Проект в средней группе **«Наше здоровье в наших руках».**

**Паспорт проекта**

Тип проекта: краткосрочный, познавательно- игровой, здоровьесберегающий. Вид проекта: групповой

**Пояснительная записка**

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**.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека **здоровья**, стало причиной создания этого **проекта**.

**Актуальность**

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его **здоровью**. Значение культа **здоровья** значительно возрастает. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о **здоровье** - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости **детей** зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

**Цель:** Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта. Познакомить c здоровыми принципами питания, витаминами.

**Задачи:**

*Оздоровительная*

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;

2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;

3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.

4. Удовлетворение потребности детей в движении.

*Образовательная*

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;

5. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.) ;

7. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

*Воспитательная*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

2. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

3. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;

4. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;

5. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Этапы реализации проекта:

*Подготовительный*

Определение проблемного поля, формирование концепции по оздоровительной деятельности. Разработка проекта по направлению “здоровье”. Планирование работы с детьми, родителями и педагогами.

*Практический*

Участие в акции «Здоровье - твоё богатство»

I этап – Эмблема. Гигиена;

II этап – Овощи и фрукты («Приключения в стране витаминов»);

III этап – Закаливание (точечный массаж). Первая помощь;

IV этап – «Движение с радостью»;

V этап – Взаимодействие с родителями: советы и рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни,организации активного семейного отдыха. Создание с детьми альбома «Мы за здоровый образ жизни».

*Участники проекта*  Дети средней группы, воспитатели, родители.

*Ожидаемые результаты:*

1. Снижение уровня заболеваемости; 2. Повышение уровня физической готовности; 3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

*Ресурсное обеспечение проекта:* 1. Физкультурный уголок в группе. 2. Участок на территории детского сада. 3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь. 4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т. д.). 5. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

*Формы реализации:*

* Занятия по познавательной деятельности;
* Беседы с детьми и родителями;
* Игровая деятельность (подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации);
* Выполнение работ по изобразительной деятельности;

***Итоговое мероприятие:*** фотоотчёт (создание фотоальбома впечатлений).

**Результаты проекта**

1. У детей средней группы повысился интерес и желание выполнять различные упражнения.

2. Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, испытывая при этом удовольствие.

3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, не только в группе, но и на улице.

4. У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.

5. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

**Вывод:** с целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении.

**Понедельник**

Постановка проблемы.

Выдвижение гипотез – путей решения. Планирование деятельности, выбор форм продукта.

НОД Рисование эмблемы (спортивный мяч).

Совместная игра «Мяч по кругу»:

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?».

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Федорино горе».

**Вторник**

Тема дня: Овощи и фрукты. «Приключения в стране витаминов».

Цели дня: Расширять представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.

Дидактические игры: «Полезная и вредная еда», «Чудесный мешочек», «Делаем зарядку», «Сделаем куклам разные прически»

Подвижная игра: «Овощи и фрукты»:

Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колоны. На противоположной стороне группы находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Беседа: Где живут витамины?

НОД (пластилинография) «Фрукты».

**Среда**

Тема дня: Закаливание (точечный массаж). Первая помощь.

Цели дня: Знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи, точечным массажем. Расширение представлений о пользе закаливания.

Викторина: «Ситуации»:

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убегал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь?

3. Во дворе жгли листву. Дети находились рядом. Один из них стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила ожоги.

Вопрос: Кто виноват? Как избежать несчастного случая? В чем заключается первая помощь?

Загадки:

В природе от солнца бывает загар

В доме от спички бывает … (пожар) .

Платье Машеньке из шелка

Сшили нитки и … (иголка)

На кухне в работе очень хорош

Блестящий, наточенный, остренький … (нож) .

Чтение художественной литературы: В. Сутеев «Про бегемота, который боялся прививок». Сюжетно-ролевая игра:«Заболела кукла Даша»

Закаливание, точечный массаж.

**Четверг**

Тема дня: «Движение с радостью».

Цели дня: Совершенствовать равновесие, гибкость, ловкость. Развивать быстроту, координационные способности.

Утренняя гимнастика под музыку. Физическая культура

Дети делятся на 2 команды.

1-ая команда будет называться – «Сильные», а 2-ая команда – «Ловкие».

Обе команды перед эстафетами произносят спортивный девиз: «Заниматься не ленись, физкультура - это жизнь»!

1. Эстафета: «Бег в мешках»:

Первые участники надевают мешок и начинают бежать в мешке до кегли, обратно снимают мешок и возвращаются простым бегом, затем бежит 2-ой и т. д.

