

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Подгорненский детский сад «Колокольчик»

## Проект по здоровьесбережению

"Здоровейка"

в старшей подгруппе

Воспитатель Буряк Алла Валерьевна



**Название проекта:** «Здоровейка»

**Название организации:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Подгорненский детский сад «Колокольчик»

**Краткое описание проекта:** В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Цель проекта:** Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Тип проекта:** краткосрочный с 30.10-3.11.2023г.

## **Введение**

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны. Поэтому одной из основных задач детского сада является охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, формирование культуры, основ личной гигиены и здорового образа жизни.

Ведущие цели оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Совершенствование условий для обеспечения физического и психического здоровья детей в соответствии с ФГОС ДО, СанПиНа.

Так же положительный эффект укрепление физического здоровья детей даёт использование в работе нетрадиционных форм оздоровления таких, как: дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия, цветотерапия, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры, музыкально-ритмические движения, психогимнастика, играпластика, игры-путешествия.

Можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников. Организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли максимально снизить статический компонент в режиме дня моих воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

**Актуальность:** Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей; определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации; раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни.

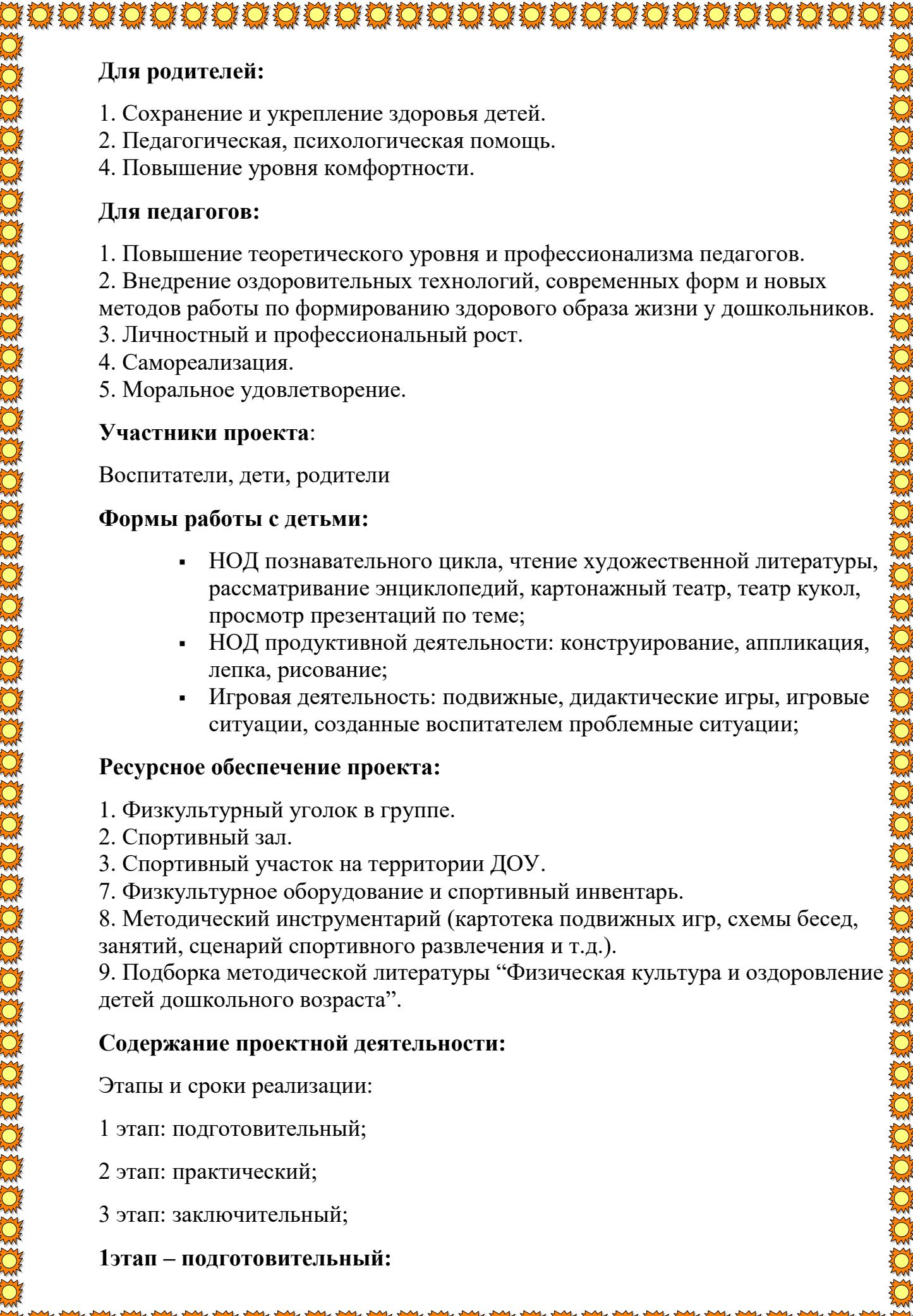
### **Задачи проекта:**

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

### **Предполагаемые результаты:**

#### **Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Сформированность гигиенической культуры.
3. Улучшение соматических показателей здоровья.
