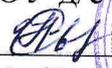


муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 422 «Сибирячок»,
630136, г. Новосибирск, ул. Киевская, 19, тел./факс 341-88-12

Принято:

Педагогическим советом № 1
Протокол № 1 от «20» 04 2023 г.

Утверждено:

Заведующий
МКДОУ д/с № 422 «Сибирячок»
 Н. Ю. Свиноаренко
Приказ № 126 от «20» 04 2023 г.



**Парциальная образовательная
программа
Для старших дошкольников
«Расти здоровым, малыш!»**

г. Новосибирск, 2023 г.

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	8
2. Содержательный раздел	
2.1. Методы и технологии реализации программы.....	9
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	12
2.3. Содержание программы.....	15
3. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	22
3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания.....	22
3.3. Режим организации образовательной деятельности.....	23
3.4. Традиционные мероприятия.....	23
3.5. Развивающая предметно-пространственная среда.....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	28

Пояснительная записка

Основное направление работы МКДОУ д/с № 422 «Сибирячок» - создание в детском саду здоровьесберегающего образовательного пространства, обеспечивающего гармоничное разностороннее развитие каждого ребёнка, формирование у него универсальных способностей до уровня, соответствующего его возрастным и индивидуальным возможностям, требованиям социального заказа государства и семьи. Работая в этом направлении, изучая специальную литературу, анализируя периодические издания и опираясь на опыт профессиональной деятельности, мы пришли к пониманию того, что главная цель нашей педагогической деятельности* тесно связана с воспитанием здорового поколения. Ещё В. А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

Здоровье нации и формирование здорового образа жизни, наконец, заслуженно стали национальными государственными приоритетами. Не может быть сильного государства без духовно и физически здорового населения.

Привлечение детей к здоровому образу жизни и их здоровье напрямую зависят от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. В связи с этим для реализации программы необходимо вовлечение в воспитательно-образовательный процесс не только педагогов ДОО, но и родителей/законных представителей воспитанников.

Парциальная программа «Расти здоровым, малыш!» разработана коллективом педагогов МКДОУ д/с № 422 «Сибирячок» с учетом образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей и педагогов, специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет). (В разработке возрастные направления 4-5 лет и 6-7 лет). Программа учитывает возможность включения в образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья.

* создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Цель и задачи реализации программы

Цель: формирование представлений детей о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд **задач**:

- расширить знания детей о здоровье и здоровом образе жизни;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье;
- стимулировать самостоятельную двигательную активность детей;
- повысить общую физическую выносливость детей;
- повысить интерес дошкольников к здоровому образу жизни, приобщая их родителей к воспитательно-образовательному процессу
- вызвать эмоционально-положительное отношение у всех участников к проведению физкультурно-оздоровительных, познавательных и творческо-продуктивных мероприятий в группе.

Принципы и подходы к формированию программы

Решая вышепоставленные задачи, необходимо строить свою работу в соответствии с местными условиями и ценностями детей, учитывая следующие **принципы**:

- позитивный центризм (отбор знаний, наиболее актуальных для ребенка данного возраста);
- поэтапная работа (ознакомление – через игровую ситуацию, усвоение – дидактические игры и т. п., закрепление – ребёнок сам ищет информацию, ответы на вопросы);
- непрерывность и преемственность педагогического процесса;
- дифференцированный подход к каждому ребенку;
- максимальный учет его психологических особенностей, возможностей и интересов;
- рациональное сочетание разных видов деятельности;

- адекватный возрасту и индивидуальным особенностям детей баланс интеллектуальных, эмоциональных и двигательных нагрузок;
- деятельностный подход;
- развивающий характер обучения, основанный на детской активности.

Реализация поставленных задач строится в соответствии с ФГОС через *интеграцию образовательных областей* и различные виды детской деятельности:

- **игры** дидактические, дидактические с элементами движения, сюжетно-ролевые, подвижные, психологические, музыкальные, хороводные, театрализованные, игры-драматизации, пальчиковые, игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера;
- **просмотр и обсуждение** мультфильмов, видеофильмов, телепередач;
- **чтение и обсуждение** программных произведений разных жанров, чтение, рассматривание и обсуждение познавательных и художественных книг, детских иллюстрированных энциклопедий;
- **создание ситуаций** педагогических, морального выбора; беседы социально-нравственного содержания, специальные рассказы воспитателя детям об интересных фактах и событиях, о выходе из трудных ситуаций, ситуативные разговоры с детьми;
- **изготовление** атрибутов для спортивных игр, создание макетов;
- **оформление выставок детского и совместного с родителями творчества**, книг с иллюстрациями, тематических выставок;
- **рассматривание и обсуждение** предметных и сюжетных картинок, иллюстраций к знакомым произведениям художественной литературы, эстетически привлекательных предметов (например, атрибутов спортивной гимнастики);

- **продуктивная деятельность** (рисование, лепка, аппликация, художественный труд) по замыслу, на темы гигиены, режима дня, здорового питания, физкультуры и спорта.

Для педагогической диагностики используются следующие **методы контроля**:

- анализ деятельности детей в процессе непосредственно-образовательной деятельности;
- анализ деятельности детей в процессе подвижных игр;
- анализ общения детей в самостоятельной деятельности;
- анализ детской деятельности (рисунков, выставок, поделок);
- беседы с родителями.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Ребенок 5–6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. Осознание детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень

привлекательным, но нужным делом в течение 20–25 минут вместе со взрослым.

Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5–6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5–6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвывая ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.

Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности.

Круг чтения ребенка 5–6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно чтение с продолжением. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и

отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

Планируемые результаты освоения Программы

- **При успешной реализации Программы дети достигают высокого уровня развития по целевым ориентирам в образовательной области **Физическое развитие***.**
 - Полученные ребёнком знания и представления о себе, о своём здоровье и физической культуре позволят более осознанно относиться к способам укрепления и сохранения здоровья.
 - Приобретённые навыки помогут стать более самостоятельным и независимым.
 - Полученный двигательный опыт позволит избежать несчастных случаев.
 - Повысится двигательная самостоятельность, общая выносливость, снизится заболеваемость детей.
 - В результате вовлечения родителей в совместную деятельность с детьми, многие изменят своё отношение к здоровью, повысится интерес к ведению здорового образа жизни и приучению к нему своих детей.

Мы не говорим об уже полностью сформированных понятиях, чувствах, навыках, так как это результат длительного, систематического и целенаправленного воздействия.

В подготовительной группе необходимо продолжить работу по реализации программы.

*

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Методы и технологии реализации Программы

Основные направления работы по программе:

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОО
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

4. Профилактическое направление

- проведение обследований и выявление патологий;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система оздоровительной работы

№ п\п	Виды здоровьесберегающих технологий	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	ежедневно	Воспитатели, медсестра, педагоги

2.	Двигательная активность	Ежедневно	Воспитатели,
2.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели,
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию • в физкультурном зале;	2 р. в неделю	Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения	2 р. в неделю	Воспитатели
3.	Лечебно – профилактические мероприятия		
3.1.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	В неблагоприятный период (осень, весна)	воспитатели
3.2.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели
4.	Закаливание		
4.1.	Контрастные воздушные ванны		Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	В течение дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Несколько раз в день	Воспитатели

Природные факторы

Фактор	Виды здоровьесберегающих технологий	место в режиме дня	периодичность	дозировка
Вода	полоскание рта	после обеда	ежедневно	30-50 мл воды t воды +20
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20
Воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-

	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости и от сезона и погодных условий
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости и от возраста
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	2-3 мин.,
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+1 6
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года	
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.
Рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5 мин

Модель двигательного режима старший дошкольный возраст

Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.

Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> • сюжетные; • бессюжетные; • игры-забавы; • соревнования; • эстафеты; • аттракционы. 	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> • гимнастика пробуждения • дыхательная гимнастика 	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: <ul style="list-style-type: none"> • артикуляционная гимнастика; • пальчиковая гимнастика; • зрительная гимнастика. 	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30–35мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности.

Приоритетной формой организации образовательной деятельности по реализации содержания Программы является *образовательная ситуация* (проблемная ситуация) – такая форма образовательной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и

обучения.

Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности.

Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, газета, журнал, книжка-малышка, поделка, коллаж, экспонат для выставки, коллекция и т.п.), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание).

Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций, включающую в себя несколько этапов:

1 этап: Вводная часть. Организация детей, создание проблемной ситуации (или мотивация детей к деятельности), постановка и принятие детьми цели образовательной деятельности.

2 этап: Основная часть. Проектирование решений проблемной ситуации, актуализация знаний, или начало выполнения действий по задачам образовательной деятельности. «Открытие» детьми новых знаний, способа действий. Самостоятельное применение нового на практике, либо актуализация уже имеющихся знаний, представлений (выполнение детьми работы).

3 этап: Заключительная часть. Подведение итогов образовательной деятельности, систематизация знаний и полученных представлений детей. Рефлексия образовательной ситуации.

Классификация методов обучения по Ю. К. Бабанскому

<i>группа</i>	<i>методы</i>
Методы стимулирования мотивации учебно-познавательной	Методы формирования интереса к учению <ul style="list-style-type: none">– создание ситуаций занимательности– создание ситуаций успеха– познавательные игры

<p>деятельности</p>	<p>Методы формирования долга и ответственности</p> <ul style="list-style-type: none"> – предъявление требований – порицание – поощрение – дискуссии – анализ жизненных ситуаций
<p>Методы организации учебно-познавательной деятельности</p>	<p>Методы словесной передачи и смыслового восприятия (<i>объяснение, рассказ, беседа, чтение, пересказ</i>)</p> <p>методы наглядной передачи и зрительного восприятия (<i>наблюдение, показ образца, показ предметов, показ картины, иллюстрации, показ способа действия, использование видеофильмов</i>)</p> <p>методы практической передачи и тактильного, кинестетического восприятия (<i>упражнения, трудовые действия, опыты</i>)</p> <p>методы ведущего вида логики раскрытия и усвоения содержания (<i>индуктивный и дедуктивный метод</i>)</p> <p>методы степени педагогического управления (<i>непосредственное и опосредованное управление</i>)</p> <p>методы степени творческой самостоятельности (<i>организация репродуктивной и поисковой деятельности, методы программированного и непрограммированного характера</i>)</p>
<p>Методы контроля и самоконтроля</p>	<ul style="list-style-type: none"> – текущий и итоговый – групповой, индивидуальный, фронтальный устный, письменный, лабораторный, программированный – самоконтроль

Также для реализации Программы применяются методы индивидуализации дошкольного образования (по Л.В. Свирской-Михайловой):

Метод реагирования – предоставление детям права участвовать в планировании, обеспечение реальной возможности выбора, самореализации и реализации своих идей.

Включает в себя: наблюдение за детьми, анализ результатов этих наблюдений, создание условий, которые помогут детям поставить и

реализовать их собственные цели, наблюдение за влиянием созданных условий на достижение поставленных детьми целей (например, использование модели трех вопросов («Что знаете? Что хотите узнать? Как это можно узнать?»)).

Иррадирующее (распространяющее) обучение – предъявление нового через презентацию предмета: привлечь внимание детей к новому объекту (игре, материалу для рисования или экспериментирования, оборудованию для труда и пр.), предложить детям с ним познакомиться; предложить детям, познакоившимся с новым объектом (материалом) рассказать о нём детям группы (родителям, специалистам и т.д.); Обратить внимание детей, ещё не взаимодействовавших с предметом (материалом), на детей, уже имеющих этот опыт.