Выполнивший задание, встает в конец колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и выполнившая задание правильно.

2. Эстафета: «Прыгуны»:

Команды стоят в колоннах друг за другом. По сигналу первый участник зажимает мяч между колен и начинает прыгать до кегли, обратно возвращается простым бегом и предает эстафету (мяч) 2-му, сам встает в конец колонны и т. д.

Выигрывает команда, выполнившая задание правильно и быстро.

П/и «Кот и мыши»:

Раскладываются по кругу обручи, на 1 меньше, чем играющих. Выбирается водящий – он кот. Остальные – мыши. Кот одевает атрибуты и становится в центр круга. Мыши по сигналу (под удар бубна) начинают бегать по кругу из обруча в обруч, как будто друг к другу в гости. Как только прекращается, удар бубна, мыши должны забежать к себе в домик (встать в обруч, а задача кота – быстро забрать обруч, пока мышь не заняла его.

Выигрывает мышь, которая успела забежать в домик, или кот, который успел забрать домик мыши.

**Пятница**

Тема дня: советы и рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни в семье,организации активного семейного отдыха. Создание вместе с детьми альбома «Мы за здоровый образ жизни».

Цель: создание ситуации, позволяющей каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

Задачи:

– ознакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников;

– ознакомить родителей с результатами развития физических возможностей дошкольников на занятиях физической культуры.

Полезные советы на каждый день.

– Самое главное – сохранить физическое и психическое **здоровье ребенка**.

– Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное **здоровье**.

– Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному **здоровью**.

– Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

– Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.

– Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

– Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

– Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его **здоровья**.

– Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

– Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

– Не ждите, что **здоровье само придет к вам**. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

Рекомендации по организации активного семейного отдыха. Создание альбома вместе с детьми «Мы за здоровый образ жизни». Цель: создать радостное настроение от совместной деятельности.

Раздать детям раскраски на тему «Спорт».

Литература:

1. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З. И. Берестовой. – М. : ТЦ Сфера, 2004.

2. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа “Играйте на здоровье” и технология ее применения в ДОУ. – М. : Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.

**Приложение №1
Занятие по нетрадиционному рисованию в средней группе**

**Эмблема «Мяч»**

**Цель:** вызвать интерес к рисованию мяча нетрадиционной техникой рисования ватными палочками; формировать умение изображать круглые двуцветные предметы; учить наносить ритмично и равномерно точки на всю поверхность рисунка.

**Материалы:** Листы бумаги квадратной формы, мяч, гуашевые краски (по два цвета, ватные палочки, банки с водой, салфетки.

**Ход НОД:**

Воспитатель берёт красивый яркий мяч, играет с ним и читает отрывок из стихотворения С. Маршака *«Мяч»*:

Мой **весёлый**, **звонкий мяч**.

Ты куда помчался вскачь?

Жёлтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

Затем предлагает детям рассмотреть мячик, обводить его обрисовывающим жестом, просит детей определить форму и нарисовать мяч в воздухе, сначала двумя руками, затем одной.

Воспитатель выставляет на мольберт квадратный лист бумаги с нарисованным мячиком, и спрашивает: какого цвета мячик, и что нужно делать, чтобы он стал ярким и красивым. Снова показывает мячик и спрашивает, как можно раскрашивать такой мячик. Затем уточняет технику рисования, сегодня мы раскрасим наш мячик не обычным способом, нам помогать в этом будет ватная палочка. Показывает детям как это нужно делать. Затем воспитатель показывает детям как много белых мячиков у нас есть, что мы должны делать для того чтобы они все были яркими, красивыми?

Ответы детей: раскрашивать красками.

Воспитатель: чем мы будем раскрашивать, что нам в этом будет помогать?

Ответы детей: ватные палочки!

*(дети приступают к выполнению задания)*.

В конце занятия все дети показывают, какие у них красивые, яркие и разноцветные мячики получились.

**Приложение №2**

**Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».**

*Цель:* закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

*Оборудование:* Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны.

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек».** *Цель:* закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, словесно-логическое мышление, память, грамматически правильную речь. *Материал:* мешок, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы. *Описание:* дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

**Дидактическая игра «Делаем зарядку»** *Цель:* учить детей пользоваться рисунком-схемой.

Все мы скажем «нет» простуде.
Мы с зарядкой дружны.
Упражненья делать будем,
Нам болезни не страшны.
Ребята, будем делать зарядку по этим рисункам-схемам.
(В соответствии с показанной схемой, дети выполняют упражнение).