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.



### **Для родителей:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Педагогическая, психологическая помощь.
3. Повышение уровня комфортности.

### **Для педагогов:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.
3. Личностный и профессиональный рост.
4. Самореализация.
5. Моральное удовлетворение.

### **Участники проекта:**

Воспитатели, дети, родители

### **Формы работы с детьми:**

- НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;
- НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
- Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

### **Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе.
2. Спортивный зал.
3. Спортивный участок на территории ДОУ.
7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
8. Методический инструментарий (карточка подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
9. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

### **Содержание проектной деятельности:**

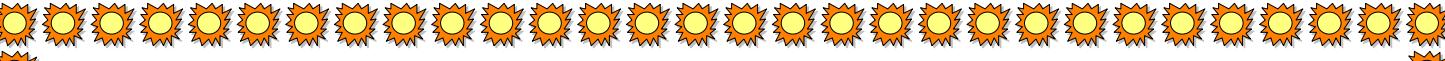
#### **Этапы и сроки реализации:**

1 этап: подготовительный;

2 этап: практический;

3 этап: заключительный;

#### **1 этап – подготовительный:**

- 
- Разработка перспективного плана;
  - Подготовка цикла тематических мероприятий;

## **2 этап – практический:**

- Проведение цикла тематических мероприятий;
- Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;
- Подготовка выставки плакатов «Рассуждалки»;

## **3 этап – заключительный:**

- Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»
- Оформление выставки плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Правила, которые мы не будем забывать».

## **Продукт проектной деятельности:**

1. Тематический план недели здоровья;
2. Подборка дидактических игр;
3. Выставка детских плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Правила, которые мы не будем забывать»;
4. Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках»;
5. Информационный материал в родительском уголке «10 заповедей здоровья».