Предоставление детям выбора способа деятельности – предоставление детям выбора продукта (результата) деятельности, материалов и способа их обработки.

Гибкое педагогическое сопровождение совместной и самостоятельной деятельности детей – индивидуальный подход к отбору приемов обучения, стимулирование активности, оказание помощи. Тщательный отбор материалов, обладающих такими качествами, как гибкость, разный уровень сложности.

Метод «строительных лесов» - подключение к деятельности ребенка для стимулирования следующего шага (в зоне ближайшего развития).

Содержание программы

В старшей группе детского сада мы продолжаем воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки:

- Формируем привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы,

следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

- Закрепляем умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.
- Продолжаем совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формируем начальные представления о здоровом образе жизни:

- Расширяем представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращаем внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширяем представление о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показываем зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формируем умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширяем представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Даём представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитываем сочувствие к болеющим. Учим характеризовать свое самочувствие.
- Раскрываем возможности здорового человека.

- Расширяем представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формируем у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививаем интерес к физической культуре и спорту и желание им заниматься.
- Знакомим с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомим с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Задачи по приобщению детей к здоровому образу жизни решаются в течение года во всех видах детской деятельности. Особое место в сетке образовательной деятельности выделено такому направлению как «Школа здорового человека» (ПРИЛОЖЕНИЕ №1). Тематическое планирование способствует эффективному и системному усвоению детьми материала.

Опираясь на знания и интересы детей старшего возраста, акцент в реализации программы для этой возрастной группы мы сделали на следующих темах:

- Здоровье и спорт.
- Питание и здоровье.

Если говорить о системе, нельзя исключить из программы темы «Культурно-гигиенические навыки», «Эмоционально-психологическое здоровье» и «Правила безопасного поведения». Эти темы входят в вариативную часть программы (40%) и по сути являются повторением пройденного материала.

Тематическое планирование является примерным. Темы выбираются с учетом образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей и педагогов, с учетом темы месяца/недели. Также темы могут объединяться в одну.

Планирование совместной деятельности по теме «Здоровье и спорт»

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирована во все образовательные области. Строится согласно перспективному и календарному планам с акцентом, что мы - спортсмены, олимпийцы, победители.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

1. Дидактические игры «Подбери пару», «Спортивное лото», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Подбери спортивный инвентарь», «Сложи картинку», «Что изменилось?», «Почини спортивную форму».
2. Подвижные игры. (ПРИЛОЖЕНИЕ №2).
3. Правила поведения на катке, при катании на лыжах.
4. Опасные предметы в спортивном зале.

Образовательная область «Познавательное развитие»

1. Что такое спорт?
2. Зарождение Олимпийских игр
3. Возрождение Олимпийских игр
4. Летние виды спорта
5. Зимние виды спорта
6. Олимпийская символика
7. Паралимпийские игры
8. Олимпийские чемпионы
9. Олимпийские игры в Москве
10. Олимпийские игры в Сочи
11. Что происходит с нашим организмом (сердце, лёгкие, мышцы, кожа) во время занятий физической культурой?
12. Для чего надо заниматься спортом?
13. Как влияет утренняя гимнастика на организм человека?
14. Какие виды гимнастик мы знаем?

Образовательная область «Речевое развитие»

1. Кто такие спортсмены? Что нужно делать, чтобы стать спортсменом?
2. Почему не все спортсмены, обладающие силой, ловкостью, выносливостью выигрывают олимпийские соревнования?
3. Почему победители других соревнований не всегда носят звание Олимпийского чемпиона?
4. Почему Олимпиада – не просто соревнование, а праздник для всех спортсменов?
5. Как возникли Олимпийские игры?
6. Какой твой любимый вид спорта?
7. Каким будет стадион будущего?
8. Каких Олимпийских чемпионов ты знаешь?
9. Наши семейные спортивные традиции
10. Чтение художественной литературы (ПРИЛОЖЕНИЕ №3).

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

1. Конструирование «Медаль»
2. Аппликация «Олимпийские кольца»
3. Раскрашивание рисунков «Зимние виды спорта»
4. Лепка «Символы олимпиады»
5. Барельеф из пластилина «Факел»
6. Рисование «Символика олимпиады»
7. Создание картотеки комплекса упражнений на основе схем.
8. Коллективное оформление детских работ о спорте.

Взаимодействие с семьёй

1. Анкетирование родителей (ПРИЛОЖЕНИЕ №4).
2. Консультации для родителей (ПРИЛОЖЕНИЕ №5).
3. Заучивание стихотворений и загадок о спорте.

4. Создание коллажа/фотоальбома «Разные виды спорта», «Олимпийские игры», «Наши чемпионы».
5. Создание макета «Стадион будущего».
6. Фоторепортаж «Семейные спортивные традиции», «Семейный секрет здоровья», «Спортивные достижения нашего ребёнка».

Планирование совместной деятельности по теме «Питание и здоровье»

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирована во все образовательные области. Строится согласно перспективному и календарному планам с акцентом на подвижных играх, в которых мы - полезные микробы, витамины, фрукты, овощи.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

1. Дидактические игры: «Какие бывают слова?», «Угадай по описанию», «Какой, какая, какое?».; «Аскорбинка и ее друзья», «Что едят в сыром/вареном виде?», «Съедобное-несъедобное», «Чудесный мешочек», «Пищевое лото».
2. Сюжетно-ролевые игры «Фруктовый магазин», «Овощехранилище», «Приготовим хлеб».
3. Развлечение «Осень, осень, в гости просим».
4. Для чего мыть руки перед едой?
5. Почему нельзя есть грязные овощи и фрукты?
6. Как проверить, не испортился ли продукт?
7. Правила безопасного поведения на кухне.

Образовательная область «Познавательное развитие»

1. Моё здоровье
2. Витамины на грядках
3. Витамины на деревьях

4. Путешествие в хлебную страну
5. Полезные продукты
6. Микробы вредные и полезные
7. Кисломолочные и бифидосодержащие продукты

Образовательная область «Речевое развитие»

1. Что такое ЗДОРОВЬЕ? Зачем здоровью надо помогать?
2. Что делать, чтобы быть здоровым?
3. Почему говорят «Чистота – залог здоровья?»
4. Откуда хлеб пришёл?
5. Защита домашнего проекта «Откуда хлеб пришёл?»
6. Что нравится микробам?
7. От чего прокисает молоко?
8. Кто такая Биффи?
9. Чтение художественной литературы (Н. Носов «Мишкина каша», «Про репку». В. Драгунский «Куриный бульон», «Тайное становится явным». М. Глинская, «Хлеб». М. Пришвин «Лисичкин хлеб». Г. Остер «Петька–микроб». С. Михалков «Овощи», «Про мимозу», «Грипп», «Прививка», «У меня опять 36,5», «Чудесные таблетки». Ю.Тувим «Овощи». Г. Ладонщиков «Сластена». Л.Зильберг «Питание», «Витамины». В. Лунин «Купите вишни». Русская народная сказка «Колосок». «Сказка про бактерию Биффи». Питание и здоровье. Образовательный проект для дошкольников и младших школьников. – Новосибирск: ГЦРО; Био-веста, 2013). И пр. см. ПРИЛОЖЕНИЕ №6.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

1. Рисование «Полезный натюрморт»
2. Аппликация «Полезный натюрморт»
3. Лепка «Полезный натюрморт»
4. Рисование «Хлебное поле»
5. Рисование «Бактерия Биффи»
6. Лепка «Бактерия Биффи»

7. Изготовление атрибутов для подвижных игр (фрукты и овощи).

Взаимодействие с семьёй

1. Анкетирование родителей (ПРИЛОЖЕНИЕ №4).
2. Консультации для родителей (ПРИЛОЖЕНИЕ №5).
3. Выставка совместных работ «Дары осени».
4. Коллаж «Витаминная семья».
5. Домашний проект «Откуда хлеб пришёл?».
6. Участие в конкурсе «Мы за правильное питание».
7. Участие в конкурсе «Питание и здоровье».

Материально-техническое обеспечение

- ПК;
- программное обеспечение;
- экран;
- мультимедийный проектор;
- выход в Интернет.

Методические материалы и средства обучения и воспитания

- государственная символика РФ, символика олимпийских игр;
- книги по истории Олимпийских игр, по здоровому питанию;
- наглядный материал: альбомы, картины, фотоиллюстрации и др.;
- спортивный инвентарь;
- детская художественная литература;
- дидактические и наглядные пособия;
- методическая литература;
- репродукции картин;
- фотоальбомы;
- художественная литература;

– аудио- видеозаписи.

Методическое оснащение проекта: «Здоровье детей – наша общая забота», Настопырова Л.Г.; «Формирование основ безопасности у дошкольников», Белая К.Ю; «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Новикова И.М.; «Пальчиковые игры для детей 4-7 лет», Ульева Е.А.; «Уроки Мойдодыра», Зайцев Г.К.; «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет», Борисова М.М.; «Мир человека: «Я и моё тело», «Я и моя безопасность», «Гигиена и здоровье»; «Азбука безопасности», «Азбука чистоты», «Спасик»; наглядные пособия: «Валеология или здоровый малыш», «Спортивный инвентарь», «Расскажите детям: «О зимних видах спорта», «Об Олимпийских играх», «Об олимпийских чемпионах».

Режим организации образовательной деятельности

Группа	Совместная деятельность		
	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
периодичность	один раз в 2 недели	один раз в 2 недели	один раз в 2 недели
продолжительность	не более 20 мин	не более 25 мин.	не более 30 мин.
Всего в год	18	18	18

Традиционные мероприятия

Тема	Форма проведения/отчёт	Сроки
Всемирный день чистоты	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	17 сентября
Неделя безопасности дорожного движения	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	25-29 сентября

Социальная акция «Дружба начинается с улыбки»	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	Сентябрь
Всероссийский открытый урок ОБЖ, приуроченный к Дню гражданской обороны РФ	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	4 октября
Всероссийский день гимнастики	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	30 октября
Социально-экологическая акция «Как прекрасен этот мир – посмотри!»	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	Октябрь
Всероссийский день хоккея	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	1 декабря
День добровольца (волонтера)	Социальная акция	5 декабря
Неделя безопасности	Мероприятия в группах по темам безопасного поведения в интернете (ситуативные инсценировки/беседы/чтение). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	Январь
«Спортивный калейдоскоп»	Выставка творческих работ	Февраль
День зимних видов спорта в России	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	9 февраля
Побеждаем вместе!	Фестиваль ГТО	Февраль
Всемирный день иммунитета	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	1 марта
Всероссийский открытый урок ОБЖ, приуроченный к празднованию Всемирного дня гражданской обороны	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	1 марта
День юмора и смеха	Практикум для родителей (например, «Изготовление смайлика») – проводят дети ФОТОКОЛЛАЖ	1 апреля
Всемирный день здоровья	Мероприятия в группах (игра/беседа/чтение/изо). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	7 апреля

Неделя безопасности	Мероприятия в группах по темам безопасного поведения с незнакомцами (ситуативные инсценировки/беседы/чтение). ФОТОКОЛЛАЖ, конспект/план/сценарий	Апрель
---------------------	--	--------

Развивающая предметно-пространственная среда

Реализация любой программы проходит через разные виды детской деятельности. Поэтому задача воспитателя создать в группе условия для осуществления детских замыслов.

