**Летим на Марс**

***Цель:*** обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

***Материалы:*** стул, мяч.

**Х о д и г р ы**

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильнойосанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

**Большие ноги идут по дороге**

***Цель:*** развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

**Х о д и г р ы**

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

**Ласточка**

***Цель:*** тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

**Х о д и г р ы**

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

**Качели-карусели**

***Цель:*** расслабление мышц туловища, тренировка вестибулярного аппарата.

**Х о д и г р ы**

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой – за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

**Маленький гимнаст**

***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка равновесия.

**Х о д и г р ы**

Родители рассказывают ребенку о гимнастах, показывают, как красиво они выступают. Затем предлагают поиграть в гимнаста. Родители, сидя на корточках, крепко сцепляют руки (правая мамы и левая папы), прижимая их к своему телу. Другими руками берут за руки ребенка, который становится одной ногой на руку папы, а другой – на руку мамы. Родители медленно встают и поднимают ребенка до уровня пояса в положении стоя (ребенок выпрямляет спину). После чего начинают медленно ходить, предлагая ребенку продолжать стоять, сохраняя правильную осанку. Постепенно шаг ускоряется. Через 1–2 минуты родители опять становятся на корточки, ребенок соскакивает на землю. Это упражнение содержит сильный эмоциональный заряд для ребенка и родителей, так как редко удается играть всем вместе. После игры лучше всего устроить совместное чаепитие.

**Гимнастика для ежика**

***Цель игры:*** укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Х о д и г р ы**

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

**Разбей цепь**

***Цель игры:*** общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

**Х о д и г р ы**

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

**Регулировщик**

***Цель игры:*** формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравновешивание нервных процессов.

***Необходимый материал:*** небольшие кольца, тарелочки, палочка-жезл.

**Х о д и г р ы**

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

**Буря на море**

***Цель игры:*** развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

***Необходимый материал:*** стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

**Х о д и г р ы**

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

**Перешагни через веревочку**

***Цель:*** развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

***Материалы:*** веревочка, стулья.

**Х о д и г р ы**

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

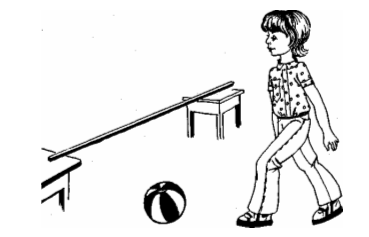
**Попади в ворота мячом**

***Цель:*** развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

***Материалы:*** 2стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

**Х о д и г р ы**

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.



**Коршун и наседка**

***Цель:*** укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

***Материалы:*** веревка.

**Х о д и г р ы**

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

**Восточный официант**

***Цель:*** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

***Материалы:*** поднос или книга, кубик.

**Х о д и г р ы**

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

**Самый меткий**

***Цель:*** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

***Материалы:*** мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

**Х о д и г р ы**

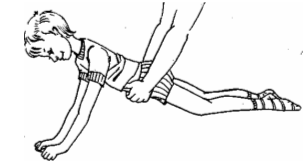
На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

**Попрыгунчик-лягушонок**

***Цель:*** обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Х о д и г р ы**

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.



**Ходим боком**

***Цель:*** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

***Материалы:*** кубик или книга.

**Х о д и г р ы**

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

**Мышки в кладовой**

***Цель игры:*** тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

***Необходимые материалы:*** стулья, веревка.

**Х о д и г р ы**

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мыши в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

**Белочка**

***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

***Необходимые материалы:*** гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

**Х о д и г р ы**

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно.

Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ   
НА ИСПРАВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Поэтому игры и задания в этой главе подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков). Кроме нижеприведенных игр, вы можете сами придумать игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки разведены).

Обратите внимание, что при выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгиваниями с высоты.

**Спящий кот**

***Цель игры:*** развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимании.

***Необходимый материал:*** стулья.

**Х о д и г р ы**

Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети – мыши – тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный становится котом.

