|  |
| --- |
| муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  «Детский сад № 221»  <https://dou221krsk.gosuslugi.ru> e-mail: [dou221@mailkrsk.ru](mailto:dou221@mailkrsk.ru)  660028 город Красноярск ул. 8 Марта зд.26  ОГРН 1212400029918 ИНН 2460120526 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом МБДОУ № 221  Протокол № \_1\_от\_\_30.08.2024 |  |

**ПРОЕКТ**

Тема: «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

Тип проекта: оздоровительный, практико**-**ориентированный, долгосрочный.

Сроки реализации: 01.10.2024- 31.08.2029 г.

Авторы проекта:

Юринская С.П., старший воспитатель

Николаева А.И., заместитель заведующего по УВР

г. Красноярск 2024

**Участники:** воспитанники, родители (законные представители), педагоги, младшие воспитатели, медицинская сестра.

**Актуальность:** главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных качеств, зависит здоровье и развитие в последующие годы жизни. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Анализ сложившейся ситуации показал, что в нашей стране существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья (отсутствие культуры здоровья). Человек не стремится взять на себя ответственность за здоровье. Почувствовав болезнь и получив облегчение от врача, он все больше склоняется к убеждению о зависимости своего здоровья именно от медицины. Такой подход освобождает самого человека от необходимости «работать над собой». Культурный же человек, как отмечал И.И. Брехман, «не должен допускать болезни, особенно хронической, так как в подавляющем числе случаев они являются следствием образа жизни в течение довольно длительного времени».

В то же время существует более 300 определений здоровья. Мы придерживаемся определения Устава Всемирной организации здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психо-эмоционального состояния. Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

**Цель**: рациональное осуществление комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья и формирование начал здорового образа жизни у дошкольников при активной поддержке родителей (законных представителей).

**Задачи:**

1. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.
2. Развивать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, познавательный интерес, творческие способности.
3. Организовать и обогащать развивающую предметно-пространственную среду (далее РППС) для поддержания интереса к физическим упражнениям и ЗОЖ.
4. Формировать представления детей о здоровье, особенностях его сохранения и укрепления
5. Организовать взаимодействие с родителями (законными представителями) в воспитании у детей начал здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

* Представление о здоровом образе жизни у детей сформированы.
* Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания развиты в соответствии с возрастом.
* Двигательная активность детей развита в соответствии с возрастом.
* Появятся практические навыки детей в общении со сверстниками и взрослыми.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

* **I этап** **- подготовительный**:
* беседа с детьми и анкетирование родителей;
* определение содержания педагогической и оздоровительной работы, разработка плана реализации мероприятий;
* подбор и изготовление дидактического материала, нестандартного оборудования, картотеки игр и упражнений, разработка конспектов мероприятий в соответствии с возорастом детей.
* **II этап – основной**:
* реализация плана мероприятий;
* коррекция плана мероприятий;
* итоговые опрос детей и анкетирование родителей (законных представителей).
* **III этап – подведение итогов:**
* анализ результатов опроса детей и анкетирования родителей;
* сравнение предполагаемых и достигнутых результатов работы;
* обобщение и презентация опыта работы.