**Дидактическая игра «Сделаем куклам разные прически»**

*Цель:*закреплять навыки уходаза волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»

*Материал****:***куклы, расчёски, заколки.

*Ход игры*:воспитательпредлагает детям причесать кукол.

**Приложение №3**

**Беседа в средней группе «Где живут витамины».**

**Цель:** формировать у детей дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи:** познакомить с понятием «витамины»;

рассказать о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания;

закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека;

воспитывать у детей заботу о своём здоровье.

Воспитатель: Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

*Раздаётся стук в дверь. Воспитатель подходит к двери, заносит корзину.*

Воспитатель: Ребята, к нам пришла посылка. Почтальон сказал, что она от доктора Айболита. Тут есть письмо. (Читает.)

Дорогие ребята детского сада «Ромашка», посылаю вам корзину яблок. Ешьте их и не болейте, как дети из другого детского сада. Оказывается, эти дети не ели овощи и фрукты, и поэтому им не хватало витаминов, и они заболели. (Воспитатель прекращает читать письмо.)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое витамины? (Ответы детей.) Витамины – это такие вещества, которые помогают расти нам сильными и здоровыми. Растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает мало витаминов, то он начинает часто болеть и плохо растет. Витамины очень нужны детям для укрепления организма.

Витамины получили название: А, В, С, Д, РР, К и другие. А вы знаете, в каких продуктах есть витамины? (Ответы детей.)

Я вам сейчас расскажу, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин «А» - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения).
Витамин «В» - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для хорошей работы сердца).
Витамин «С» - лимон, апельсин, мандарин, капуста, лук, редис, смородина (укрепляет организм, делает его выносливым).
Витамин «Д» - печень, яйца (делает наши кости и зубы крепкими).

Вам надо знать, что организму человека нужны различные продукты. Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей.) Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.
Особенно полезны сырые ягоды, овощи и фрукты, у того, кто их употребляет, бывает хорошее настроение, гладкая кожа и красивая фигура.

Сейчас я вам буду загадывать загадки, а вы отгадку ищите на столе (муляжи).

* Сидит девица в темнице, а коса на улице. (Морковь)
* Как на нашей грядке выросли загадки

   Сочные да крупные, вот такие круглые.

   Летом зеленеют, к осени краснеют.   (Помидоры)

* Сочные, душистые, румяные, волшебные.

На деревьях мы растем, зреем с каждым днём. (Яблоки)

* Была зеленой маленькой, потом я стала аленькой,

    На солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Смородина)

* Яркий, сладкий, налитой, весь в обложке золотой.

   Не с конфетной фабрики - из далёкой Африки. (Апельсин)

Ребята, а еще есть витамины, которые очень важны для работы головного мозга и всего организма. Такие витамины есть в различных крупах, горохе, молоке, мясе, а также сыре, рыбе, черном хлебе.

***Приготовление фруктового шашлычка***

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.

**Приложение №4**

**Конспект НОД по художественно-эстетическому развитию (пластилинография) «Фрукты»**

**Задачи:** продолжать знакомить детей с фруктами, с их значением в жизни человека; учить детей выполнять работы в технике пластилинография, передавая цвет и форму фрукта; развивать мелкую моторику пальцев рук, усидчивость, внимание; воспитывать интерес к пластилинографии.

**Материалы:** белый картон размером 10 на 10, с изображением фруктов – груша, яблоко, пластилин, муляжи фруктов, образец работы.

**Ход непосредственно-образовательной деятельности:**

*1. Рассказ воспитателя о фруктах и их значении в жизни человека.*

*2. Отгадывание загадок о фруктах и рассматривание муляжей фруктов.*

1. Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся (фрукты).

2. Фрукт похож на неваляшку,

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив,

С дерева упала (Груша).

3. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки (Яблоко).

## **3. Пальчиковая гимнастика "Яблонька"**

У дороги яблонька стоит,

*(руки сплести над головой, пальцы разжаты)*

На ветке яблочко висит.

*(сложить запястья вместе)*

Сильно ветку я потряс,

*(руки над головой, движения вперед-назад)*

Вот и яблочко у нас.

*(ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко)*

В сладко яблочко вопьюсь,

*(соединить запястья, ладони развести)*

Ах, какой приятный вкус.

**4. Уточнение последовательности пластилинографии «Фрукты».**

* Отщипываем от пластилина маленький кусочек, формируем из него шарик.
* Полученный шарик прикладываем к контуру фрукта и прижимаем пальцем.
* Сначала пластилиновыми шариками выкладываем контур нашего фрукта, затем заполняем весь фрукт.