**Парашютисты**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Цель игры:*** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.  ***Необходимый материал:*** скамейка или стул, мел.  **Х о д и г р ы**  Около скамеечки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках. |  |

**Ловкие ноги**

***Цель игры:*** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

***Необходимый материал:*** ковер, палки и платки по числу игроков.

**Х о д и г р ы**

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.



**Бегущая скакалка**

***Цель игры:*** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

***Необходимый материал:*** длинная скакалка или веревка.

**Х о д и г р ы**

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

**Мяч бросай, не теряй**

***Цель игры:*** умение координированно выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

**Х о д и г р ы**

Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом, как хотите, играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» – все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3–4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например:

1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;

2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;

3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;

4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч;

5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади.

Во время выполнения упражнений инструктор контролирует смыкание губ.

**Заяц, елочки и мороз**

***Цель игры:*** тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

**Х о д и г р ы**

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

**Донеси, не урони**

***Цель игры:*** укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

***Необходимые материалы:*** стулья, простынки.

**Х о д и г р ы**

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

**Гуси-лебеди**

***Цель игры:*** тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

**Х о д и г р ы**

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

**Самый стойкий**

***Цель игры:*** тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.

**Х о д и г р ы**

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие – сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

**Поймай комара**

***Цель игры:*** развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

***Необходимые материалы:*** прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

**Х о д и г р ы**

Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1–1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.



**Прыжки со скакалкой**

***Цель игры:*** развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

***Необходимые материалы:*** скакалка.

**Х о д и г р ы**

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивать. Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

**Кто первым соберет простынку**

***Цель игры:*** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

***Необходимые материалы:*** простынки (50–80 см) одинаковой длины, стулья.

**Х о д и г р ы**

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней – простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.

**Приложение 2**

**Вопросы беседы с детьми старшей группы**

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым и не болеть?
2. Делаешь ли ты зарядку?
3. Что такое режим дня и как его надо соблюдать?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
6. Знаешь ли ты о последствиях «вредных привычек»?
7. Что такое здоровый образ жизни?
8. Ведёшь ли ты здоровый образ жизни?
9. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

**Приложение 3**

**Художественное слово.**

**Стихи, загадки, пословицы, потешки**

Глаза

Умеют они, и грустить, и смеяться,

Умеют они чудесам удивляться:

Цветущей ромашке и мотылькам,

Белым корабликам – облакам.

Радуге, будто пришедшей из сказки, -

Всё замечают зоркие глазки,

Но чтобы увидеть волшебные сны

Мы крепче скорее закрыть их должны!

*Н. Кнушевицкая*

**Знай своё тело**

Ты должен знать своё тело,

Знать и любить.

Самое первое дело –

В мире с ним жить.

Сделай его сильным,

Сделай его быстрым.

Сделай его, сделай его чистым.

Каждую клеточку тела

Нужно понять.

Пользоваться умело

И охранять.

Время промчится, ты станешь большим.

Будешь всегда стройным и молодым.

И совершить сможешь жизни своей дело.

*К.А. Пармз*

**Руки**

На всё способны наши ручки,

обидчику ответят взбучкой.

Кораблик сделают из щепки,

В лесу шалаш поставят крепкий

Поворошив листву без спешки,

Сорвут цветные сыроежки.

И мягкую вскопают грядку,

Чтоб посадить горошек сладкий.

На речке под весёлый визг

Поднимут мириады брызг.

И даже капельки из тучки

Поймать сумеют наши ручки.

*Н.Кнушевицкая*

**Руки могут всё достать**

Руки могут всё достать,

Можно в ручках подержать

И игрушку, и травинку,

И тяжёлый стул за спинку.

Можно ручками махать,

Можно в кубики играть,

Рисовать, копать песочек.

Хлеба отломить кусочек,

Кошку гладить, обнимать

Или маме помогать.

*С. Волков.*

**Потешки**

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро!

Точка, точка

Два крючочка.