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **мероприятие** | **срок проведения** | **ответственные** |
| Разработка анкет для детей и родителей.  Анализ анкетирования | ноябрь, июнь  (2 раза в год) | старший воспитатель |
| Организация развивающей среды: подбор и изготовление дидактического материала, альбомов, нестандартного оборудования, создание картотеки игр и упражнений, таблиц и моделей по валеологии | по мере необходимости | воспитатели, родители |
| Разработка конспектов мероприятий | по мере необходимости | воспитатели |
| Развивающие игры и упражнения по формированию у детей начал ЗОЖ | по плану ВОР | инструктор по ФК |
| Беседы: «Волшебная расчёска», «Кто я и какой я», «Культура поведения за столом», «Мыло и мыльные пузыри», «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Как мы дышим», «Полезная и вредная пища», «Как быть здоровым», «Как я расту», «Моё настроение» и др. | по плану ВОР | воспитатели, младшие воспитатели |
| Чтение художественной литературы, стихо**-**творений, сказок; загадывание загадок; разучивание считалок, пословиц; использо**-**вание потешек при умывании, одевании | по плану ВОР | воспитатели, родители |
| Рассматривание иллюстраций о спорте | по плану ВОР | воспитатели, инструктор по ФК |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | инструктор по физкультуре, воспитатели |
| Образовательная деятельность по физической культуре (2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз – на улице) | 3 раза в неделю | инструктор по физкультуре |
| Образовательная деятельность (элементарные знания по гигиене «Зачем нужно мыть руки», по валеологии «Мой замечательный нос», «Правильная осанка», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» | по плану ВОР | педагоги |
| Художественное творчество детей (рисование, аппликация, лепка). Выставки рисунков о физкультуре, спорте | по плану ВОР | Воспитатели, родители |
| Физкультминутки | ежедневно в ходе ОД | воспитатели |
| Упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, обучения правильному дыханию | по 1 разу в неделю по плану ВОР | воспитатели, инструктор по ФК |
| Артикуляционная, пальчиковая гимнастики | ежедневно  по плану ВОР | педагоги |
| Зарядка для ума (кинезиологические упражнения, точечный массаж) | ежедневно | воспитатели |
| Профилактика зрительного утомления | ежедневно в ходе ОД, требующей зрительной нагрузки | педагоги |
| Гимнастика после сна | ежедневно после сна | воспитатели |
| Подвижные игры, элементы спортивных игр | ежедневно в течение дня | воспитатели, инструктор по ФК |
| Прогулки (по сезону) | 2 раза в день | воспитатели, родители |
| Элементы валеологии: обучение культур**-**но**-**гигиеническим навыкам, саморегуляции в движении через ОД и режимные моменты | ежемесячно | воспитатели, младший воспитатель |
| Физкультурные досуги, дни здоровья, малая олимпиада, тематические мероприятия | 1 раз в месяц | инструктор по физкультуре, воспитатели |
| Взаимодействие с родителями (родительские собрания, беседы, консультации) | по плану | Воспитатели, инструктор по физкультуре, родители |
| Спортивные праздники совместно с семьей:  **(**«В ногу с мамой», «С физкультурой мы дружны!», «Мой весёлый, звонкий мяч») | 1 раз в квартал | инструктор по физкультуре, родители |
| Гостиная здоровья для родителей (презен**-**тация физоборудования, памятки «Что такое ЗОЖ», «Нетрадиционные методы закаливания», «Игры, которые лечат» и др) | 1 раз в год | старший воспитатель, воспитатели |
| Профилактика психо**-**эмоционального напряжения | по результатам психологической диагностики | педагог**-**психолог |
| Коммуникативные игры | 1**-**2 раза в неделю | воспитатели, педагог**-**психолог |
| Самостоятельная двигательная активность детей | ежедневно | воспитатели |
| Соблюдение санитарно**-**гигиенических требований (влажная уборка помещений, регулярное проветривание, поддержание нормальной температуры в помещениях групповой ячейки) | ежедневно | младший воспитатель |
| Прием детей на улице | в летний период | воспитатели |

*Приложение № 1*

**СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Формирование начал здорового образа жизни

Физическая культура и спорт

Воспитательно-образовательная работа

Воспитание начал здорового образа жизни

Использование современных технологий

Оздоровительные мероприятия

Профилактическая работа

Взаимодействие с родителями (совместные мероприятия, родительские собрания, День открытых дверей, предоставление информации о развитии ребенка

*Приложение № 2*

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | **Технологии обучения здоровому образу жизни** | **Коррекционные технологии** |
| Ритмика | Образовательная деятельность по физкультуре | Сказкотерапия |
| Утренняя гимнастика | Спортивные игры | Арт-терапия |
| Дыхательная гимнастика | Точечный самомассаж | Артикуляционная гимнастика |
| Пальчиковая гимнастика | Физкультурный досуг, праздник | Психогимнастика |
| Бодрящая гимнастика после сна | Организация активного отдыха детей |  |
| Физкультминутки во время образовательной деятельности | Гостиная здоровья | Игры, которые лечат |
| Подвижные и спортивные игры |  |  |
| «Дорожки здоровья» |  |  |
| Гимнастика для глаз «Профилактика зрительного утомления» |  |  |