## **Полученный результат реализации проекта:**

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

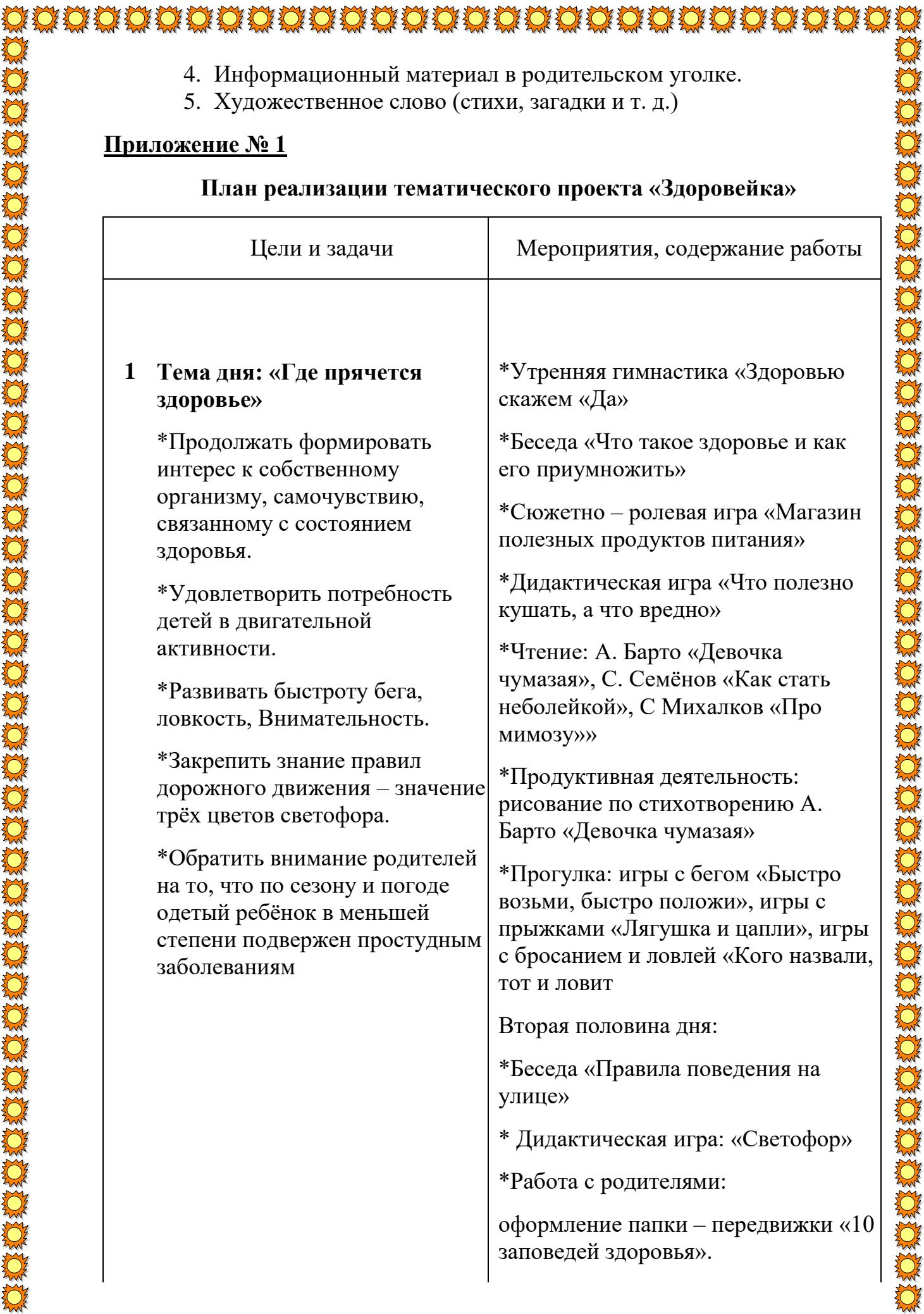
Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;  
Сформированность гигиенической культуры;  
Улучшение соматических показателей здоровья;  
Моральное удовлетворение.

## **Приложение:**

1. План реализации тематического проекта «Здоровейка».
2. Подборка дидактических игр.
3. Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье».



- 
4. Информационный материал в родительском уголке.  
 5. Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

## Приложение № 1

### План реализации тематического проекта «Здоровейка»

Цели и задачи	Мероприятия, содержание работы
<p><b>1 Тема дня: «Где прячется здоровье»</b></p> <p>*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.</p> <p>*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.</p> <p>*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.</p> <p>*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.</p> <p>*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям</p>	<p>*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»</p> <p>*Беседа «Что такое здоровье и как его приумножить»</p> <p>*Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»</p> <p>*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»</p> <p>*Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Промимозу»»</p> <p>*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая»</p> <p>*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит</p> <p>Вторая половина дня:</p> <p>*Беседа «Правила поведения на улице»</p> <p>* Дидактическая игра: «Светофор»</p> <p>*Работа с родителями:</p> <p>оформление папки – передвижки «10 заповедей здоровья».</p>

## 2 Тема дня: «Здоровые зубки»

- \*Объяснить детям причину болезни зубов;
- \*Формировать привычку чистить зубы;
- \*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;
- \*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»
- \*Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .»