В группах ДОО была обновлена предметно-развивающая среда: приобретены массажные коврики, новые спортивные игры, изготовлены атрибуты (маркеры) к подвижным играм, обновлены «Библиотеки здоровья».

Пространство групп организовано в соответствии с здоровьесберегающими требованиями в виде хорошо разграниченных зон (мы называем их уголками). Мебель в группах соответствует росту и возрасту детей. В уголках большое количество развивающих материалов (книг, игрушек, материалов для творчества, развивающего оборудования и пр.). Все это не только обеспечивает максимальный для данного возраста развивающий эффект, но и безопасно для детей данного возраста.

Каждый уголок, его оборудование должны быть не только безопасными, здоровьесберегающими, но и эстетически привлекательными, развивающими, так как это в немалой степени влияет на эмоциональное состояние детей.

- В игровых комнатах созданы условия для самостоятельной двигательной активности детей: предусмотрена площадь свободная от мебели и игрушек.

- В спортивном уголке, размещены игрушки и оборудование, побуждающее детей к двигательной игровой деятельности (мячи, обручи, кегли, баскетбольное кольцо). Игрушки периодически меняются, чтобы дети меняли направленность своей двигательной деятельности.

- Уголок с мягкой мебелью априори ассоциируется у детей и воспитателей с зоной уединения. Здесь дети маленькими группками или в одиночестве

могут отдохнуть, расслабиться и поиграть в бесшумные, малоподвижные игры.

- Если ребёнку всё-таки хочется уединиться, в спальном комнате он может посидеть или полежать на диванчике.

- В спальне же можно послушать музыку. Можно включать её перед сном (колыбельные, звуки природы, классику). Рациональное применение музыкотерапии нормализует эмоциональное состояние детей.

- Уголок игровой деятельности. Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, режиссерские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актер. с атрибутами (маркерами) для этих игр также расположен в спальном комнате.

- Уголок для самостоятельной деятельности детей, в которой они могли бы проявлять творчество, инициативу и фантазию также эмоционально значим.

- Все столы в игровых расположены рядом с окнами, что обеспечивает продолжительное естественное освещение.

- Карточка подвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами (маркерами); методическая литература по развитию основных видов движений, карточка физкультминуток и пальчиковых игр и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/formirovanie-predstavlenij-u-doshkolnikov-o-zdorovom-obraze-zhizni-sredstvami-poznavatelnyh-zanyatij.html>
2. <http://nsportal.ru/ap/literaturnoe-tvorchestvo/library/zdorovoe-pokolenie-zdorovoe-gosudarstvo>
3. «Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.
4. Питание и здоровье. Образовательный проект для дошкольников и младших школьников. – Новосибирск: ГЦРО; Био-веста.

5. Авдеева Н. Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М., 2000.
6. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993.
7. Баранов А. А. Здоровье детей России: научные и организационные приоритеты // Российский педиатрический журнал. 2017. № 4.
8. Крылова И. И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009.
9. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления, М.: ЛИНКА-Пресс, 2000..
- 10.Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. М.: 2000.
- 11.Новосёлова С. Н. Развивающая предметная среда. М.: 2001.
- 12.Сивачева, Л. Н. Физкультура - это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. – 2002.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерное тематическое планирование «Школа здорового человека»

Подготовительная группа

Моё тело / Правила безопасного поведения

СЕНТЯБРЬ

1. Я-человек (Новикова, 43)
2. Я – ребёнок. Мой образ жизни (Новикова, 46)

ОКТАБРЬ

3. Тело человека. Голова и шея (Козлова, 3-5)
4. Руки. Пальцы рук (Козлова, 6-9)
5. Ноги (Козлова, 10)
6. Взаимная забота и помощь в семье (Белая, 8)
7. Опасные предметы (Белая, 11)

НОЯБРЬ

8. Опасные ситуации дома (Белая, 13)
9. Один дома (Белая, 15)
10. Если ребёнок потерялся (Белая, 16)
11. Огонь – наш друг, огонь – наш враг (Белая, 18-22)

ДЕКАБРЬ

12. Правила первой помощи (Белая, 37)
13. Врачебная помощь (Белая, 38)
14. Небезопасные зимние забавы (Белая, 25)
15. Психологическая безопасность (Белая, 28)

ЯНВАРЬ

16. Соблюдаем режим дня (Белая, 31)
17. Правила доктора Неболейко (Белая, 33)

18. О правильном питании и пользе витаминов (Белая, 36)
19. Что и как нужно есть («Гигиена и здоровье», 14-16)

ФЕВРАЛЬ

20. Скелет и внутренние органы человека (Козлова, 35-39)
21. Органы чувств. Глаза (Козлова, 13)
22. Слух человека (Козлова, 18-21)

МАРТ

23. Нос (Козлова, 22-25)
24. Рот. Зубы (Козлова, 26-31)
25. Кожа и здоровье человека (Козлова 32-33)
26. Правила поведения при общении с животными (Белая, 56)
27. Помощь при укусах (Белая, 59)

АПРЕЛЬ

28. Правила поведения на природе (Белая, 47)
29. Поведение ребёнка на детской площадке (Белая, 26)

30. Ядовитые растения (Белая, 51)

31. Правила поведения при грозе (Белая, 53)

МАЙ

32. Правила поведения на воде (Белая, 26)
33. Опасные насекомые (Белая, 49)
34. Не все грибы съедобны (Белая, 49)
35. ПДД (Белая, 40-45)

Примерное тематическое планирование «Школа здорового человека»

Старшая группа

Здоровье и спорт / Питание и здоровье

Сентябрь

15. Что такое спорт?
16. Для чего надо заниматься спортом?

Октябрь

17. Что происходит с нашим организмом (сердце, лёгкие, мышцы, кожа) во время занятий физической культурой?
18. Как влияет утренняя гимнастика на организм человека?
19. Какие виды гимнастик мы знаем?
20. Спорт в нашей семье

Ноябрь

21. Летние виды спорта
22. Зимние виды спорта
23. Зарождение Олимпийских игр
24. Возрождение Олимпийских игр

Декабрь

25. Олимпийская символика
26. Паралимпийские игры
27. Олимпийские чемпионы

Январь

28. Олимпийские игры в Москве

29. Олимпийские игры в Сочи

Февраль

30. Моё здоровье
31. Влияние правильного питания на здоровье
32. Витамины на грядках
33. Витамины на деревьях

Март

Цикл тем по Биффи

Апрель

34. Путешествие в хлебную страну
35. Полезные продукты
36. Микробы вредные и полезные
37. Мои любимые блюда

Май

39. Ядовитые растения
40. Не все грибы съедобны

Примерное тематическое планирование «Школа здорового человека»

Средняя группа

*Культурно-гигиенические навыки / Эмоционально-психологическое
здоровье / Правила противопожарной безопасности и ПДД*

Сентябрь

1. Здоровым быть здорово
2. Чистота – залог здоровья

Октябрь

3. Польза воды
4. «Это плохо очень для ребячьей
кожицы...»
5. Очень нужен людям сон
6. Соблюдаем режим дня

Ноябрь

7. Прививаем полезные привычки
8. Одежда и здоровье
9. Этикет- школа изящных манер
10. Кто мы

Декабрь

11. Моё имя
12. Мимика и жесты
13. Мои чувства и эмоции

Январь

14. Дарите людям радость

15. Не радуйтесь чужой беде, ищите
лишь добро везде

Февраль

16. Огонь – наш друг, огонь – наш враг
17. Правила пожарной безопасности
18. Кто тушит пожары
19. Правила поведения при пожаре

Март

20. Я и улица
21. О правилах поведения на детской
площадке
22. Если ребёнок потерялся

Апрель

23. Дорожные знаки
24. Катание на велосипеде/самокате
25. Твои помощники на дороге
26. Кто следит за ПДД

Май

27. Я – пассажир
28. Я - пешеход

«Здоровье детей – наша общая забота», Настопырова Л.Г.;

«Формирование основ безопасности у дошкольников», Белая К.Ю.;

«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Новикова И.М.;

«Пальчиковые игры для детей 4-7 лет», Ульева Е.А.;

«Уроки Мойдодыра», Зайцев Г.К.;

«Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет», Борисова М.М.;

«Мир человека: «Я и моё тело», «Я и моя безопасность», «Гигиена и здоровье»; «Азбука безопасности», «Азбука чистоты», «Спасик»;

наглядные пособия: «Валеология или здоровый малыш», «Спортивный инвентарь», «Расскажите детям: «О зимних видах спорта», «Об Олимпийских играх», «Об олимпийских чемпионах».

***Подвижные игры
в старшей группе***

Игры на развитие гибкости

«Наседка и цыплята»

Цель: закреплять умение выполнять подлезание на ступнях без рук в момент погони.

Атрибуты: маска лисы, шнур, натянутый на высоте 40 см.

Описание игры. По сигналу «Ко-ко-ко!» цыплята опускаются на ладони и колени и подлезают под шнур, тут же встают и бегут на лужок искать зернышки. По сигналу «Лиса!» дети бегут в курятник, подлезая под шнур. Роль лисы выполняет воспитатель, который не ловит детей, а только делает вид, что догоняет их.

«Кролики»

Цель: упражнять в подлезании на ступнях без помощи рук под шнур, с ходу.

Атрибуты: маска лисы, шнур, натянутый на высоте 70 см.

Описание игры. По сигналу воспитателя дети выбегают из дома, выполняют подлезание и бегут на луг, где бегают, веселятся. По сигналу «Лиса!» убегают в дом, преодолевая препятствие.

«Котята и щенята»

Цель: закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Атрибуты: шнур, натянутый на высоте 60 см., гимнастическая стенка.

Описание игры. Детей разделить на две группы – котята и щенята. Котята находятся на гимнастической стенке, на противоположной стороне (в домике) щенята. Воспитатель предлагает побегать котяткам, дети спускаются и бегают на четвереньках по залу. По сигналу «Щенята!» другая группа детей подлезает под шнур и на четвереньках бежит за котятками. Котята мяукают и возвращаются на дерево, влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются в дом.

«Пастух и стадо»

Цель: приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.

Атрибуты: маски домашних животных (лошадей, коров, коз); три дуги (60 см, 50 см, 40 см).

Описание игры. Детей разделить на 3 группы по росту. Для высоких (лошадки) - дуга высотой 60 см; среднего роста (коровы) – 50 см; низких (козы) - 40 см. По сигналу «Рожок!» все животные спокойно выходят из домов, и пастух ведет их пастись. Дети бегают, прыгают, ходят по пастбищу, по сигналу «Домой!» все возвращаются в свои дома, стараясь не задеть дугу, выбрав правильный способ подлезания.

«Эстафета с обручами»

Цель: упражнять в беге на скорость, в пролезании в обруч.

Атрибуты: 2 обруча.

Описание игры. Играющие строятся в 2 колонны (перед каждой чертится черта). На расстоянии 6-8 м от колонн кладется по одному обручу. По сигналу воспитателя «Беги!» игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают, кладут на место, затем бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и встают в конец. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее закончившая упражнение.

Игры на развитие координации

"Два мороза"

Цель: упражнять в беге в одном направлении, в умении играть парами, дружно; развивать быстроту, ловкость.

