



Муниципальный округ
Муниципальное образование город Алапаевск
Свердловской области

**Муниципальное казенное учреждение
«Информационно-методический центр»**

**Сборник учебно-методических материалов
по формированию культуры здоровья у
детей и молодежи «В стране здоровья,
красоты и силы»**

*материалы Муниципального семейного марафона здорового
образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы»*

Алапаевск, 2025 г.

Учебно-методические материалы, представленные в сборнике, рекомендованы для публикации инициативной группой проекта Семейный марафон здорового образа жизни «В стране здоровья, красоты и силы», руководитель проектной активности Хорькова Е.А., заведующий МБДОУ «Детский сад №15»/МКУ ИМЦ – Алапаевск - 2025г.

Содержание

<i>Абрамова А. В., Ланговая Т.Е.</i> Мини-бук «Страна Зубландия»	5
<i>Амарцева К.В.</i> Игры для здоровой эмоциональной привязанности ребёнка и родителей «Значимый взрослый – основа психологического благополучия ребёнка»	9
<i>Ахметова Д.А.</i> Дидактические игры для детей дошкольного возраста по теме «Наше тело. Гигиена»	13
<i>Буторина Е.А.</i> Самомассаж как одно из направлений ЗОЖ по профилактике речевых нарушений	16
<i>Воробьева Т.В.</i> Картотека упражнений на тренажерах для ног «Здоровейка»	21
<i>Григорьева Т.И.</i> Развлечение в рамках дня здоровья «Путешествие в город Здоровейск»	24
<i>Жолобова В.С.</i> Подвижные игры и упражнения с элементами нейрогимнастики с использованием координационной лестницы	31
<i>Иванова Н. А.</i> Нейромячики – средство для развития высших психических функций дошкольника	40
<i>Кабанова М.В.</i> Физкультурный досуг «Олимпийское кругосветное путешествие»	43
<i>Калугина Т.А., Роцектаева С.Н.</i> Многофункциональное пособие Пирамида «Витаминная семейка»	52
<i>Мангилева В.Г., Панова С.М.</i> Чек-лист «Здоровое питание»	56
<i>Мангилева В.Г., Панова С.М.</i> Чек-лист «Полезные привычки»	57
<i>Мелкозёрова Ю.М., Иконникова Л.В.</i> Педагогическое мероприятие с детьми «Путешествие в страну «Здоровей-ка»	59
<i>Основина И.С.</i> Советы для родителей «Рецепты для приготовления вкусных десертов из тыквы»	73
<i>Петрова Н.С.</i> Игры на свежем воздухе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) как эффективное средство формирования здорового образа жизни	78
<i>Полякова А.В.</i> Папка – передвижка для родителей на тему «Полезные привычки – здоровые дети!»	82
<i>Рожкова Г.Г.</i> Подвижные игры - это здоровье и радость всей семье	87
<i>Свяжина М.В.</i> Сказочные физкультминутки	90
<i>Скорнякова И. А.</i> Кинезиологические мячики. Упражнения и методические рекомендации в работе с детьми в домашних условиях	93
<i>Стафеева О.С.</i> Картотека пальчиковой гимнастики «Быть здоровым!»	97

<i>Сышинова С.С.</i> Ловец-видоискатель «Полезные витамины»	105
<i>Суровкина Ю.С., Удилова О.А.</i> Интерактивный альбом «Городки: от народной забавы к массовому спорту»	107
<i>Сулова Т.В.</i> Азбука сказочных рецептов здоровья	117
<i>Токарева Л.Г.</i> Образовательная ситуация с детьми средней группы «Правильное питание»	146
<i>Щербакова О. Е.</i> Игры для развития мелкой моторики с использованием нестандартного оборудования	151

МИНИ-БУК «СТРАНА ЗУБЛАНДИЯ»

Абрамова Анжелика Викторовна, воспитатель

Ланговая Татьяна Евгеньевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 18»

Зубы являются зеркальным отражением нашего здоровья. Больные зубы, как правило, причина многих недугов: заболеваний органов пищеварения, полости рта, сердца, суставов и почек. Сегодня ситуация складывается таким образом, что при поступлении в дошкольное учреждение у детей наблюдается кариес. Кроме этого, именно кариес является наиболее распространенным заболеванием у дошкольников. Чтобы решать эту проблему необходимо с ранних лет заниматься профилактикой ивалеологическим образованием дошкольников.