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»

\*Беседа «Здоровые зубки»

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

\*Прогулка: Игры – эстафеты:

«Перенеси лекарства

«Займи место в обруче»

«Сбор мячей»

Вторая половина дня:

\*Чтение сказки Сказка о зубной щётке»

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

\*Работа с родителями

Тематические консультации для родителей «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »

### 3 Тема дня: «Мойдодыр»

\*Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;  
\*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микроны и вирусы);  
\*Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть);

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»

\*Беседа «Микроны и вирусы»

Дидактическая игра «Предметы лично гигиены»

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

\*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто

\*Продуктивная деятельность: Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микроны и чистюли»

Прогулка:

Подвижные игры:

«Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»

Вторая половина дня:

Просмотр мультфильма «Мойдодыр»

\*Работа с родителями

Тематические консультации для родителей «Движение и здоровье детей»

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

\*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;  
\*Создать условия для формирования у детей

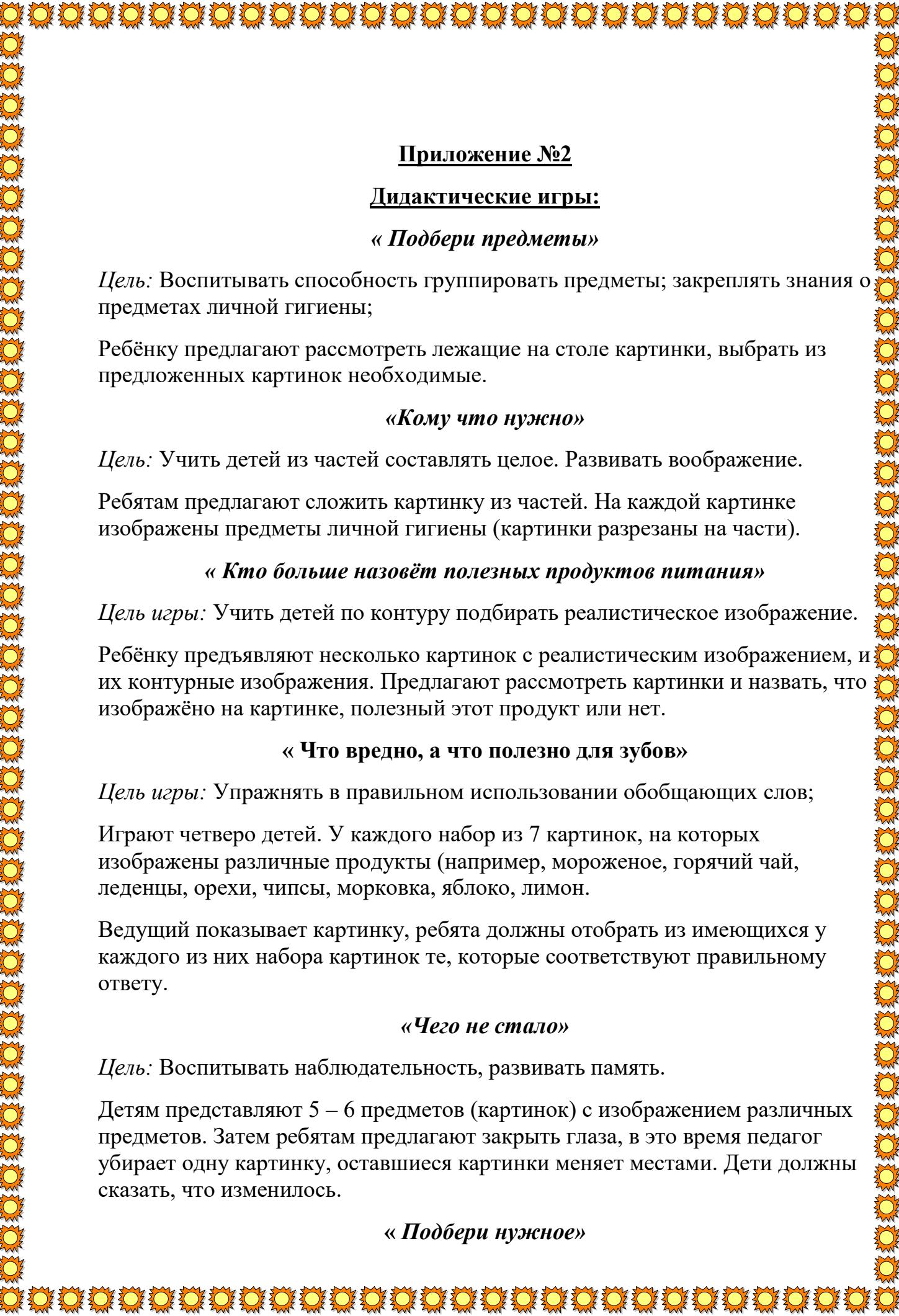
\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»