Описание игры. Все играющие располагаются на одной стороне площадки. Двое водящих - морозы - стоят, повернувшись лицом к играющим, и говорят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые.
Я - Мороз Красный нос,
Я - Мороз Синий нос.
Кто из вас решится
В путь - дороженьку пуститься?

Дети дружно отвечают:

Не боимся мы угроз.
И не страшен нам мороз.

Дети перебегают на другую сторону площадки, а морозы стараются их заморозить. Те, кого морозы коснулись, считаются замороженными, т.е. пойманными. После двух перебежек водящие меняются.

"Карусель"

Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу, держась за руки, по сигналу воспитателя, меняя направление движения и останавливаясь.

Описание игры. Дети образуют круг, держась за руки, и идут по кругу сначала медленно, а потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом кругом, кругом
Все бегом, бегом, бегом!

После того как дети пробегут 2-3 круга, педагог останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два.

Вот и кончилась игра!
Движение карусели замедляется, и с окончанием слов дети останавливаются.

"Жмурки"

Цель: упражнять в умении ориентироваться с закрытыми глазами, приучать детей соблюдать правила игры.

Атрибуты: платок или шарф.

Описание игры. Выбирается жмурка. Он встает на середину площадки, ему завязывают глаза и несколько раз поворачивают кругом. Дети разбегаются по всей площадке, а жмурка старается поймать кого-либо. Если жмурка приближается к границам площадки, его предупреждают словом "Огонь". По правилам играющие не должны забегать за условные линии. Игру лучше проводить с не большим количеством играющих (можно посменно). По возможности с площадки убирают все лишние предметы. Если жмурка долго не может никого поймать, то его сменяет другой водящий.

"Сделай фигуру"

Цель: упражнять в беге врассыпную, останавливаясь по сигналу воспитателя.

Атрибуты: бубен.

Описание игры. По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2-3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

"Быстро возьми".

Цель: упражнять в беге по кругу, развивать ловкость.

Атрибуты: кубики, шишки, камешки и другие предметы по количеству детей.

Описание игры. Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и д.т.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: "Быстро возьми" - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств

"Охотник и зайцы".

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах и на каждой по очереди в разных направлениях, в беге в одном направлении, в метании в цель.

Атрибуты: мячи, сшитые из кусочков ткани.

Описание игры. Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой - дом зайцев. Охотник ходит по площадке, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается на свое место. Зайцы выпрыгивают из кустов, прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу "Охотник" зайцы убегают в дом, а охотник бросает в ноги зайцев снежок (у него 2-3 снежка). Тех, в кого он попал, забирает

в свой дом. После каждой охоты выбирается новый охотник, но не из числа пойманных. Для игры (во избежания травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

"Лягушки в болоте"

Цель: упражнять в прыжках вперед и с возвышений, развивать быстроту, ловкость, при усложнении упражнять в равновесии.

Атрибуты: Гимнастическая скамейка, кубики и другие невысокие предметы.

Описание игры. С двух сторон очерчиваются берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см.). И говорят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

- Ква-ке-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые не успели прыгнуть в болото. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Усложнение: в качестве кочек использовать невысокие предметы.

«Пингвины»

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах по кругу с зажатым между колен мешочком.

Атрибуты: мешочки по количеству детей.

Описание игры. Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть на менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется.

«Кто быстрее»

Цель: упражнять в прыжках в длину на скорость.

Атрибуты: кегли по количеству команд.

Описание игры. Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза).

«Не задень предмет»

Цель: упражнять детей в прыжках с продвижением вперед «змейкой».

Атрибуты: кубики, кегли, мячи.

Описание игры. Играющие строятся в две колонны у исходной черты. Напротив каждой вдоль площадки поставлены предметы (кегли, кубики, мячи) на расстоянии 0,5 м один от другого. По сигналу воспитателя дети друг за другом (с небольшим интервалом) прыгают на двух ногах между ними («змейкой») и возвращаются на свое место. Побеждает колонна быстро и правильно выполнившая задание.

Игры на развитие ловкости

"Совушка"

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, передавая движениями характер выбранного образа.

Атрибуты: Обруч – гнездо совы, маска совы, Маски мышек, жучков, бабочек (по количеству детей).

Описание игры. На площадке обозначается гнездо совы (круг), в котором она находится. Остальные играющие: мышки, жучки, бабочки - располагаются по всему залу. По сигналу воспитателя "День" все ходят, бегают по площадке, передавая движениями характер образа, стараясь не задевать друг друга. Через некоторое время воспитатель произносит "Ночь", и все замирают, оставаясь на месте в той позе, в которой их застала команда. Сова просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу "День" сова улетает, а мышки, жуки, бабочки снова начинают резвиться. Игра повторяется с другим водящим (из числа ни разу не пойманных).

"Мышеловка"

Цель: развивать ловкость, внимательность, умение играть дружно.

Описание игры. Дети распределяются на две группы. Одна образует круг - мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки, идут по кругу влево (вправо), приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Развилось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут - вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки.
Переловим всех за раз!

По мере произнесения слов дети - мыши вбегают в круг, подлезая под сцепленные руки детей, идущих по кругу, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается - дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг - мышеловка увеличивается. Игра повторяется.

"Найди свой цвет"

Цель: упражнять в беге врассыпную, в умении собираться в свои команды по сигналу воспитателя, развивать внимательность.

Атрибуты: цветные кегли по количеству команд.

Описание игры. В разных сторонах площадки в небольшие кружки ставят цветные кегли. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На второй сигнал "Найди свой цвет" каждый играющий должен найти кеглю соответствующего цвета. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

"Найди себе пару"

Цель: упражнять в беге в рассыпную, развивать ловкость, внимательность.

Атрибуты: ленточки или платочки двух цветов по количеству детей.

Описание игры. Для игры нужны цветные платочки (или ленточки) по количеству детей. Половина платочков одного цвета, остальные другого. Каждый играющий получает по одному платочку. По сигналу педагога дети разбегаются. На сигнал "Найди себе пару" дети с платочками одинакового цвета становятся парами. В случае, если ребенок остается без пары, играющие говорят: "Ваня, Ваня (Коля, Петя), не зевай, быстро пару выбирай". Игра повторяется.

"Гуси - лебеди"

Цель: упражнять в беге в одном направлении, развивать двигательные качества: быстроту, ловкость.

Атрибуты: гимнастическая скамейка – дом гусей, обруч – логово волка, маска волка, прутик для выгона гусей.

Описание игры. На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне - пастух. Сбоку от дома логово волка, остальное место площадке - луг. Выбирают детей на роль волка и пастуха, остальные гуси. Пастух выгонят гусей на луг.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси. *(останавливаются и отвечают хором).*

Га! Га! Га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да! Да! Да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбирается другой волк и пастух. Игра повторяется.

"Бездомный заяц"

Цель: развивать внимательность, двигательные качества: быстроту, ловкость.

Атрибуты: маска зайца.

Описание игры. Из числа играющих выбираются бездомный заяц и охотник. Остальные дети (зайцы) чертят себе кружки, встают в них - это их домики. По сигналу педагога

бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоящий в кружке, должен быстро убежать, так как уже он становится бездомным и охотник гонится за ним. Если охотнику удастся поймать зайца, который остался без дома, то они меняются ролями.

"Мороз Красный нос"

Цель: упражнять в беге враспынную и в одном направлении, в умении играть дружно, развивать быстроту, ловкость.

Атрибуты: две гимнастические скамейки для обозначения домов.

Описание игры. На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий (Мороз Красный нос) становится по середине площадки и говорит:

Я - Мороз Красный нос
Кто из вас решится
В путь - дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И нестрашен нам мороз.

После произнесения слова "Мороз" дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой - заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания перебежки стоят, не двигаясь. Педагог вместе с Морозом подсчитывают количество замороженных. После каждой перебежки выбирают другого Мороза. В конце игры сравнивают, кто из водящих был более ловким и заморозил больше ребят.

Игры на развитие общей выносливости

"Салки с ленточкой"

Цель: упражнять в беге враспынную, развивать быстроту, ловкость.

Атрибуты: цветные ленточки по количеству детей.

Описание игры. Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. По сигналу педагога "Беги" все разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. "Раз, два, три в круг быстрее беги" - Произносит педагог и все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает их детям. Игра повторяется с другим водящим.

"Перелет птиц"

Цель: упражнять в беге враспынную, в равновесии, в прыжках с возвышений; развивать ловкость, внимательность.

Атрибуты: гимнастическая скамейка, кубики, бревнышки.

Описание игры. На одной стороне зала находятся дети - птицы. На другой стороне - различные предметы: гимнастическая стенка, скамейки, невысокие бревнышки - это деревья, на которые взлетают птицы. По сигналу педагога "Птицы полетели" дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал

"Буря" все бегут к возвышениям и прячутся там. Когда педагог произнесет: "Буря прекратилась", дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по всему залу - птицы продолжают свой полет. Страховка во время игры обязательна, особенно при спуске детей с возвышения.

"Хитрая лиса"

Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, внимание.

Атрибуты: Гимнастическая скамейка, за которой – дом лисы.

Описание игры. Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне вне круга обозначается дом лисы. По сигналу педагога дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и незаметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Дети открывают глаза и хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): "Хитрая лиса, где ты?". После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: "Я здесь!". Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит и уводит к себе. Подсчитывают количество пойманных лисой. Игра повторяется с другим водящим.

"Караси и щука"

Цель: упражнять в ходьбе и приседаниях, развивать двигательные качества, учить играть дружно.

Атрибуты: маска щуки.

Описание игры. Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя "Щука" - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры, которая проводится 3-4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

"Ловишки парами"

Цель: упражнять в беге парами, развивать ловкость, быстроту.

Описание игры. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: "Беги" - дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

Игры на развитие силовой выносливости

«Не промахнись»

Цель: упражнять детей в метании мешочков в цель с расстояния 2,5 м.

Атрибуты: по 3-4 мешочка на каждого ребенка, 2-3 обруча.

Описание игры. Дети выстраиваются в 2-3 круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей – обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек

в обруч, стараюсь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 3-4 раза.

«Мяч о стенку»

Цель: закрепить умение бросать малый мяч о стену и ловить его двумя руками после отскока от земли.

Атрибуты: мчи по количеству детей.

Описание игры. Играющие выстраиваются перед стенкой на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8-10 раз).

«Попади в корзину»

Цель: упражнять в умении бросать мяч с места в корзину (баскетбольный вариант).

Атрибуты: мячи по количеству детей, баскетбольная корзина.

Описание игры. Играющие (с мячами) располагаются полукругом у корзины, воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди – это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6-8 детей), выполняют броски с места в корзину.

ЛИТЕРАТУРА О СПОРТЕ

«Заяц и черепаха» ингушская сказка
 «Лиса и рак» русская народная сказка
 «Лыжная прогулка в лес». Даниил Хармс
 «На катке» В.А. Осеева
 «Коньки купили не напрасно», «Дело не в том, что я мяч не поймал». Виктор Голявкин
 «Третье место в стиле баттерфляй» В. Драгунский
 «Раскалённый лёд». В. А. Бахревский
 «Лыжню! Лыжню!». Лев Кассиль

ПОСЛОВИЦЫ О СПОРТЕ

Без осанки конь — корова.
 В здоровом теле – здоровый дух.
 Крепок телом – богат и делом.
 Кто спортом занимается, тот силы набирается.
 Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
 Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
 Пешком ходить — долго жить.
 Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.
 Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья...