**6. Пластилинография «Фрукты».**

**7. Итог.**

Мы за столик сели,

Фартучки надели,

Будем есть мы фрукты –

Вкусные продукты.

Ай да груша! Что за диво!

И румяна, и красива.

Очень просит груша:

«Съешь меня, Ванюша».

Яблочко родное,

Наше, наливное.

Вырастет у нас в саду,

Осенью за ним пойду.

Виноград, виноград,

Много ягодок подряд

Выросло на ветке —

Объеденье, детки!

**Приложение№5**

**Сюжетно-ролевая игра «Заболела кукла Даша»**

**Цель:**

расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни.

**Материал:** белый халат, шапочка, баночки или коробочки из-под лекарств, оклеенные цветной бумагой, набор медицинских инструментов (градусник, шприц, вата, фонендоскоп, предметы-заместителей (вата – кусочек поролона, таблетки – рисунок на картоне) .

**Ход игры.**

Дети заходят в группу, встают вокруг воспитателя.

**Воспитатель:** Ребята отгадайте загадку:

Громко кашляет Серёжа.

У него бронхит, похоже.

В поликлинику звонят,

А Серёже говорят:

— Ты не бойся и не плачь –

К тебе едет добрый (врач)

**Воспитатель:** Правильно, ребята, это врач.

**Воспитатель:** Если кто-то заболел, взрослые или дети, мы куда обращаемся?

**Дети:** В больницу.

**Воспитатель:** В чем же заключается работа врача?

**Дети:** Осматривать больных, назначать лечение.

**Воспитатель:** А, каким должен быть врач?

**Дети:** Внимательным, заботливым.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Что ж, наступил наш час, поиграем мы сейчас! Хотите играть?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Ребята, прежде чем мы начнем лечить, поиграем с вами в игру «Что нужно доктору?» (дети выбирают из предложенных предметов нужные врачу, рассказывают, для чего, по их мнению, нужен тот или иной предмет) .

**Воспитатель:** Я буду врачом, но мне нужна помощница – медицинская сестра(выбираем медсестру среди детей). Ребята, а вы будете сегодня папами и мамами, посмотрите, что-то наши детки-куклы нас заждались, грустные сидят в домике, (проходим в игровой в игровой уголок; дети выбирают себе «детей») .

**Воспитатель:** Забирайте малышей, да в больницу поскорей. Как мы можно добраться до больницы?

**Дети:** Пешком, на машине, автобусе, машине скорой помощи.

**Воспитатель:** Открыта больница для всех людей, идите лечиться в неё поскорей! Проходим на приём к врачу. Чтобы не толкаться, не мешать друг другу можно присесть на стульчики, подождать своей очереди.

**Врач:** Здравствуйте, больной! Проходите, садитесь! Что у вас болит?

**Пациент:** Здравствуйте. Моя дочка упала и подвернула руку.

**Врач:** Здравствуйте. Давайте посмотрим, что у вас с рукой. Какая большая рана, сейчас мы её обработаем хорошо, смажем йодом, вот так. Пройдите, пожалуйста, к медицинской сестре, она вам сделает обезболивающее лекарство (делает шприцом укол). Выздоравливайте. До свидания.

**Пациент:** Здравствуйте.

**Врач:** Здравствуйте. Проходите, садитесь. Расскажите, что случилось?

**Пациент:** У моего сына болит живот.

**Врач:** Давайте посмотрим, послушаем больного фонендоскопом: «Дышите, не дышите» (врач осматривает больного) .

**Врач:** В жизни нам необходимо

Очень, много витаминов,

Всех сейчас не перечесть

Нужно вам, побольше есть

Мясо, овощи и фрукты-

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда

Это вредная еда.

**Врач:** Выздоравливайте. До свидания.

**Пациент:** Здравствуйте.

**Врач:** Здравствуйте. Расскажи мне, что случилось?

**Пациент**: У моей дочки болит горлышко.

**Врач**: Пройдите к медицинской сестре, она вам даст градусник, чтобы узнать есть ли у вас температура или нет. Температура нормальная. Давайте посмотрим горлышко (шпателем смотрит горло).

О-о! Горло красное.

Днём и ночью кашель частый

Нарушает твой покой,

Нужно делать полосканье,

Пить ромашковый настой.

Выздоравливайте. До свидания.

**Воспитатель**: Все люди проходят осмотр, делают прививки, осматриваются врачом. Видите, ребята, врачи помогают и взрослым, и детям. За это мы им скажем что?