\*Беседа»»Витамины и полезные продукты»

\*Разучивание стихов, загадок, потешек

\*Экспериментальная деятельность:

<p>представлений о полезных продуктах на нашем столе;</p> <p>*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Волшебник – шиповник»</p> <p>*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета</p> <p>*Вторая половина дня:</p> <p>«Дегустация волшебного напитка шиповника»</p> <p>*Дидактическая игра «»Полезная и вредная еда»</p>
<p><b>5 Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»</b></p> <p>*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;</p> <p>*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;</p> <p>*Познакомить родителей с итогами прошедшей недели здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья);</p>	<p>* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»</p> <p>*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта</p> <p>* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта</p> <p>*Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках»</p> <p>*Прогулка: подвижные игры: «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флагжку»»; «Попади в круг»;</p> <p>Вторая половина дня:</p> <p>*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»</p> <p>*Работа с родителями:</p> <p>Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»</p>



## Приложение №2

### Дидактические игры:

#### **«Подбери предметы»**

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

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

#### **«Кому что нужно»**

**Цель:** Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагаются сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

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

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

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

#### **«Что вредно, а что полезно для зубов»**

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

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

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

#### **«Чего не стало»**

**Цель:** Воспитывать наблюдательность, развивать память.

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

#### **«Подбери нужное»**

**Цель:** Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагаются рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

### **Приложение №3**

## **Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках»**

### **Задачи:**

- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- Доставить детям радость от участия в подвижных играх;
- Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

### **Оборудование и материал:**

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

### **Ход.**

Дети входят в зал под музыку «Все зависит от нас самих».

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите, у нас много гостей! И мне очень хочется поздороваться с ними и подарить тепло наших сердец и наши добрые улыбки!

Дети садятся

Сегодня мы поговорим о здоровье человека. Как вы думаете, что такое здоровье? Интересно, где же оно спрятано? Я расскажу вам одну старинную легенду.

На горе Олимп давным - давно жили боги и стало им скучно.

Тогда решили они **создать человека и поселить его на планете Земля**.

Стали боги решать, каким человек должен быть.

«Человек должен быть сильным», - сказал один из богов.

«Человек должен быть умным», - добавил второй.

«Человек должен быть здоровым», - высказался третий бог.

«Но если человек будет обладать всем этим, он будет подобен нам», - возразил один из богов.

И решили они **спрятать главную ценность человека - здоровье**.

Долго они решали, куда бы спрятать здоровье?

«Глубоко в синем море»,- предлагали одни.  
«На самой высокой горе»,- вносили предложение другие.  
**«Здоровье нужно спрятать в самого человека»**,- предложил один из богов.  
И все с ним согласились.

С тех давних времен так и живет человек, пытаясь найти свое здоровье.

**Только далеко не каждый человек может найти и уберечь  
бесценный дар богов - ЗДОРОВЬЕ!**

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот, найдя, не каждый может сберечь бесценный дар богов!