ЗАГАДКИ О СПОРТЕ

Металлических два братца,
 Как с ботинками срослись,
 Захотели покататься,
 Топ! — на лёд и понеслись.
 Ай, да братья, ай, легки!
 Братьев как зовут? ... (коньки)

Две деревянные стрелы
 Я на ноги надел.
 Хотел спуститься вниз с горы
 Да кубарем слетел. Вот смеху было
 От той свалки: они на мне
 И сверху палки! (лыжи)

Там в латах все на ледяной площадке
 Сражаются, сцепились в острой схватке.
 Болельщики кричат: «Сильнее бей!»
 Поверь, не драка это, а — ... (хоккей)

Деревянных два коня
 Вниз с горы несут меня.
 Я в руках держу две палки,
 Но не бью коней, их жалко.
 А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега. (лыжи)

Зимою на площадке
 Пол холодный, гладкий.
 Но довольны хоккеисты
 Скольким полом, ровным, чистым.
 Шишку тот себе набьёт,
 Кто вдруг шлёпнется на ... Лёд (хоккей)

Вышел Ванечка на лёд,
 По воротам шайбой бьёт.
 Палкой шайбу бьёт Ванюшка?
 Нет! Не палкой. Это — ... клюшка
 (хоккей)

Вот клюшкой, будто бы крючок,
 Гоняет чёрный пяточок
 По льду с азартом детвора.
 Хоккей — спортивная игра.
 Гоняют все один пятак.
 Зовут его ребята как? (шайба)

С площадки убери снежок,
 Каток залей водой, дружок.
 И в эти зимние деньки

Обуй не валенки, коньки.
Бей шайбу, коль играть охота!
Гони её! Куда? В ... Ворота (хоккей)

На льду танцует фигурист,
Кружит, как осенний лист.
Он исполняет пируэт
Потом двойной тулуп... Ах, нет!
Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется... (фигурное катание)

Скажи мне название сооружения:
В нём чашей трибуны и поле сраженья?
(стадион)

Станешь сильным, ловким, метким.
Укрепит здоровье спорт.
Мяч возьми и две ракетки,
Выходи играть на ... Корт (теннис)

В спортзале есть и слева щит,
И справа, как близнец, висит,
На кольцах есть корзины,
И круг посередине.
Спортсмены все несутся вскач
И бьют о пол беднягу-мяч.
Его две группы из ребят
В корзины «выбросить» хотят.
Достанут... и опять о пол!
Игра зовётся ... (баскетбол)

Поле выкошено гладко,
Ровненькое, как тетрадка.
Только кто ж это поймёт?
Странно всё! Наоборот!
У обоих у ворот
Нет совсем-совсем забора.
Но зато спортсмены скоро
Выйдут во поле гулять,
Мяч один на всех гонять.
Зрители со всех сторон!
Что за поле? ... (стадион)

У поля есть две половины,
А по краям висят корзины.
То пролетит над полем мяч,
То меж людей несётся вскач.
Его все бьют и мячик зол,

А с ним играют в ... (баскетбол)

Ногами все бьют мяч, пинают,
Как гвоздь в ворота забивают,
Кричат от радости все: «Гол!».
Игру с мячом зовут ... (футбол)

Спортсмен оделся в кимоно,
Учил-учил приёмы, но
Не выучил все от и до
И проиграл свой бой в ... (дзюдо)

Турнир идёт. Турнир в разгаре.
Играем мы с Андреем в паре.
На корт выходим мы вдвоём.
Ракетками мы мячик бьём.
А против нас — Андрэ и Дэнис.
Во что играем с ними? В ... (теннис)

Стань-ка на снаряд, дружок.
Раз – прыжок, и два – прыжок,
Три – прыжок до потолка,
В воздухе два кувырка!
Что за чудо-сетка тут?
Для прыжков снаряд — ... (батут)

Очень трудно быть, не спорьте,
Самым метким в этом спорте.
Просто мчаться по лыжне
То под силу даже мне.
Сам попробуй бегать день,
А потом попасть в мишень,
Лежа навзничь, из винтовки.
Тут нельзя без тренировки!
А мишень тебе не слон.
Спорт зовётся ... (биатлон)

Он от всадника сбежал,
Чтоб попасть в спортивный зал?
Нет ни гривы, ни хвоста.
Где седло и где узда?
Не катает он ребят.
Как спортивный звать снаряд? (конь)

Летает быстрее, чем ласточка,
На планках девчонка-гимнасточка.
Боюсь, упадёт, я закрою глаза.
Девчонка-малышка творит чудеса.
Судить, хорошо ль, не берусь я.
Две планки — спортивные ... (брусья)

С потолка — вниз два каната,

Бублики на них, ребята.
Вы, конечно же, узнали
Что за бублики в спортзале (кольца)

Коль крепко дружишь ты со мной,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым и ловким. (Спорт)

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети. (Стадион)

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражненья по порядку!
Поможет вырасти ... (Зарядка)

Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ... (Гимнастика)

Он учит цели добиваться,
За олимпийский приз сражаться,
В соревнованиях побеждать
И бодрость духа не терять. (Тренер)

Пламя полыхает, пять колец сияют.
Праздник для народа раз в 4 года.
Праздник тот спортивный,
Древний, яркий, дивный. (Олимпиада)

Из десятков разных стран
Собрались спортсмены к нам.
Вам название вспомнить надо:
Этот «слёт» – ... (Олимпиада)

Тот огонь в огромной чаше –
Для спортсменов нету краше!
Все его увидеть рады –
Началась Олимпиада. (Олимпийский
огонь)

Не легко её добыть,
Надо храбрым в схватке быть.
Только тем она даётся,

До последнего кто бьётся. (Победа)

Он держал в руках три раза
Призовую эту вазу,
Ведь к победе он стремился
И трудом её добился. (Кубок)

Едет он со стадиона
На квартиру чемпиона.
Будет жить с призёром вместе
На почётном, видном месте. (Кубок)

Что за лесенка такая –
Не простая, призовая.
На неё непросто встать –
Нужно в спорте побеждать. (Пьедестал
почёта)

Этот знак не продают,
А торжественно вручают.
За спортивные успехи
Им лишь лучших награждают. (Медаль)

В трусах и в тёплых варежках
Дерутся два товарища. (Бокс)

Я спешу на тренировку,
В кимоно сражаюсь ловко.
Чёрный пояс нужен мне,
Ведь люблю я ... (Картэ)

Этот бег – не марафон,
На отрезки разделён.
Состязанье, знаю, это
Называют ... (Эстафета)

Не ракету, а ракетку
Я держу своей рукой, –
Раз – и мяч летит за сетку!
Раз еще! – И сет за мной! (Теннис)

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота, через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в ... (Волейболе)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мячик поиграть

И в кольцо его загнать.
Мячик звонко бьёт об пол,
Значит, это... (Баскетбол)

Здесь купаться и зимой
Сможем запросто с тобой.
Здесь научат нас нырять.
Как то место нам назвать? (Бассейн)

Две новые кленовые
Подошвы двухметровые:
На них поставил две ноги –
И по большим снегам беги. (Лыжи)

Про этот спорт
Я много слышал:
Воздушный акробат
На лыжах. (Фристайл)

Мы с приятелем моим
Каждый день сюда спешим.
Здесь сияют огоньки
И звенят по льду коньки. (Каток)

Мои новые подружки

И блестящи, и легки,
И на льду со мной резвятся,
И мороза не боятся. (Коньки)

На льду танцует фигурист,
Кружится, как осенний лист.
Он исполняет пируэт,
Потом двойной тулуп... Ах, нет!
Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется (Фигурное катание)

На поле ледовом
Такая картинка:
Гоняют спортсмены
Каблук от ботинка! (Хоккей)

Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без ... (Клюшки)

Вот полозья, спинка, планки –
А всё вместе это – ... (Санки)

ОЛИМПИАДА-2014 ДЛЯ ДЕТЕЙ В СТИХАХ

Олимпиада
Вся Россия рада!
У нас ОЛИМПИАДА!
Праздник спорта мировой
Ожидает нас зимой.
Мы радушны, хлебосольны,
Ждем гостей и тем довольны!
Приезжайте, выступайте
И, конечно, побеждайте!
Ждёт вас множество призов.
Будь готов и будь здоров!
(Елена Инкона)

Талисманы Олимпиады-2014
Белый Мишка в шарфе синем
На санях слетел с горы,
Встретил Зайчика в долине,
Подружились с той поры.
О всемирных играх в Сочи
Рассказал им Леопард,
И они все дни и ночи
Состязаний чтут азарт.
Талисманы игр спортивных
Олимпийцев берегут.

Блеск наград –
у самых сильных.
Победителям – салют!
(Н. Бедная)

Эстафета Олимпийского огня
Это праздник, это радость –
Эстафета всей страны!
И конечно, счастья сладость
Оттого, что вместе мы.
Все увидят регионы
Факел дружбы и побед,
Все получают чемпионы
Для души заветный свет!
Факел даже побывает
На Байкале, под водой,
Полюс Северный познает
Как горяч огонь живой.
Космос примет ЭСТАФЕТУ
Мира, спорта и добра!
Всем пора беречь ПЛАНЕТУ
Под названием ЗЕМЛЯ!!!
Мы – мальчишки и девчата
Будем крепнуть, подрастать...

Наш черёд придет, когда то
Эстафету перенять.
(Елена Инкона)

Фигурное катание

Слов, пожалуй, не найдётся –
Надо видеть наяву,
Как искусство создаётся
На хрустальном звёздном льду.
У фигурного катанья
Фантастический успех!
Спорт – «очей очарованье»,
Праздник радостный для всех!
(Елена Инкона)

Сноуборд

По заснеженным горам,
По трамплинам и холмам
На снаряде «сноуборд»
Бьют спортсмены свой рекорд.
«Сноуборд» – он как доска,
Что довольно широка.
Есть на ней крепёж для ног,
Но не вдоль, а поперёк.
И вот так, чуть-чуть бочком,
Виртуозно с ветерком
Все спортсмены, как играя,
Пилотажем восхищая,
На снаряде «сноуборд»
Представляют классный спорт.
(Елена Инкона)

Биатлон

А ещё есть биатлон.
Это длинный марафон –
Бег на лыжах со стрельбой.
Среди бега – прямо в бой!
По мишеням из винтовки,
Да во всей экипировке
Надо цели все сразить!
5 плюс 5 должно их быть,
Плюс – осилить марафон...
Двадцать километров он!
Сила воли там нужна,
Да и глаз, как у орла...
(Елена Инкона)

Скелетон

Саннный спорт – как авторалли.
Остановишь старт едва ли.
Это ж надо!!! Вниз башкой
Спуск пройти весь скоростной!