Носик, ротик,

Обормотик,

Палки, палки,

Огуречик,

Вот и вышел человечек!

Вымоем ручонки

Маленькой Настёнке,

Спинку и животик,

Личико и ротик –

Чистая какая

Доченька родная!

**Загадки**

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день …(зарядку)

Позабудь ты про компьютер.

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом …(дышать)

Когда мы едим – они работают.

Когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят. (зубы)

Очень горький – но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг –

Потому что это …(лук)

**Пословицы**

1. 1.Двигайся больше, проживёшь дольше.
2. 2.Самого себя лечить, только портить.
3. Здоровье на болезнь не меняй.
4. Ходи больше, жить будешь дольше.
5. Здоров на еду, да хил на работу.
6. Добрый человек здоровее злого.
7. Лук семь недуг лечит.
8. Кто много лежит.у того бок болит.
9. В здоровом теле – здоровый дух.
10. От добрых рук ничего не уходит.

**Считалки**

Пчёлы в поле полетели,

Зажжужали, загудели,

Сели пчёлы на цветы

Мы играем – водишь ты!

Тучи, тучи, тучи, тучи,

Скачет конь большой, могучий

Через тучи, скачет он,

Кто не верит, выйди вон.

Сколько игр на белом свете:

Салки, жмурки, мак, горшки…

Целый день играйте дети, - нет ни скуки, ни тоски!

Прятки, краски, выручалка,

Сколько всех - не рассказать,

Но для каждой есть считалка,

Без обмана,чур, играть!

Подогрела чайка чайник.

Пригласила 8 чаек.

Прилетели все на чай!

Сколько чаек – отвечай!

**Приложение 4**

**Самомассаж**

*Растирание ладони*

**«Ручки греем»** - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

*Растирание пальцев*

«Крепко пальчики сожмём.

После резко разожмём» - руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз).

«Пчела» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно.

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться.

И терпения набраться.

*Растирание предплечья*

**«Человечки»** - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья(человечки – «маршируют», «прыгают», «бегают»).

Для маршировки

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой – правой, левой – правой

Человечки ходят браво.

Для прыжков

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг – скок,

Всё быстрее6 скок – поскок.

Для бега

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали.

Вдруг споткнулись и упал

**Приложение 5**

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**(Для детей старшего дошкольного возраста)**

1. **«Погреемся».** И. п. – сомкнутая стойка, руки в стороны. Скрестить руки перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнося «у-х-х! у-х-х!» (8-10 раз).
2. **«Мельница».** И. п. –узкая стойка. Вдох, на выдохе медленно начинаем вращать вперёд прямыми руками со звуком «ж-р-р»; вдох, вращаем руками назад (6-7 раз).
3. **«Конькобежец»** И. п. – стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонно вперёд. Подражая движениям конькобежца, согнуть то левую, то правую ногу, при этом всё тело поворачивается в сторону согнутой ноги. Произносим звук движущихся коньков «к-р-р» (5-6 раз).
4. **«Сердитый ёжик».** И. п. – узкая стойка. Представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубочек. Присесть как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся звук рассерженного ежа «п-ф-ф» (3-5 раз).
5. **«Лягушонок».** И. п. – ноги на ширине плеч. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки: слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперёд. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а» (6-8 раз).
6. **«В лесу».** И. п. – о. с. Представьте, что мы заблудились в густом лесу и пытаемся докричаться до товарищей. Сделайте вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у» (3-4 раза).
7. **«Весёлая пчёлка».** Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з». Представить, что пчёлка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. (Учить детей направлять внимание на названный участок тела) (3 раза).
8. **«Великан и карлик».**
9. И. п. – узкая стойка. Поднять руки вверх, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперёд-вниз, согнув ноги в коленях, расслаблено опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох (4-5 раз).
10. И. п. – сед по-турецки. Положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем медленно наклонить верхнюю часть тела вперёд, сделать выдох (3 раза).