**Воспитатель:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? Что нужно для того чтобы сберечь свое здоровье?

**Воспитатель**

За морями, за горами  
Есть волшебная страна.  
Страною Здоровья зовется она.  
Ребята, я вас приглашаю в путешествие.

Стобед заходит под грустную музыку, он плохо себя чувствует.

Ох! АЙ! Ой-ой-ой!  
Что случилось? Все болит.  
Может быть, я инвалид?

**Воспитатель.** Здравствуй, Стобед! Что с тобой случилось? Почему ты такой грустный?

**Стобед.**

Я честно признаюсь,  
Что ленился умываться,  
Пораньше встать и причесаться  
Мне было также лень  
Начать с зарядки день.  
И вот Хворай заколдовал меня,  
Что делать мне теперь, друзья?

**Дети.** Не плачь, Стобед, слезами горю не поможешь. Пойдем с нами в волшебную страну. Ты научишься беречь своё здоровье.

**Стобед.** (повеселев) Я согласен, друзья!

**Воспитатель.** Подожди, Стобед, ты знаешь, что нужно взять с собой?

**Стобед.** Нет, я никогда не был в волшебной стране.

**Воспитатель.** Мы возьмем с собой аптечку, сухой паёк, воду и крепкую дружбу. (дети берутся за руки). Теперь можно и отправляться.

Дети маршируют по залу.

Голос.

Глаза свои закрой дружок,  
Три раза повернись,

В стране здоровья очутись!

**Стобед.**(всему удивляется)Как здорово, как интересно!

Воспитатель. Здесь нас ждут необыкновенные приключения.

**Стобед.** Ой, а что это?

**Дети.** Это же глаза!

**Стобед.** Такие большие глаза? Ой, а почему они закрыты?

**Дети.** Они спят или заболели.

**Стобед.** Ой, какое горе, а что делать, чтобы не болели?

**Дети.** Ответы детей, выбор изображения полезных продуктов для глаз.

Витамин А нужен для зрения,

Для нормального организма состояния.

Много его в рыбе и морепродуктах,

А также в красных, оранжевых,

Овощах и фруктах.

В морковке, тыкве, помидорах,

Петрушке, перце, абрикосах.

**Воспитатель.** А, давайте, покажем Стобеду упражнения для глаз.

Вдаль на палец посмотри.

Отводят палец далеко, смотрят на него.

Близко к носу поднеси.

Подносят палец к носу, скашивают взгляд.

1,2,3- глаза закрой.

Закрывают глаза.

1, 2, 3- глаза открай.

Открывают глаза.

Глаза на макете открываются.

**Стобед.** Смотрите, глаза нас услышали и проснулись.

**Звучит стук сердца.**

**Стобед.** Прислушайтесь, что это за звуки.

**Ребёнок.** Это сердце, оно всегда стучит, пока человек жив.

**Воспитатель.**(подвожу к макету сердца) Это самый главный орган , не зря его называют мотором.

**Стобед.** Что надо делать, чтобы этот мотор хорошо работал?

**Дети.** Заниматься физкультурой и спортом, много двигаться, правильно питаться, есть больше овощей и фруктов, поменьше жирной пищей и сладостей. Нужно закаляться, чтобы не заболеть простудными заболеваниями, больше бывать на свежем воздухе. После труда необходимо правильно отдыхать.

**Стобед.** Мое сердце бьется еле-еле, наверное, его нужно побыстрее запустить.

**Воспитатель:** Для этого мы с вами подвигаемся и поиграем.

**Эстафета:** Полоса препятствий

**Стобед.** Ребята, смотрите «Гора-сердце» пропускает нас.

Все шагают.

**Стобед.** (Махи руками)- Ах, зачем, мне эти руки?

**Воспитатель.** Чтобы трогать, почемучка.

Дети вытягивают руки вперед и выполняют хватательные движения.