Там душа уходит в пятки,
И с судьбой играет в прятки!
Чтобы душу вновь найти,
Надо к финишу прийти...
А куда уходит страх
На таких – то скоростях?!
Восхищаясь, сам боюсь,
Когда с горочки качусь.
(Елена Инкона)

Прыжки с трамплина

Словно чудо – исполнил
Среди гор стоит трамплин!
Это дивная картина –
Когда прыгают с трамплина!
Спуск с него – путь до прыжка.
Планка очень высока!
Совершив прыжок такой
(Восемь метров над землёй),
В воздухе спортсмен парит.
Сотню метров он летит,
Прежде чем земли коснётся.
Как такое удаётся?
Тренировки и отвага
Абсолютно всем на благо.
(Елена Инкона)

Кёрлинг

Из Шотландии пришла
К нам игра через века.
На хорошем крепком льду
В эту зимнюю игру
Поиграть был каждый рад
Пять веков тому назад.
Популярности секрет
В том, что в ней секрета нет.
Две четвёрки там играют.
Камни так по льду катают,
Чтобы все попали в «дом».
В центр желательно притом.
Чтоб скользили куда надо,
Игроки, как для парада,
Перед камнем лёд так дряют,
Что от трения он тает,
А по водному пути
Камню легче в «дом» прийти.
(Елена Инкона)

Лыжный слалом

Спорт известен с давних пор.
Слалом – спуск на лыжах с гор.
Важный атрибут – флажки,

Что горят, как огоньки.
Красный, синий, красный, синий –
Ориентир двух важных линий.
Между двух флажков – «ворот» –
Нужно делать поворот.
Ширина «ворот» – 5 метров!
Больше сотни километров
Мчатся в час спортсмены с гор
Страхам всем наперекор
И владеют телом так,
Будто бы вираж – пустяк.
(Елена Инкона)

Хоккей

Словно рыцари в доспехах
На коньках. Не на конях!

Их оружие не копья –
Клюшки в мастерских руках.
Пулей шайба пролетает
Через поле до ворот.
Взгляд за ней не успевает,
А голкипер – отобьет.
Две ледовые дружины...
Всего дюжина бойцов –
Настоящие мужчины –
Образец для пацанов.
Все в команде друг за друга!
Все дружны и сплочены!
Вот бы мне такого друга
Мировой величины...
(Елена Инкона)

Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

- Ф.И.О., образование, количество детей в семье.
- Кто из родителей занимался или занимается спортом? Каким?
- Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?
- Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
- Установлен ли для вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
- Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
- Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
- Мама (да, нет), папа (да, нет), дети (да, нет), взрослый вместе с ребенком (да, нет).
- Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
- Проводите ли вы дома с детьми закаливающие мероприятия?
- Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?
- Кто из членов вашей семьи чаще всего гуляет с ребенком?
- Гуляете ли вы с ребенком после детского сада? (Да, нет, иногда)
- Гуляет ли ваш ребенок один без взрослых? (Да, нет, иногда)
- Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни?
(Подвижные игры; спортивные игры; настольные игры; музыкально-ритмическая деятельность; просмотр телепередач; конструирование; чтение книг).

Нужное подчеркнуть.

Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный Вами ответ.

Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

непривычная утомляемость

зимняя простуда

хроническое несварение в желудке.

Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

не включаю на полную громкость;

в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;

не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

Как часто Вы меняете зубную щетку?

два раза в год

каждые 3 -6 месяцев

как только она обретет потрепанный вид.

Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

частое мытье рук

противогриппозная прививка

отказ от прогулок в холодное время года.

В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?

ранним вечером

с восходом солнца

в середине дня.

Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

каждый час;

каждые полчаса;

каждые 10 минут.

Какое из утверждений соответствует истине?

можно загореть даже в облачный денек

если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором

ниже 10

смуглым людям не нужна защита от солнца

Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

отказ от завтрака, обеда или ужина

сокращение потребления алкоголя

исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

Как правильно дышать?

ртом

носом

ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

химическая завивка

сушка волос феном

обесцвечивание волос.

Подведите итог:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов

1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),

сложите полученные очки.

8 - 10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5 - 7 баллов - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и меньше баллов - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

Здоровое питание дошкольников

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей 5- 6 лет?

2. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни?

3. Сколько раз в день питается ваш ребенок?

4. Ужинает ли ваш ребенок (нужное подчеркнуть):

перед сном

за 1 час до сна

за 2 часа до сна

не ужинает

5. Часто ли ест ваш ребенок (нужное подчеркнуть):

Каши (да, нет)

Яйца (да, нет)

Молочную пищу (да, нет)

Сладости (да, нет)

- Жирную и жареную пищу (да, нет)
6. Ваш ребенок регулярно употребляет молочные продукты (да, нет?)
 7. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день?
 8. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок (нужное подчеркнуть): соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай?
 9. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья?

Консультации для родителей

«Здоровье всему голова»

Запомни:

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь – всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней («Арго», ул.Шагова,4)
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

Лук от семи недугов

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды. При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день. Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.

Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течение 3-4 недель.

Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
- Смазывание носа оксолиновой мазью
- Вдыхание паров лука и чеснока
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.

Ларингит

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипит, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.

При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощёную бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.

Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

Фарингит и ларингит

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом. При остром фарингите воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды).

Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета. Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.

Закаливание

В каждой семье родители отдают детям все лучшее, стремятся создать для них наиболее комфортные условия. Ребенка излишне укутывают, свежий воздух именуют «сквозняком», вот и растет малыш систематически болеющим, казалось бы, без всяких на то причин. Плавание в раннем возрасте, плескательные водные процедуры, одежда по погоде без лишнего укутывания, продолжительные прогулки и систематические занятия физкультурой - надежный источник развития резервов здоровья.

Природа наделила человека способностью приспосабливаться к изменениям окружающей среды, и прежде всего температуры. Но сохраняется эта способность лишь при постоянной тренировке.

Закаливающие процедуры не только снижают заболеваемость человека, но и повышают его работоспособность, физические возможности организма.

Методика закаливания требует соблюдения четырех основных правил, основанных на физиологических закономерностях, обуславливающих течение процессов адаптации организма человека к изменяющимся температурам.

Первое правило. Постепенное нарастание закаливающего фактора. Очень важно, чтобы после каждой процедуры у ребенка возникала последовательная реакция, одна из них – покраснение кожи. Некоторые родители опасаясь действия холода, либо вообще не изменяют температуру, либо изменяют ее столь незначительно, что это не вызывает никакой реакции. Такое закаливание почти бесполезно.

Постоянно увеличивать порог раздражителей необходимо потому, что со временем воздействие уже привычной разности температур перестает быть раздражителем, становится нейтральным. Постепенное увеличение закаливающей дозы – обязательная ступенька для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Второе правило. Закаливание должно быть индивидуальным, учитывать возраст, состояние здоровья, особенность реакций на раздражитель.

Третье правило. Систематичность и непрерывность проведения закаливающих процедур. У детей, как и у взрослых, закаливающий эффект наступает через 2-3 недели. А исчезает он при отсутствии тренировок за 1,5-2 месяца. Поэтому устойчивого результата можно достичь только под влиянием постоянных тренировок.

Четвертое правило. Применять следует различные раздражители, не имеющие перекрестного эффекта. Это связано с различными физиологическими механизмами адаптации к теплу и холоду, продолжительности действия тренирующих факторов. Так, например, закаленный к воздействию высоких температур может быть очень восприимчивым к холоду. Таким образом, закаливание необходимо проводить и к теплу, и к холоду.

Основными закаливающими факторами являются **воздух, солнце и вода**. Таким же действием обладают измененные человеком источники закаливания: душ, бани, сауны.

Для дошкольников предпочтительны естественные средства.

Начинать закаливание можно в любое время года.

Детям полезно принимать **свето-воздушные ванны**. Для чего ребенка на 2-3 минуты оставляют в одних трусиках при температуре окружающего воздуха 16-18 °, для детей старше 4 лет – температура на 2° ниже, увеличивая время процедуры до 15-20 минут.

Если есть возможность, используйте дневной сон на воздухе летом.

Солнечные ванны можно проводить в летние месяцы – это 11-13 часов, в южной полосе – 8-10 часов. В весенние и осенние дни время закаливания сдвигается ближе к полудню.

Обнаженные дети до 3 лет первый раз могут быть на солнце не более 3 минут. Это время увеличивается каждый день на 1 мин., постепенно это время доводится до получаса (Для 3-летних детей).

Если кожа детей особо чувствительна к солнечной радиации, покройте его в первые дни одеждой. Не забывайте надеть на голову белую панамку.

Пребывание на воздухе следует сочетать с подвижными играми. Солнечные и воздушные ванны можно сочетать с водными процедурами.

Вода оказывает на организм очень многостороннее влияние. Особенно ценен эффект от купания в морской воде, в которой растворены практически все известные микроэлементы. Да и в обычной ванне можно усилить химический эффект, добавляя в воду те или иные вещества по рекомендации врача.

Водные процедуры могут быть местными и общими. Интенсивность действия зависит от разницы температуры кожи и воды, а также от величины соприкасаемой поверхности. Температуру воды обязательно определяйте градусником, а не на ощупь.

Первая закаливающая процедура для всех детей – ежедневные **умывания водой**. Вода для умывания доводится с 28 до 18-16*(градусов).

Высокоэффективная закаливающая процедура - **обтирание** влажным полотенцем, смоченным в воде с температурой 28-30*. Через каждые 3-4 дня температуру воды снижают на 1 градус и доводят до 24-25 градусов для маленьких детей и до 16- 18 градусов для более старших. Хорошо отжав смоченное полотенце, им обтирают тело ребенка, начиная с лица, шеи, потом переходят на руки, переднюю и заднюю поверхность грудной клетки.

Высокоэффективная процедура – **обливание** – душ в течение 2-3 мин. Детей начинают обливать водой 33 градуса, с 4-6 лет – не ниже 31*, понижая до 24-26 градусов.

Можно обливать не все тело, а только предплечья и кисти или же голени и стопы. С 6 лет проводят ежедневные обливания до пояса. Если ребенок плохо переносит холод, то заканчивать процедуру над теплым душем, затем кожу вытереть насухо и растереть до порозовения.

Эффективным закаливающим свойством обладают и **полоскания горла**. Сначала для этого используют воду при температуре 30* и доводят до комнатной, ежедневно снижая на 1 градус. Продолжительность полоскания – 1-2 минуты. Приучите детей к этой процедуре так же, как к умыванию и чистке зубов.

Высоким закаливающим эффектом обладает купание в естественных водоемах. Большинство детей не боятся воды. Приучение тех, кто ее опасается, можно начинать с игр на мелком месте в ясный, безветренный день с температурой воздуха не ниже 24 градусов, а воды- 22 градуса. Детям достаточно одноразового купания в день в течение 4-5 минут.

В каждом конкретном случае продолжительность купания в естественном водоеме должна определяться индивидуально в зависимости от предварительной закаленности малыша.

Очень полезно приучать детей **ходить босиком** по земле. Конечно, когда она хорошо прогрета. А до этого пусть ребенок ходит дома по 10 м утром и вечером без тапочек, только в хлопчатобумажных носках, через 7-8 дней можно снять и носки. Хождение босиком не только закаливает, но и тренирует свод стопы, предупреждая тем самым плоскостопие.

Никогда не поздно начать закаливание, в том числе и часто болеющих детей.

При проведении процедур родители должны быть примером и хотя бы на ступеньку опережать ребенка, чтобы он стремился стать таким же, как папа и мама. Закаливание показано не только детям, но и взрослым.

Закаливание является высокоэффективной системой повышения устойчивости организма к различным заболеваниям и должно культивироваться в каждой семье.

Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять, играть в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание - не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна 9- 10 часов).

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени, так и по содержанию.