*Приложение № 3*

**ВИДЫ ГИМНАСТИК ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды гимнастик и массажей** | **Время проведения** | **Место проведения** |
| Дыхательная гимнастика | во время утренней гимнастики, после прогулки перед обедом, после сна | хорошо проветренное помещение, удобное для проведения данной гимнастики |
| Гимнастика для шеи и плеч | физминутки во время малоподвижных занятий | любое удобное для детей место |
| Гимнастика для глаз | физминутки в ходе образовательной деятельности, требующей напряжения зрения (ФЭМП, начала грамоты, художественное творчество, конструирование) | за столами или в любом другом месте. Перед схемами упражнений на условленном расстоянии от них |
| Кинезиологические упражнения для стимулирования деятельности мозга | перед началом образовательной деятельности, требующей умственного напряжения | любое удобное для детей место |
| Пальчиковая гимнастика | как элемент образовательной деятельности, физкультминутки, перед обедом | любое удобное для детей место |
| Артикуляционная гимнастика | при работе по воспитанию звуковой культуры речи, во время проведения индивидуальной работы, перед началом образовательной деятельности по развитию речи | любое удобное для детей место или за столами |
| Массаж ушных раковин | во время утренней, бодрящей гимнастик, после прогулки | любое удобное для детей место |
| Массаж пальцев, ладоней с различными приспособлениями | перед началом образовательной деятельности, во время физкультминуток, после сна во время бодрящей гимнастики | любое удобное для детей место с необходимым оборудованием |

*Приложение № 4*

**КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **При нарушении осанки** | **При плоскостопии** |
| Упражнения из положения стоя:  - принятие правильной осанки,  - коррегирующая ходьба,  - удержание предмета на голове,  - самовытяжение | Упражнения без предметов:  - движения пальцами ног,  - круги,  - перекаты,  - пружинящие движения с сопротивлением,  - ходьба и бег по наклонной плоскости |
| Упражнения из положения сидя на полу, стуле, скамейке:  - принятие правильной осанки,  - с потягиванием,  - с сопротивлением,  - ходьба на коленях и на четвереньках | Упражнения с предметами:  - ходьба и бег по массирующим коврикам,  - захват предметов, удержание их и бросание,  - перекатывание мячей разных размеров,  - упражнение на равновесие |
| Упражнения из положения лежа на животе и на спине:  - самовытяжение,  - сопротивление,  - с предметами,  - в парах,  - с помощью взрослого | Упражнения на снарядах и приспособлениях:  - ходьба по специальным дорожкам,  - смена угла наклона лесенки, мостика, дорожки,  - ходьба по ребристым доскам,  - лазание по гимнастическим лесенкам,  - вход на возвышение и спрыгивание с него |

*Приложение № 5*

**ОПРОСНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ**

1. Как ты думаешь, какого человека можно назвать здоровым?

2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

3. Почему нужно мыть руки после посещения туалета, прогулки и всегда перед едой?

4. Зачем нужно чистить зубы 2 раза в день?

5. Какая еда полезна для человека, а какая нет?

6. Как нужно вести себя на улице, чтобы не случилась беда?

7. Что такое вредные привычки? Почему их называют «вредными»?

8. Какие полезные для здоровья привычки ты знаешь? Соблюдаешь ли ты их?

*Приложение № 6*

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка».**

**Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:**

1.Болел ли ваш ребенок в последние полгода?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Если болел, перечислите заболевания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.   Сколько дней болел Ваш ребенок?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.  Что было причиной его болезни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.  У ребенка есть постоянный режим дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Выполняет ли Ваш ребенок утреннюю гимнастику в выходные и праздничные дни?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7.   Ежедневно ли он чистит зубы?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Сколько времени (кроме прогулок в детском саду) ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Употребляет ли Ваш ребенок фрукты, овощи каждый день? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10.  Регулярно ли проводите с ним закаливание? Какое? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Всегда ли одеваете его по погоде?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в д/саду)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13.   У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за сотрудничество!