**Игра «Попади в корзинку»**

**Стобед.** Ах, зачем, мне эти ноги?

**Воспитатель.** Чтобы бегать по дороге.

Дети бегут на месте.

**Стобед.** Ах, зачем мне эта спинка? Чтоб ложиться на перинку

**Дети.** На перинке спать нельзя! Вредно для осанки!

**Стобед.** Ой! У меня болит спина. Что же делать мне, друзья?

**Дети.** Нужно спортом заниматься. Делай как мы!

Дети выполняют упражнения с мячами, Стобед повторяет.

**Стобед.** Я обещаю, что теперь буду укреплять мышцы спины.

**Стобед.** Ой, после спортивных упражнений проголодался! А вот и ягоды!

**Воспитатель.** Стобед, ни в коем случае нельзя собирать и трогать

незнакомые растения. Они могут быть ядовитыми! Я предлагаю устроить привал.

**Стобед.** Вот и полянка подходящая, отдохнем здесь.

Дети садятся на пол. Стобед достает конфету, разворачивает её и кладет в рот.

**Стобед.** Какая вкусная конфета!(бросает фантик на пол )

**Дети.** Стобед, подними бумажку, в лесу сорить нельзя.

**Стобед** (нехотя поднимает бумажку) Подумаешь, одной бумажкой лес засорил!

**Воспитатель.** Если каждый будет оставлять после себя фантик, пластиковую бутылку, консервную банку, получиться целая гора мусора.

**Стобед.** Ой и правда! Полянка, ты прости меня, я исправлюсь. Ребята, у меня уже ничего не болит. Это вы мне помогли. Мне, так хорошо, так весело, что хочется немного красоты унести с собой. Я сейчас, я быстренько!( хочет убежать).

**Воспитатель.** Стобед, ты куда?

**Стобед.** Я только соберу красивый букет и вернусь.

**Дети.** Цветы рвать нельзя!

**Стобед.** А почему?

**Воспитатель.** А ты послушай песенку цветов.

Дети-цветы исполняют танец и песню «Не рвите цветы».

**Стобед.** Хорошо, я не буду рвать цветы, я их только понюхаю.(нюхает цветы). А заодно поймаю бабочку. Ай! Меня кто-то укусил! Наверное, это пчела! Да что же мне так не везёт?

**Воспитатель.** Это потому, что ты делаешь то, чего не следует.

**Стобед.** Ребята, спасибо вам. Вы всегда меня выручаете. А далеко ли нам еще идти?

**Воспитатель.** Мы уже пришли.

Подходим к маленькому домику.

**Стобед.** А чей это домик ? Кто в нем живет?

Из домика выходит Лесовичок.

**Лесовичок.** Здравствуйте, путешественники! Здравствуйте, гости дорогие!

Я Лесовичок - здоровячок.

Я в лесу живу, свежим воздухом дышу.

С витаминами дружу.

Спортом занимаюсь,

Здоровым быть стараюсь!

Для вас я приготовил загадку.

В чем есть витамины и это очень полезно есть?

**Дети.** Это овощи и фрукты. Они очень полезны, в них много витаминов. Из них варят варенье и компоты, делают вкусные салаты, готовят соки, а некоторые едят свежими, только обязательно моют.