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом нужно ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

При первой же возможности дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение – особенно у детей 3-5 лет) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Заповедь 3 . Свежий воздух.

Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительных систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Заповедь 4. Двигательная активность.

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого - детская площадка, парк, такт как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавают.

Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Видов физической культуры очень много: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия в детском саду, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и др. И, конечно, спортивные секции – виды спорта, которые нравятся ребенку.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

Заповедь 6. Водные процедуры.

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться....

Всем с детства известны строки К.Чуковского.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

- обливание утром и вечером перед сном теплой, прохладной или холодной водой.
- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног.
- обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром.

Главное, пусть ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек, расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И, наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.
- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.
- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.
- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.
- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть).
- Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет:

- На бурные негативные эмоции, особенно вечером, перед сном.
- На крик,
- На раздражение,
- На непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах),
- На агрессию,
- На злость.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании ребенка. Наш негатив разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете ослабляет его здоровье.

Заповедь 9. Питание.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

- Питание должно быть по режиму (выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы).
- Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.
- Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.
- Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.
- Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.
- Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
- Настроение во время еды должно быть хорошим.
- Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Заповедь 10. Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование,
- лепка (из пластилина, глины, теста),
- изготовление поделок из бумаги,
- шитье, вязание, плетение,
- занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки,
- занятия танцами, театрализованной деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Пословицы и поговорки про здоровый образ жизни

Улыбайся каждый раз, для здоровья это класс!
 Чистота — залог здоровья.
 В здоровом теле — здоровый дух.
 Доброе слово лечит, а злое калечит.
 Здоровому всё здорово.
 Добрый человек здоровее злого.
 Здоровье дороже богатства.
 Чистая вода — для хвори беда.
 Холода не бойся, по пояс мойся.
 Сон — лучшее лекарство.
 Выспался — будто вновь родился.
 Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
 Хороший (добрый) повар стоит доктора.
 Лук да баня все правят.
 Закаляй свое тело с пользой для дела.
 Кто спортом занимается, тот силы набирается.
 Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
 Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
 И смекалка нужна, и закалка важна.
 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.

Стихи на тему: здоровье и здоровый образ жизни, сочиненные детьми

Ем я много витаминов

Укрепляю дисциплину.
 Я хочу здоровым быть,
 Чтобы Родине служить.
 Нам здоровья не купить,
 За ним нужно всем следить.
 Лучше с ранних лет начать,
 Ни минуты не терять.

О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
 Организм свой укрепить,
 Знает вся моя семья
 Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
 Нужно всем подольше спать.
 Ну а утром не лениться —
 На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
 И почаще улыбаться,
 Закаляться, и тогда
 Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
 С ними дружбы не води!
 Среди них тихоня лень,
 С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
 Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Стих о здоровье для детей

Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.
Болюбаи Анастасия

Закалка

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Если будешь унывать,
Плакать, ныть, скучать, страдать,
Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять.

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:
Вчера позвала её в гости сова,
Они прогуляли всю ночь напролёт,
А днём наша курица носом клюёт.

О зубках

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.

Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.

А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...

Зубки врач мои посмотрит,
плохо дело-то, дружок —
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...

Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...

Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.
Лидия Гржибовская

Не ешьте сладкого!

Громко стонет бегемотик:
«Ой-ой-ой! Болит животик!
Зря я не послушал маму —
Съел конфет два килограмма!»

Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не постригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.
Андрей Усачев

Надо спортом заниматься!

Надо спортом заниматься,
Надо—надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы ни почем!

С айсберга ныряем мы,
Мы хорошие пловцы.

Мы совсем почти большие,
Мы прилежные юнцы.

После водного купанья,
Начинаем растиранья.
И гимнастику опять,
Начинаем выполнять.

Покатаемся в снегу,
Полежим на берегу.
А потом нырнем под воду,
Чтоб добыть себе еду.

Эскимо-сосульку скушав,
Мамы песенку послушав.
Мы ложимся дружно спать,
Сны скорее увидеть.

В них мы взрослые ,большие,
В них воспитаны красиво.
В них охотники ,спортсмены,
В них мы видим перемены.

Мы во сне всегда растем,
Отдыхаем мы при том.
Набираемся здоровья,
Дружно,весело живем!
Антонина Бах

Не смотрите долго телевизор!
По телевизору тюлень
Смотрел мультфильмы целый день.
А после до конца недели
У бедного глаза болели.

Мышка плохо лапки мыла
Мышка плохо лапки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылить мылом не старалась,
И на лапках грязь осталась.
Полотенце в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот.
Может заболеть живот.
Так что, (имя ребенка) старайся,
Чаще с мылом умывайся!
Надо теплой водой
Руки мыть перед едой!

Что бы было?
Что бы было,
Что бы было,
Если б
Не было бы мыла?

Если б
Не было бы мыла,
Таня грязной бы
Ходила!
И на ней бы,
Как на грядке,
Рыли землю
Поросятки!
Г.Новицкая

Песни кто всегда поёт
И с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно –
Много лет он проживёт

Болейте на здоровье
Горлышко болит у Светки.
Надо принимать таблетки
Очень горькие на вкус.
Светка тут же, словно трус,
Головою закрутила,
Рот ладошками закрыла.
Не желает пить таблетку,
Как ни просит мама Светку.
Не желает нипочём!
«Вот как стану я врачом,
Только сладкие таблетки
У меня пить будут детки.
Запрещу колоть уколы,
И освобожу от школы.
Я скажу: «Примите, детки,
От простуды три конфетки.
А от кашля шоколад
Принимать два дня подряд.
Пейте молоко коровье
И болейте на здоровье!»
Валентина Черняева

Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить.
Чтобы не было болезней,
Верить в силы, не грустить.

Мойте руки перед едой!
Вздыхает мартышка: «Какая судьба!
Я, кажется, стала глазами слаба.
Беру я из хлебницы белый батон,
И сразу же чёрным становится он!»

Стихи о закаливании детей.
Малыш ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забывать уколы докторов,

И капли из пипеток.
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.
Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.

автор Т. Семисынова

Бедный доктор Айболит
Бедный доктор Айболит!
Третий день не ест не спит,
Раздает таблетки
Непослушным деткам,

Тем, кто рук не мыл к обеду,
Кто без счета ел конфеты,
Кто босой гулял по лужам,
Тем, кто мамочку не слушал,

Тем, кому теперь живот
Спать спокойно не дает,
У кого температура,
Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,
Чтобы каждый был здоров.
Автор Элены Керра

Зарядка
По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,
Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.
Агния Барто

Не читайте лёжа!
С журналом улёгся барсук под сосну,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

Я здорова и красива.
В этом главная вся сила.
Малышей не обижаю,
Старших слушаю и уважаю.

Чтоб здоровым быть сполна
Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться
Нам скакалка пригодится
Будем прыгать высоко
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка
Мы как гибкая пружинка
Пусть не сразу все дается
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!

Хомка-хомячок

Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встаёт:
Шейку моет, глазки трёт.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять -
Хомка хочет сильным стать.

Физкультурой занимаюсь,

Чтобы быть красивой.
И всегда всем улыбаюсь,
Чтобы быть счастливой.

Каток

Люблю кататься на катке
В расшитом блестками платке!
Сиять улыбкой глаз и губ!
И выполнять тройной тулуп!
То задом ехать, то бочком!
Вращаться бешеным волчком!
На повороте, на витке
Люблю подпрыгнуть на катке!
А приземлившись, вновь скольжу
Вперед к зигзагу-виражу!

И пусть каток совсем не тот,
Где ждет тебя зеркальный лед.
Асфальт укладывает он
И весит пару-тройку тонн.
Но очень дорог мне каток,
Как свежий воздуха глоток!
И летом в жаркие деньки
Он заменяет мне коньки!

Галина Дядина

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,
Спортом заниматься!

Данилина Анастасия

Зимой в игры мы играем

Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!

Спорт для жизни очень важен...

Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра -
Здоровы будем мы всегда.

Сабри Надя

Тот, кто верит в свои силы,

В доброту и красоту,
Никогда и у здоровья
Не останется в долгу.

Чистота – залог здоровья...

Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся—
Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыркатся.
А зима настанет—
Все на лыжи встанем.

Вот я прыгнул дальше всех,
Ждет теперь меня успех.
А проснулся – не пойму,
Почему я на полу?

Мы бежим на перемену,
Веселимся непременно.
На урок потом пойдем,
Там немного отдохнем.

Если вдруг стряслась беда,
Помощь вызови тогда.
01, 02, 03—
Быстро номер набери.

Если что-то вдруг случится,
Ты сумеешь дозвониться:
Адрес точный назови
И на помощь позови.

Физминутки помогают
На уроках отдыхать.
Чтобы дальше нам трудиться
И учиться лишь на «5»!

Вы не пейте кока-колу...
Вы не пейте кока-колу,
Не полезная она,
Лучше съешьте вы капусту
Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,
Сто болезней схватишь друг,
А не будешь есть чеснок,
То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас—
Он вкусней во много раз!

Я сегодня рано встала,
И морковку я достала.
Можно скушать бутерброд
Только заболит живот.

Ешьте овощи и фрукты—
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Надя ела кириешки
и солёные орешки,
заболел у ней живот
лучше б съела кашу. Вот!

Каждый день с утра пораньше
Ешь банан и апельсин,
Чтоб на личике пригожем
Больше не было морщин.

Чтобы хворь вас не застала,
В зимний утренний денек
В пищу, вы употребляйте:
Лук зеленый и чеснок.

Дорости нам до небес
Поможет каша «Геркулес»,
А улучшить зрение—
Черничное варенье.

Зубы – как цветы на грядке...

Зубы – как цветы на грядке
Помни! и без лишних слов
Содержи их все в порядке
Садовод своих зубов!

Правда, конечно, всякое бывает.

Мы вчера в врачей играли.
Ромке – зубы выдирали.
А наутро его мать -
Повела их все – вставлять!

То ли дело – птички.
Вот летают воробьята

Хорошо им жить, ребята
Никогда у воробьят
Зубы в клюве не болят!

Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.

Спорт – это жизнь
Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра -
Здоровы будем мы всегда.
Сабри Надя

Если будешь улыбаться,
Добрый будешь ты всегда,
Тебе нечего бояться –
Жить ты будешь лет до ста!

Загорать нужно в меру!
На солнышке нежился белый медведь,
Он в летнюю пору решил побуреть,
И белый медведь побурел до того,
Что бурая шкура слезает с него!

Прыгала я, бегала,
Резвилась и скакала.
А немного подросла,

Чемпионкой стала.
Много ела и спала,
Вдруг на шейпинг я пошла.
И теперь я поняла,
Что здоровье обрела.

Зимой в игры мы играем
Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!

Не читайте лёжа!
С журналом улёгся барсук под сосну,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

Злой разбойник КАРИЕС
У детей он зубы ест
Зубы ровные, кривые,
И клыки, и коренные.
Днем и ночью — ест-ест-ест
Злой разбойник КАРИЕС.
Как нам справиться с бандитом?
Мало лишь ходить умытым!
Надо также по утрам
Зубы чистить — нам и вам!

Не читайте лёжа!
С журналом улёгся барсук под сосну,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

За осанкой ты следи,
Спину, выпрямив, седи.
Если ты ложишься спать,
Жёстче выбери кровать!

Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь –
Моя первая любовь.