*Приложение № 7*

**КИНЕЗИОЛОГИЯ** – наука о движении («кинезис» - движение, «логос» - раука), дословно – движение навстречу духовному и физическому развитию. Авторы этого метода предполагают, что причину всех заболеваний человека нужно искать в его эмоциях, которые должны контролироваться разумом. Мозг располагает всеобъемлющей информацией о состоянии всего организма и способен, по мнению кинезиологов, решить любую задачу, связанную с регуляцией подвластного ему организма, осуществить саморегуляцию.

Метод кинезиологической коррекции направлен на улучшение психических процессов, памяти, внимания, речи, пространственных представлений, позволяет снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Уменьшение общего напряжения организма и снижение стресса оказывают оздоравливающее влияние на весь организм.

Такие упражнения можно назвать упражнениями–«помощниками». Они воздействуют на межполушарные связи, снимают мышечные спазмы, позволяют расширить поле зрения и улучшают восприятие.

Кинезиологические упражнения целесообразно включать в основную и вводную части занятий, перед подачей нового материала. Выполняются они в медленном темпе, так как это способствует активизации вестибулярного аппарата и двигательных центров головного мозга. В целом эти упражнения выполняют психологическую установку (настройку) на предстоящую деятельность. [1; 2]

**Комплекс упражнений № 1**

**«Рисуем восьмерку»**

Упражнение выполняется в воздухе, перед собой, на уровне головы, указательным пальцем поднятой вперед руки.

1 упражнение – выполняем правой рукой;

2 упражнение – выполняем левой рукой;

3 упражнение – выполняем обеими руками, сложенными «стрелочкой».

Повторяем упражнение 5 – 6 раз, темп спокойный.

Возможны варианты упражнения: рисуем указательным пальцем (в воздухе, на уровне головы), средним пальцем, всеми пальцами, сложенными в щепоть, выполняем то же самое, но на разных поверхностях (на доске, на полу в группе, на бумаге).

Усложнение сопровождаем движение руки (рук) движениями глаз без поворота головы. В обучении выделяем три этапа: 1 – осваиваем траекторию движения по лежащей «восьмерке», 2 – учим движению глазами, 3 – формируем самоконтроль (следим за неподвижностью головы).

**Упражнение «Нарисуй носиком»**

И.п.: стоя, ноги врозь. Движение головой по «восьмерке» в одну, в другую сторону (5-6 раз, медленно).

**Упражнение «Фокусник».**

И.п.: сидя по турецки. Рисуем «восьмерку» пальчиком на полу: справа – правой рукой, слева – левой рукой, «стрелочкой» - перед собой. Повторять по 3 раза медленно.

**Комплекс № 2. «Локоть – колено»**

Выполнение: встречное движение согнутых локтя и колена до их соприкосновения:

- правого локтя с правым коленом,

- левого локтя с левым коленом,

- правого локтя с левым коленом,

- левого локтя с правым коленом.

*Усложнение:* упражнение сопровождается движением глаз.

**«Кнопки мозга»**

Цель: активизировать вестибулярный аппарат, подготавливающий мозг к восприятию сенсорной информации.

Одну руку положить на область пупка, а другую – на точки под ключицами между ребрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела, обеспечивающем поддержание равновесия. Другая рука, массируя углубления между первым и вторым ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины, стимулирует приток насыщенной кислородом крови через сонные артерии к мозгу. «Кнопки» мозга находятся над местом из разветвления. При массаже этих зон активизируются баррорецепторы (рецепторы давления), поддерживающие нормальное давление крови, поступающей в мозг. Выполняется по 5 нажимов 2-3 раза.

**«Перекрестные шаги»**

Цель: активизировать нервные волокна в мозолистом теле; укрепить связи передних отделов мозга с мозжечком и вестибулярным аппаратом.

Выполняется в виде перекрестно-латеральной ходьбы на месте, при которой локоть касается колена. В момент касания разноименных локтя и колена активизируются обширные зоны обоих полушарий, сбалансированно работают нервные пучки мозолистого тела. При медленном темпе совершенствуется тонкая моторная координация, закрепляются связи передних и задних отделов мозга. Выполняется 8-10 раз.