**Лесовичок.** Молодцы, ребята! Верно отвечаете, все знаете.

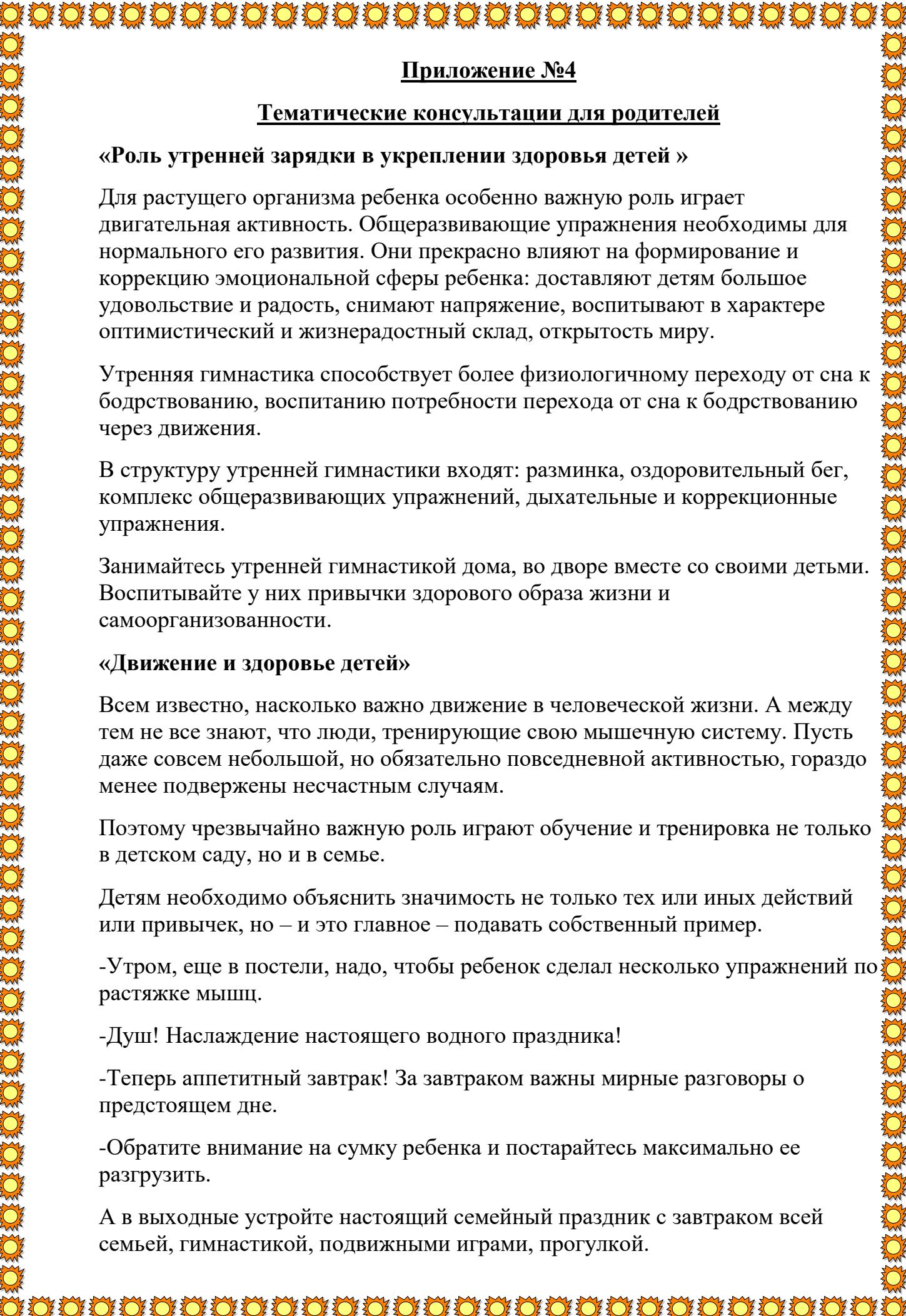
**Воспитатель** .Спасибо, Лесовичок - здоровячок. Мы были рады с тобой познакомиться.

Ребята, нам пора возвращаться домой.

**Стобед.** Спасибо, ребята, вам за все. Я обещаю беречь свое здоровье. Буду приходить к вам за советом. До свидания!(ходит).

**Воспитатель.**

Глаза закрой,  
Три раза повернись  
И в детский дом  
Скорей вернись!



## Приложение №4

### Тематические консультации для родителей

#### **«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »**

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

#### **«Движение и здоровье детей»**

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем!

### Приложение №5

#### Художественное слово, используемое в работе с детьми

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

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

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

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
И неплохо есть лимон  
Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскользывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!

По утрам  
Зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться

Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

Нельзя:

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

**В каких продуктах содержатся витамины 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).