**Дети**: Спасибо!

**Приложение №6**

**Массаж лица** **«Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться*. хлопают в ладоши*

Где тут чистая водица? *Показывают руки то вверх ладоня*

*ми, то тыльной стороной*.

Кран откроем- ш- ш- ш.. *делают вращательное движение*

*кистями*(«открывают кран»).

Ручки моем – ш- ш- ш*-… растирают ладони друг о друга*.

Щечки, шейку мы потрем *энергично поглаживают щеки*

*и шею движениями сверху вниз*.

И водичкой обольем. м*ягко поглаживают ладонями*

лицо от лба к подбородку.

**Приложение №7**

**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха**

Родители совместно с детьми могут:

**В зимнее время** – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

**В весеннее и осеннее время** – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

**В летнее время** – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни.

***«Какой вид спорта выбрать для ребёнка»***

Юное тело свое закалять,

Больших добиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать,

Поможет детям спорт.

Купите своему малышу домашний спортивный комплекс (самый простой -

«шведская стенка»): он развивает ловкость и гибкость.

С раннего возраста поощряйте подвижные игры ребенка. Играйте с ним в салочки, в снежки, приучайте к сезонным видам спорта (зимой - лыжи и коньки, летом - футбол, велосипед). Катайтесь и плавайте вместе с малышом, так и веселее, и безопаснее. Не давите на ребенка, не заставляйте. Проявите доброжелательность, хвалите его чаще. Именно в спорте вырабатывается чувство ответственности, формируется характер. Но занятия спортом принесут пользу лишь в том случае, если ребенок будет делать это с удовольствием.

В каком возрасте следует отдавать ребенка в спортивную секцию.

Рекомендации Госкомспорта:

5-6 лет - художественная гимнастика (девочки), фигурное катание;

7 лет - гимнастика (мальчики), синхронное плавание, теннис, аэробика;

8 лет - гольф, футбол, баскетбол, лыжи;

9 лет - легкая атлетика, сноуборд, волейбол, биатлон, хоккей, регби;

10 лет - велоспорт, конный спорт, фехтование.

**«Организация отдыха родителей и детей на свежем воздухе»**

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Использование физических упражнений и подвижных игр на свежем воздухе усиливает их эффективность. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляет здоровье детей, повышает их работоспособность. Поэтому очень важно рационально организовать двигательную деятельность детей на прогулке.

Организация подвижных игр на воздухе оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развитию смелости, самостоятельности.

Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время отдыха на свежем воздухе.

***Игры с мячом***

**«Съедобное – несъедобное»** Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

**«Назови животное»** Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

**«Догони мяч»** Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

**«Проскачи с мячом»** (игра-эстафета) Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

**«Вышибалы»** Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

**Игра в мяч**

Игра в мяч развивает самые разные навыки — независимо от того, кидает ребенок мяч, ловит или пинает его.

Обычно до пяти лет дети не очень хорошо умеют кидать и ловить мяч. Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не рано начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте.

При пинании мяча также полезно будет использовать мячи разных размеров и степеней надутости. Пусть ребенок учится пинать, как правой, так и левой ногой. Поучите ребенка также вести мяч.

**Обруч.**

Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению — дело непростое, так что чего уж тут говорить о ребенке. Но ведь существует и множество других игр с обручем! Например: — Положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь; — Предложите ребёнку использовать обруч как руль — и посмотрите, какую игру он придумает! — Разложите несколько обручей на полу и предложите ребёнку попрыгать в них разными способами; — Поставьте несколько обручей на ребро, пусть малыш проползет внутри них как по тоннелю.

**Рисование мелками**.

Рисовать вдвойне веселее на улице. Берите набор мелков и отправляйтесь рисовать на асфальте. Это могут быть как обычные картинки, так и классики или другие разметки для игр.

**Прогулка.**

Где бы это ни было — прогулка по вашему кварталу, в парке или саду — ходьба и бег развивают мышцы ног и насыщают кровь кислородом. Это будет необычный чувственный опыт — будь то трава, песок или просто дорога.

Даже самую обычную прогулку во дворе можно сделать захватывающей: притворитесь, что вы — самолеты или машины, а может и вовсе — рыбы, плывущие в море!

**Скакалка.**

Прыгать на скакалке дети учатся где-то в 5−6 лет, но это еще не значит, что нельзя все равно попробовать поучиться! Начните с самого простого — обычных прыжков. Дети любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать — только осторожно, не поднимайте ее слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку над головой и давайте ребёнку ее просто переступить, постепенно повышая скорость.