**«Крюки»**

Цель: осуществить сознательную и сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария.

Скрестить лодыжки, затем – руки, соединить пальцы в замок и вывернуть их. Для этого руки вытянуть тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз; перенести одну руку через другую, соединить ладони и взять пальцы в замок; опустить руки, вывернуть их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Находясь в этом положении, нужно прижать кончик языка к твердому нёбу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, помогает избавиться от напряжения, вызванного несбалансированной позой. Упражнение способствует сознательному переключению внимания, активизации моторной зоны коры больших полушарий за счет снижения возбуждения в центрах обеспечения выживания и уменьшения выработки адреналина. Выполняется под счет до 10.

**«Слон»**

Цели: активизировать и сбалансировать всю целостную систему «интеллект – тело», работу полукружных каналов вестибулярного аппарата, системы «рука-глаз»; улучшить качественные характеристики внимания.

Левая рука вытягивается в сторону, как хобот, левое ухо плотно прижимается к плечу, колени расслаблены. Кончики пальцев рисуют в воздухе знак «бесконечность» от центра поля вверх против часовой стрелки, глаза неотрывно следят за движениями пальцев. Если сочетать движения со «слоновьими» звуками, возбуждаются слуховые механизмы височных долей, что оказывает лечебное воздействие при заболеваниях ушей. Для большего эффекта выполняется 3-5 раз левой и правой руками.

**«Думающий колпак»**

Цель: активизировать механизм слухового восприятия.

Оттягивать ушные раковины, слегка выворачивая их и продвигаясь сверху вниз. Выполняется 3-4 раза.

**«Энергетическая зевота»**

Цели: расслабить мышцы лица, облегчить работу челюстно-лицевого сустава; улучшить передачу нервных импульсов по волокнам нервов, проходящих через эти суставы; способствовать коммуникации.

Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава легкими поглаживающими движениями подушечками пальцев.

**«Помпа»**

Цели: расслабить мышцы ног; нейтрализовать эффект «защиты ахиллова сухожилия»; обеспечить нормальное движение спинно-мозговой жидкости в позвоночнике; облегчить коммуникацию.

Встать прямо, держась за спинку стула, одну ногу выставить вперед и согнуть колено, другую отвести назад на 30 см и расположить на носочке. Глубоко вдохнуть и на выдохе опустить пятку ноги, расположенной сзади, на пол, одновременно сгибая колено ноги, находящейся впереди.

**«Энергетизатор»**

Цели: пробудить организм после долгого сидения; повысить уровень кислорода в крови; расслабить мышцы шеи и плеч; усилить ток спинно-мозговой жидкости.

Положить руки на стол перед собой, наклонить подбородок к груди, ощущая растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку, сделать выдох, расслабить спину и опустить подбородок к груди. Упражнение стимулирует и повышает концентрацию внимания. Выполняется 10-15 раз.

**«Ленивые восьмерки»**

Цели: способствовать развитию наружных глазных мышц, миелинизации нервных волокон, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное поле и точное моторное слежение; усилить системы координации «глаза – руки» и «руки – глаза».

Внимание фиксируется на движении глаз и системе координации «руки – глаза». Глаза следят за движущимся большим пальцем, описывающим восьмерку в горизонтальном поле видения. Руку выставить вперед, поднять большой палец на уровень переносицы на расстояние локтя от глаз и медленно выполнять движения от центра зрительного поля вверх по краю поля видения против часовой стрелки влево вниз, вернуться в центр, далее – против часовой стрелки вправо и вверх, затем в центр. Движение выполняется плавно и непрерывно, по 3 раза каждой рукой. После этого сцепить пальцы в замок: большие пальцы направлены вверх, образуют перекрестье. Сосредоточив внимание на переплетении пальцев, выполнять движения сцепленными руками.

Для улучшения движений рук при письме применяется рисование «ленивой восьмерки» на вертикальной поверхности (столе, стене, листе плотной бумаги): размашисто обводить нарисованные восьмерки каждой рукой по 5 раз. Затем обеими руками одновременно. Упражнения способствуют расслаблению кистей рук, предплечий и плеч, расширяют поле зрения, стимулируют тактильное восприятие.