Цель развивающего пособия:

*развитие представлений о строении зубов, их основных функциях и правилах гигиены полости рта.

*формирование гигиенических навыков по уходу за зубами

В мини-бук вошли семь развивающих элементов.

1 элемент «Строение зубов»

Сначала дети исследуют свои зубы с помощью зеркала, описывают внешний вид, знакомятся с их названиями, находят резцы, клыки, моляры, уточняют их количество и записывают результаты исследования в таблицу.

В мини-буке представлена игра «Сколько?». Перед вами циферблат. В центре круга фиксируются карточки с изображением резцов, клыков и моляров. Задача игрока вспомнить сколько, например, клыков у человека и установить стрелку-указатель на нужную цифру. В нашем случае - цифру 4.



2 элемент «Зубы – это интересно!»

В кармашках мини-бука находятся два мини-блокнота.

1 блокнот «А вы знаете?» содержит в себе информацию о количестве зубов у человека и животных. Дети узнают, что у человека 32 зуба, а у кошки – 30. Несмотря на огромные размеры, носорог имеет всего 14 зубов. Зато у китовой акулы 14.000 зубов. Главным рекордсменом по количеству зубов является улитка, у которой 25.000 зубов.

Дети не только узнают интересную информацию, но и записывают ее в карточку.

Мини-блокнот «Это интересно!» наполнен интересными фактами о зубах. Оказывается, в средние века для укрепления зубов рекомендовали привязывать к челюсти лягушку. В Древнем Риме люди нанимали специальных рабов для чистки зубов. Ученые доказали, что древний человек имел более 32 зубов.



3 элемент «Здоровые зубы-забота каждого!»

Здесь мы обсуждаем полезные и вредные продукты для зубов. Детям предлагается игра «Полезно-вредно». В центре листа находится контур зуба, который заполняется игроками с помощью картинок. Задача ребенка рассмотреть предложенные карточки с изображениями продуктов и сделать правильный выбор.



4 элемент «Сундучок здоровья»

В нем находятся мнемодорожки и лабиринты. На каждой мнемодорожке зашифрованы пословицы и поговорки о зубах с помощью картинок.



5 элемент «Кто такой стоматолог?»

Дети знакомятся с профессией стоматолога, узнают, чем он занимается и что ему необходимо для лечения зубов. В мини-буке есть игра «Что нужно стоматологу?». Ребенок выбирает необходимые инструменты и соединяет их маркером с центральной фигурой.

Остальные дети могут играть за столом в настольную игру-лото. У нас есть игровой набор с инструментами стоматолога для сюжетно-ролевой игры.



6 элемент «Жили-были зубки...»

Здесь собраны различные художественные произведения о зубах. Сначала мы их читаем, обсуждаем, инсценируем, а затем дети выполняют различные задания. В мини-буке изображены литературные герои из разных сказок. Дети соединяют маркером персонажей из одной сказки. В литературном списке есть как известные произведения (К.И.Чуковский «Доктор Айболит»), так и новые: «Крокодиловы слезы», «Мари-Тари-Кари», сказка про Зубную фею. Дети с удовольствием составляют тексты цепной структуры на основе этих произведений.



7 элемент Синквейн «Что такое зубы?»

После изучения темы необходимо обобщить валеологические знания детей и в этом нам помогает синквейн.



Мини-бук «Страна Зубландия» - это развивающий тренажер, который позволяет в игровой форме закреплять у детей элементарные знания о зубах и приобретать позитивный валеологический опыт.

ИГРЫ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ РЕБЁНКА И РОДИТЕЛЕЙ «ЗНАЧИМЫЙ ВЗРОСЛЫЙ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЁНКА»

Амарцева Ксения Владимировна, педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад № 42»

Теорию привязанности разработал английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби. Он ввёл понятие значимого взрослого, в постоянном контакте с которым нуждается малыш. Если в течение длительного времени ребёнок не может взаимодействовать с человеком, к которому привязан, это может привести к психологической травме.