Глупый снежный человек
Глупый снежный человек
Зуб не чистил целый век,
Грыз кокос, бананы ел,
Чистить зубы не хотел!
И однажды, в самом деле
Эти зубы — заболели!
Вот, с тех пор, он ходит-рыщет,
И врача с щипцами – ищет!

Ты расчёску уважай,
А другим её не давай.
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!

Стих о зубах для детей

Если людям всем на свете
Зубы вырвать. Знайте, дети:
Ряд зубов такой большой —
Опяшет шар земной!

Я качаюсь на качели,

На скакалочке скачу,
Ведь здоровый образ жизни
Очень я вести хочу.

Не пейте сырой воды!

Из речки водички попил крокодил
И вместе с водичкой бревно проглотил,
Не видит от боли ни ночи, ни дня
И просит и молит: «Спасите меня!»

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.

О здоровье!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Стих о здоровье для детей

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Чтобы быть здоровым...

Чтобы быть здоровым,
Бегать и играть,
Надо вам, ребята,
5 правил соблюдать:

1. Лень, ребята, очень плохо –
Не ленитесь никогда.
Если будете лениться –
Ждёт вас страшная беда:
Будете лежать на печке
С толстым пузом по углам.
И всё кушать шоколадки
С винегретом пополам.
И придёт тот страшный час,
И недельки через 3
Лопните вы в страшных муках
От обжорства и еды.

2. В баскетбол мы все играли,
И в кольцо мы мяч бросали.
Ну, а кто играл в футбол,
Тот спортивный чемпион!
Спорт наш лучший, лучший друг.
Говорю вам это вслух!!!

3. Тот, кто водку с пивом пьёт,
Очень мало проживёт.

4. Все ребята точно знают,
Что куренье – это вред.
Тот кто курит, заражает
И себя, и рядом всех.

5. Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, -
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома
Болубаш Настя

Быть здоровым – это модно!

Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!
Аня Никулина.

Ты осанку береги –

Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока –
Кальций нужен нам всегда.

Если хочешь быть здоров.

Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрый быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.
Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в лужи.
Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.

И зевать ты не будешь,
Если про зарядку не забудешь.
Мойся в бане, закаляйся.
Правильно всегда питайся.
Правильно всегда сиди,
За осанкой следи.
Не травись ты табаком,
Чтоб не выглядеть глупцом.
Ты здоровье береги,
Сам себе ты помоги!

Чтоб здоровье раздобыть...

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

Если хочешь быть здоровым,

Чисти зубы по утрам,
Умывайся и гимнастикой занимайся.
Бегай, прыгай, закаляйся
И режим свой соблюдай.
Малышей не обижай,
Маму с папой слушайся.
Старших всех ты уважай.
И всё у тебя получится!

Всей семьёй в поход мы ходим,

Отдыхаем на природе.
Бегаем и загораем.
Так здоровье укрепляем.
Рано утром мы встаём,
На зарядку все идём,
Потому что физкультура
Укрепляет мускулатуру.
Если хочешь долго жить –
Правильно питайся.
Овощи и фрукты ешь,
Зарядкой занимайся.

Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч надо мне крутить,
На скакалочке скакать,
В игры разные играть.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься
Надо всем, ребята, нам!
Взрослые, при детях не курите.
Вы нам с детства помогите.
Чтобы мы здоровыми росли,
Как цветы в саду, всегда цвели.

Буду спортом заниматься
Танцем, песней увлекаться.
Отжиматься, приседать,
Не лежать и не скучать.
Я хочу здоровой быть,
Чтоб к врачам мне не ходить.
Очень хорошо, что я
Бегать научился.
Был бы повнимательней,
В яму б не свалился.

Нужно спину так держать...
Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!

Утром, ровно в семь часов,
Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!

Каждый день стою у стенки,
У меня болят коленки,
Но без усталости стою—
За осанкою смотрю.

Буду по лесу гулять,
Буду тело закалять.
Я здоровым быть мечтаю,
Свои мускулы качаю.

На уроке я сижу,
На учителя гляжу.
Мне учитель говорит:
«Сядь ровней, не повредит!»

Очень любим свой бассейн,
Плавать обожаем все.
Приходите, всех зовем—
Дружно вместе поплывем.

За осанкой не слежу,
Скрученный весь день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.

С книгою в руках лежу,
У компьютера сижу.
Ой, купите мне очки—
Не работают зрачки.

Если долго в даль глядеть,
На зеленый цвет смотреть,

Будешь ты здоров всегда,
Будут сильными глаза.

Я здоровье укрепляю,
Спортом занимаюсь,
И холодной водой
Утром обливаюсь!
На кобыле по полям
В детстве я скакала.
Не успела оглянуться
В конный спорт попала!

Любит музыку мой папа.
От него не отстаю.
Он играет на гармошке,
Я гантели подниму.

Стих о здоровье для детей
Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто-чисто.

Хороша морковка с грядки!
И сочна, и ароматна,
Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.

Часто врач спешит на помощь,
Где едят немытым овощ,
Там живот болит, озноб,
А всему виной – микроб.

Он малюткой-невидимкой
Ждет на ягодах в корзинке,
Вдруг малыш в один присест
Горсть немытых ягод съест?

Лето – время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье увлечений
Не забудь о гигиене!

Лариса Авдеева

Чтоб у вас здоровье было,
Не забудь про пасту с мылом.
С физкультурой подружись
И работать не ленись.

Я здоровье берегу –
Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу.

Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.

Танцами мы увлеклись

Для здоровья, для души.
А потом нам все сказали,
Что во всем мы хороши.
Удивить я всех хочу –
Спортом занимаюсь.
А ещё я каждый день
Спортом занимаюсь.

Стихи о здоровье для детей

Мы сегодня рано встали,
Наши лица улыбались.
Полотенце взяли в руки,
Прочь уныние и скука.
На зарядку встали дружно,
Наклоняться нам не трудно.
За здоровьем мы следим
И болеть мы не хотим.
Если друг твой будет пить,
То не стоит с ним дружить.
Мордело Лена

Спорт и физкультура,

Всех вперёд ведут.
В трудную минуту
Нас не подведут.

Каждый раз после прогулки

Руки мы спешим помыть
Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить!

Соблюдай режим дня –

Это важно для тебя.
Вовремя ложись спать,
Чтобы утром бодрым встать.

Стихи о здоровье для детей

В жизни главное – здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда
Вам расскажем по порядку
Как здоровье сохранить.
Нужно день начать с зарядки,
Вслед за нами повторить:
Ноги шире, руки шире –
Три-четыре, три-четыре.
Начинаем присесть –

Раз-два-три-четыре-пять.
И с особым вдохновеньем
Дружно делаем вращения:
Раз-два-три-четыре.
Не мешает нам порой
Поработать головой,
А еще точнее –
Поработать шеей.
Раз-два-три-четыре.
В заключении все вместе
Совершаем бег на месте.
Ноги в руки дружно взяли –
Побежали, побежали!
На месте стой, раз-два!!!
Вот окончена зарядка,
Обливаемся водой
И бегом бежим на грядку
За полезную едой!
Все знают, что питание
Здоровье сохраняет,
Когда оно полезное
И легкое бывает.

Стих о витамине «С»

«С» – важнейший витамин,
Всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире нет
Укреплять иммунитет.
Каждый день съедай лимон –
Будешь крепок и силен,
Перестанешь ты болеть
И от счастья будешь петь!

Стих о витамине «В»

Витамины группы «В»
Пользу принесут тебе.
Надо их употреблять,
Чтобы нервы укреплять,
Улучшать обмен веществ,
Уменьшать излишний вес.
Кстати, сбросить лишний вес
Можно вовсе без чудес.
Меньше кушать, больше спать,
Брейк активно танцевать.

Стих о витаминах

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесать.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты –
Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

Стих о здоровом образе жизни

Тренировкой и морковью
Сохраняется здоровье,
Но хотим продолжить речь
Как еще его сберечь.
Чтоб дожить нам с оптимизмом
До глубокой седины,
Обязательно туризмом
Заниматься мы должны.

На ночь есть вредно!

Лиса захотела поесть вечерком.
В курятник она пробиралась тайком,
Но пёс в темноте на лисицу напал,
И в миг аппетит у плутовки пропал.

Мы в походе отдыхали.

В игры разные играли –
Бегали, соревновались.
Так здоровья набирались

Стих о здоровье для детей

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали – сна как не бывало!

Буду я зарядку делать,

Буду крепок я всегда.
И сибирского здоровья
Будет много у меня.

Стих о здоровье для детей

Мы зимой катались с горки,
Летом плавали в реке,
Чтоб потом у нас пятерки
Зазвенели в дневнике.

Мы зарядку делали,
Прыгали и бегали,
Стали загорелыми,
Сильными и смелыми.

Если хочешь быть здоровым,

Ешь чеснок и лук.
В них есть много витаминов,
Они помогут от всех недугов.

Будь спортивным и здоровым!

Будь спортивным и здоровым!
Спортивным быть теперь вновь модно!
Со спортом много ты поймёшь:
Спорт – и здоровье без таблеток,
Спорт – и веселье без забот.
С друзьями спортом заниматься,
Поверь, реально круглый год!
Мороз – коньки ты одеваешь,
Затем на лыжи уж встаёшь!
Попробуй делать каждый день
Зарядку утром! Будет лень
Вначале, но привыкнешь скоро...
Здоровым станешь – это клёво!

Агния Жаброва

Чтоб всегда здоровыми быть,

Нужно нам в поход ходить.
На природе отдыхать.
Свежим воздухом дышать.

Не лечитесь сами!

Обращайтесь к доктору!

Однажды слонёнок чихнул невзначай,
Он выпил микстуру и липовый чай,
Он принял касторки, оделся тепло,
Он скушал таблеток четыре кило,
Поставил горчичники, сделал компресс,
Под вечер в холодную ванну залез.
Наутро его лихорадка трясла,
Но «Скорая помощь» беднягу спасла.

Футболисты, футболисты,

Футболисты – мальчики,
Лишь бы вместо головы
Не появились мячики.

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!
Данилина Анастасия

Что за грохот, что за шум?

Стены все качаются.
Это наши второклашки
Зарядкой занимаются.

Зеркало любит чистые лица

Зеркало любит чистые лица.
Зеркало скажет:
- Надо умыться.
Зеркало охнет:
- Где же гребёнка?
Что же она не причешет ребёнка?
Зеркало даже темнеет от страха,
Если в него поглядится неряха!

Если хочешь быть здоровым,

Обойтись без докторов –
Закаляйся, умывайся,
Спортом разным занимайся.

**Стих о здоровом образе жизни для
детей**

Человек на свет родился,
Встал на ножки и пошел.
С ветром, солнцем подружился,
Чтоб дышалось хорошо.
Приучал себя к порядку:
Рано утром он вставал.
Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал.
Он к зубным врачам, представьте,
Не боясь совсем, пришел.
Он ведь чистил зубы пастой,
Чистил зубы порошком.
Человечек за обедом
Черный хлеб и кашу ел.
Вовсе не был привередой,
Не худел и не толстел.
Спать ложился в девять тридцать,
Очень быстро засыпал.
С интересом шел учиться
И пятерки получал.
Каждый день он бегал, прыгал,
Много плавал, в мяч играл.
Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал.

<http://mlm-to4ka.ru/zdorove/stihi-o-zdorovje.html>