**«Колечки»**

Цель: формировать точные движения мышц пальцев рук.

Пальцы поочередно соединять в колечки с большим пальцем в прямом (от указательного до мизинца) и обратном (от мизинца до указательного) направлениях. Сначала упражнение выполняется каждой рукой по отдельности, затем одновременно.

**«Кулак – ладонь - ребро»**

**Цель:** формировать точные движения мышц пальцев рук.

Руки меняют последовательно три положения на плоскости стола.

*Приложение № 8*

Элементы программы **М. Лазарева «Здравствуй!»** (музыка, движение и пение служат не только для развития, но и занимают важную роль в контексте оздоровления детей и взрослых.

При начинающемся насморке – упражнение «Самолет» - звук «В»: стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух, эффект достигается при ринитах и гайморитах.

Если болит горло – упражнение «комар» - звук «З»: стимуляции в области головы и шеи. Эффективно при трахеитах.

При сильном кашле – упражнение «Жуки» - звук «Ж»: эффективно выводит мокроту из бронхов и легких.

Рекомендации для проведения упражнений: и.п.: стоя, глаза закрыты, тело расслаблено. Делается вдох. На выдохе долго и негромко произносится необходимый звук. Повторить 4 раза.

Упражнения-игры при болезнях носа, горла

«Бульканье». В стакан с водой, наполненный на треть, вставлена соломинка. Надо вдохнуть носом и затем сделать глубокий длинный выдох в трубочку: получается долгий булькающий звук (упражнение повторяется 2-3 раза).

«Шарик» (имитируется надувание шариков). Широко разводят руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух – ф-ф-ф. Затем имитируют звук воздуха, выходящего из лопнувшего шарика: губы вытягивают «трубочкой» и произносят «ш-ш-ш» (упражнение повторяют 2-3 раза).

«Будем красить потолок». «Кистью» становится язычок, а «потолком» - твердое нёбо.

«Отбойный молоток»: в течение трех минут произносится «д-д-д».

«Кто громче» (упражнение очень эффективно при насморке). Губы сомкнуть, указательный палец правой руки положить на боковую часть носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить, выдыхая, «м-м-м». Упражнение повторить, прижимая левое крыло носа.

*Приложение № 9*

**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ [6]**

Плоскостопие – это деформация (расплющивание, опускание) свода стопы. Нередко нагрузка на своды стопы оказывается для дошкольников чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп опускаются, расплющиваются и возникает плоскостопие. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боли при ходьбе. Плоскостопие способно полностью нарушить амортизацию стопы, и вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем влияет на развитие артроза.

Так как плоскостопие провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, очень часто оно является причиной нарушения осанки. Это отрицательно окажется на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие у детей вылечить намного сложнее. Именно по этой причине необходимо проводить профилактику плоскостопия у дошкольников. С того момента, когда ребенок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков).

**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

1. При обучении ребенка ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).

2. Запрещать ребенку ходить без обуви по плоским поверхностям (полу, ковру и т.п.).

3. Запрещать ребенку спрыгивать с высоты более 20 см.

4. Учить ребенка прыгать мягко на носках, работая стопой.

5. Планомерно укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

**ЗАДАЧИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ В ДОО**

1. Развивать у детей мышечно-связочный аппарат голени и стопы.

2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.

3. Ознакомить родителей с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.

4. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

5. Расширять совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей.

**ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОО, В КОТОРЫХ ПРОВОДИТСЯ ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

- утренняя гимнастика

- совместная деятельность (педагог и дети, родители и дети)

- свободная двигательная деятельность

- физкультурные мероприятия

- гимнастика после сна

**ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

- ребристые дорожки (30x180 см) со следами,

- набивные мячи массой 500 г,

- массажные мячи разных диаметров,

- мелкие предметы для сбора стопами: цветные пробки, желуди, мелкие детали конструктора, карандаши),

- надувные мячи диаметром 20 см,

- канаты и шнуры разной длины, шириной 1-3 см,

- коробки или емкости,

- массажные пазлы 20\*30 см,

- простынки 40\*20 см или платочки размером с носовой платок,

- обручи диаметром 70**-**100 см.