Доклад Боулби на тему привязанности ребёнка к родителям в европейских странах вызвал большой эффект. Именно после него родителей стали пускать в детские больницы, круглосуточные сады и ясли перестали считаться нормой, а отпуска по уходу за ребёнком увеличились.

Исследуя теорию привязанности Боулби, психолог Мэри Эйнсворт в 1970-1980 годах провела серию опытов «Незнакомая ситуация». Мать и ребёнок находились в специальной студии, где моделировались разные ситуации,

например, мать уходила, в комнату внезапно входил незнакомец и другие. Исходя из реакций детей, Эйнсворт выделила четыре типа привязанности.

Типы привязанности ребёнка к матери

1. Надёжный. Возникает при правильных взаимоотношениях матери и ребёнка. Дети этого типа тянутся к матери, когда чувствуют опасность, но при этом способны самостоятельно исследовать мир, понимая, что если будет что-то, угрожающее их жизни и здоровью, мама поможет.

2. Тревожно-устойчивый. Тип привязанности формируется, когда значимый взрослый часто покидает ребёнка и тот не уверен, что в нужный момент он появится рядом. Ребёнок негативно реагирует на разлуку с матерью, настороженно относится к незнакомцам. К возвращению матери он относится неоднозначно: с одной стороны, радуется, с другой – злится на то, что разлука произошла.

3. Тревожно-избегающий. Самый независимый тип привязанности ребёнка. Дети такого типа рано столкнулись с отсутствием значимого взрослого, поэтому привыкли обходиться без него. Никакой поддержки со стороны родителя они не ждут, и в дальнейшем стараются избегать любых привязанностей, так как, по их мнению, это приносит лишние хлопоты и дискомфорт.

4. Дезорганизованный. Дети с таким типом привязанности демонстрируют противоречивое поведение, как правило, из-за психологических травм. Они то стремятся к близости со взрослыми, то избегают её.

Наша цель - выстроить доверительные отношения с ребенком, чтобы он нам полностью доверял, был полностью открыт для нас, хотел быть хорошим для нас.

В подходе Гордона Ньюфелда есть такое понятие как слезы тщетности - это механизм адаптации. Ребенок не просто может показывать все свои эмоции и плакать, он в каком-то смысле должен это делать, чтобы сохранять

психологическое здоровье. Адаптация к ситуации происходит через такие слезы. И это касается не только детей, но и взрослых.

Как теория привязанности может помочь родителям в воспитании детей?

Психолог Людмила Петрановская также подробно исследовала теорию привязанности. В книге «Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка» она объяснила, что именно в первые годы ребёнку особенно нужна поддержка, забота и ласка, это формирует у малыша чувство защищённости и уверенности в себе.

«Вокруг может быть экономический кризис, наводнение или война – если сами родители в порядке, если они с ребёнком не разлучаются слишком надолго и выглядят достаточно уверенными и спокойными – ему хорошо. Потому что благополучие ребёнка зависит не от условий, в которых он живёт, а от отношений, в которых находится». Ещё одна важная мысль Людмилы Петрановской относительно теории привязанности и воспитания: родители должны помогать ребёнку переживать стресс и боль. Когда у малыша что-то не получается, он идёт за помощью и утешением к маме и папе. По мнению психолога, взрослый должен не подавлять негативные чувства ребёнка, не говорить ему «перестань», а быть рядом и сопереживать его маленькому «горю».

Будьте рядом – базовый принцип теории привязанности

Близость родного человека успокаивает и без слов. Будьте рядом, занимайтесь вместе, гуляйте – любая совместная деятельность пойдёт на пользу.

Примеры игр и ритуалов, помогающих поддерживать здоровую привязанность

1. Утренние ритуалы в приёмной детского сада

«Поцелуйчики в кармашке»

При расставании положить в карман ребенку свои поцелуйчики и объяснить, что когда он соскучится по маме, нужно вытащить поцелуйчик и положить на щечку.