Все упражнения и игры проводятся без обуви.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

1. Укрепление у детей мышечно-связочного аппарата голени и стопы.

2. Увеличение внимания родителей к профилактике плоскостопия как способа профилактики нарушений осанки и других заболеваний.

3. Включение игр и упражнений для профилактики плоскостопия в план оздоровительной работы ДОО.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **упражнения** | **игры** |
| сентябрь | «Ежик» | «Дождь», «Подъемный кран» |
| октябрь | «Лягушата» | «Переправа», «На водопой» |
| ноябрь | «Корова» | «Мы походим», «Цапли» |
| декабрь | «Переложи платок» | «Топталки», «Ча-ча-ча» |
| январь | «Йог» | «По кочкам», «Кузнечик» |
| февраль | «Мои ножки» | «Канатоходцы», «Юла» |
| март | «Упрямцы» | «Трясина», «Космическая карусель» |
| апрель | «Нарисуй ногами» | «Собери ногами», «Зоопарк» |
| май | «Гармошка» | «Козлята», «Сидячий футбол» |

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

**«Ежик»**

И.п. – сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош… (*катать стопой мяч вперед-назад*).

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять… (*катать мяч стопой по кругу*).

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

**«Лягушата»**

И.п. – сидя на ковре, ноги согнуты, стопа упирается в стопу, руки на коленях, спина прямая.

Жили-были лягушата,

Озорные, как ребята.

*(руками надавливать на колени и соединять колени вместе).*

Они лапки разминали,

Силу лапок показали.

*(упор руками сзади в пол. Скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги).*

Могли комариков поймать:

Раз, два, три, четыре, пять. (*приподнять ноги, похлопать стопами).*

**«Корова»**

И.п. – сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты

Вместо сапог у коровы копыта. *(по очереди ставить ноги вперед на пятки).*

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. *(шагать носочками вперед и назад).*

**«Нарисуй ногами»**

И.п. – сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.

«Рисовать» то правым, то левым носком небольшие картинки в воздухе.

Нарисуем мы ногами, как художники – руками.

Это высший класс! Получается у нас!

**«Йог»**

И.п. – сед ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели,

Но не пили и не ели. (*надавливать на колени).*

Спинки ровно мы держали

И о чем-то все мечтали. (*плечи назад, вытянуться вверх).*

Повторить упражнение, сменив ноги.

**«Мои ножки»**

И.п. – сед на стуле или кровать, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует, (*носком правой ноги начертить кружок*).

Эта ножка рисует. (*то же левой ногой)*.

Раз, два, три, четыре, пять –

Нарисуй кружок опять. (*повторить правой и левой ногами*).

**«Упрямцы»**

И.п. – сед на ковре, упор сзади, ноги согнуты, стопы соединены, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. (*приподнять ноги, давить стопами друг в друга*).

Бодались, бодались,

Сражались, сражались…

Потом они устали… (о*пустить ноги, выпрямить, отдохнуть)*.

Играть вместе стали.

**ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

**«Дождь»**

По краям зала (группы) на полу разложены малые обручи диаметром 50см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Затем идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, на пятках, на внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.п.

По сигналу «Дождь!» все останавливаются и хором говорят «Дождь пошел и надо нам разбегаться по домам!».

Каждый игрок бежит к обручу, встает на его обод и передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

**«Переправа»**

Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30**-**50 см один от другого. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

**«На водопой»**

Читая стихотворение, дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы.

Жарким днем лесной тропой

Звери шли на водопой. (обычная ходьба).

За мамой-слонихой

Топал слоненок (ходьба широким шагом).

За мамой-лисицей

Крался лисенок. (ходьба на носках).

За мамой-ежихой

Катился ежонок. (ходьба на пятках).

За мамой-медведицей

Шел медвежонок. (ходьба на внешних сторонах стоп).

**«Мы походим»**

Дети идут в колонне по одному, читают стихотворение и выполняют движения по тексту.

Мы походим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем как ребятишки

И как косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

**«Цапли»**

Сегменты раскладывают по всей площади группы, дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на правую ногу (при повторении – на левую), удерживая равновесие, и произносят:

Цапля на одной ноге

Может час стоять в реке.

**«Топталки»**

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50**-**70 см один от другого. Дети в носочках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или влево. На сигнал «Стоп!» быстро встают на

ближайший сегмент, топчутся на месте. Во время игры он

произносят:

Я бегу, бегу, бегу,

Не споткнусь, не упаду!

А услышу «Стоп!» **-**

Сделаю топ**-**топ!

**«Ча-ча-ча»**

Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках, со словами:

Ча-ча-ча! (*обычная ходьба)*

Печка очень горяча! (*ходьба на носках)*

Чи-чи-чи! *(обычная ходьба)*

Печет печка калачи! *(ходьба на носках)*

Чу-чу-чу! (*обычная ходьба)*

Будет всем по калачу! (*ходьба на носках)*

Чо-чо-чо! (*обычная ходьба)*

Осторожно, горячо! (*ходьба на носках)*

Для игры можно использовать дорожки.

**«Юла»**

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево), удерживаясь на нем и произносят:

Вот как кружится юла:

Раз, два, три – и все дела!

**«По кочкам»**

Полусферы («кочки») раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Читая стихотворение, дети шагают с «кочки» на свободную «кочку», мягко на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки игроки стоят на «кочке» на двух ногах.

Раз – шажок, два – шажок,

Раз – кружок, два – кружок.

Шагают носочки

С кочки на кочку.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будут ножки отдыхать.

После небольшого отдыха дети передвигаются на другую сторону группы.

**«Трясина»**

Дети идут по дорожке (можно выложенной шнурами, по следам), не разводя носков, и произносят:

Здесь глубокая трясина,

Вся вода покрыта тиной.

Есть лишь узкая дорожка.

Я шагаю понемножку,

Остороженько пойду

И трясину перейду.

**«Космическая карусель»**

По углам группы (зала) кладут 4 обруча диаметром 70-100 см не менее чем на 2 см от стены. Дети делятся на 4 подгруппы. Каждая подгруппа встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг, все берутсяч за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами – карусели «вращаются». На свисток все игроки перебегают на противоположную сторону, занимая другие «карусели».

Команда, первая взявшаяся за руки и вставшая в обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

**«Собери ногами»**

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди) и дают детям коробки. Читая стихотворение, дети ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают в коробки.

Захвачу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу

И в коробку положу.

**«Зоопарк»**

Детям предлагают «отправиться в зоопарк» и изобразить ходьбу различных животных. Например: утки – ходьба на пятках, жираф – поднять руки вверх («шея жирафа») и идти, вытягиваясь вверх.

Для игры можно использовать дорожки.

**«Сидячий футбол»**

Дети парами садятся напротив друг друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Дети ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).

*Приложение № 10*

**«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

Цель: научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**-** Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

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

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

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

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

Для лучшего запоминания использовать художественное слово:

1.Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

2.Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

3.Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

4.Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!», а если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

**1.**Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

**2.**Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

**3.**Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

**4.**Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

**5.**Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

*Приложение № 11*

**Сценарный алан интегрированной НОД**

**«Мой весёлый звонкий мяч»**

**Программное содержание:**

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,

- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,

- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,

- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,

- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,

- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

**Оборудование:**

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

**Предварительная работа:**

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

**Ход образовательной деятельности**

**I.Введение в тему занятия.**

Собираем пазлы.

- Что получилось?

- О чем сегодня будем говорить?

- Хотите узнать что-то новое о мячах?

**II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.**

1.Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много – много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2.Показ мячей. а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча); б) А этот мяч называли «попинушка». Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами). в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек». Почему? г) А это «китайский» мяч. Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

**III.Современность.**

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму. Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч. Д/игра «Что можно делать с мячом?» (играть, пинать, подбрасывать …..Бросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

**IV.Составление рассказов.**

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – помогалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

**V. Задание на ориентировку на плоскости.**

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

**VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучить мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

**VII. Заключительная часть.**

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

*Приложение № 12*

**Пословицы и поговорки про здоровье и спорт**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

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

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.