«Обмен напоминашками»

Обменивайтесь дома маленькими предметами, которые будут напоминать вам друг о друге. Это может быть каштанчик, брелок, игрушка-прищепка, небольшой шарик. Прячьте напоминашку сына в сумку с серьезным видом и говорите, что будете постоянно доставать ее и смотреть, когда вам станет грустно и тоскливо.

2. Телесно-ориентированные упражнения

Упражнение А.Н. Стрельниковой «Медвежьё объятия»: «Обнимаем себя обеими руками. На вдохе – разводим руки, на спокойном выдохе – возвращаем руки обратно. Позицию рук не меняем. Какая была сверху, так и продолжаем.

3. Игры перед сном

Нарисуйте вместе с ребёнком несколько картинок, на которых вы обозначите «поцелуй в щёчку», «одними», «спой колыбельную» и т.д. Перед тем, как укладывать малыша спать, предложите вытянуть любую картинку и выполните нарисованное там задание.

Скачать подробное описание игры можно по ссылке:

<https://disk.yandex.ru/d/gbi1TZ5qpButoQ>

или по QR-коду.



ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ТЕМЕ «НАШЕ ТЕЛО. ГИГИЕНА».

Ахметова Дарья Андреевна, учитель-логопед

МАДОУ «Детский сад №35»

Личная гигиена важна для любого из нас. Ведь, благодаря ей, человек сохраняет и укрепляет свое здоровье. Родители с самого рождения приучали нас к гигиене, и перед нами стоит важная задача, научить правилам личной гигиены наших детей.

Предлагаю вашему вниманию дидактические игры, которые помогут закрепить знания детей о предметах личной гигиены и их назначении, о правилах личной гигиены и культуре гигиены.

Начинаем играть!

Покажите ребёнку предметы личной гигиены. Попросите назвать каждый предмет. Уточните, знает ли он, как все эти предметы можно назвать одним словом, для чего они нам нужны. Если ребёнок затрудняется ответить, помогите ему и дайте правильный ответ: «Это гигиенические принадлежности». Они нужны нам, чтобы быть чистыми, аккуратными и здоровыми.

Первая игра «Угадай, что это».

Цель: развитие тактильного восприятия, закрепление частей тела.

Ход: ребёнок закрывает глаза, а взрослый дотрагивается до разных частей тела предметом, например, пером, губкой для мытья посуды, щёткой с мягким ворсом, резиновым мячиком - ёжиком, ложкой. Ребёнок называет, до какой части тела дотронулся взрослый. В такой игре закрепление частей тела пройдет легко и увлекательно.

Вторая игра «Чего нет?».

Цель: закрепление знаний детей о предметах личной гигиены, формирование навыка употребления существительных в родительном падеже единственного числа.

Ход: взрослый с ребёнком рассматривают картинки в верхней строке (обсуждают их), и выбирают картинку с предметом личной гигиены из нижней строки. Побуждаем ребёнка отвечать полными предложениями.

1. У Кати растрепанные волосы, чего нет у Кати, чтобы причесаться?
2. Чего нет у Коли, чтобы вымыть руки?
3. Чего нет у Пети, чтобы почистить уши?
4. Чего нет у Миши, чтобы почистить зубы?
5. Чего нет у Паши, чтобы вытереться?

Третья игра «Сравни и найди отличия».

Предложите ребенку рассмотреть два предмета личной гигиены, например, полотенце и влажные салфетки. Подумать и рассказать: чем они похожи и чем отличаются. Постарайтесь помочь ребенку найти как можно больше отличий.

Четвёртая игра «Для чего нужны предметы?»

Цель: закрепление знаний о назначении предметов личной гигиены и развитие навыков согласования слов в предложении.

Ход: взрослый начинает предложение, а ребёнок заканчивает его, правильно согласовывая слова. *Если ребенок затрудняется выразить свои мысли, помогайте ему наводящими вопросами:*

1. Расчёска нужна, чтобы... (причёсываться).
2. Зубная паста нужна, чтобы... (чистить зубы).
3. Зубная щётка нужна, чтобы... (чистить зубы).
4. Полотенце нужно, чтобы (вытираться).
5. Мыло нужно, чтобы... (мыть руки).
6. Шампунь нужен, чтобы... (мыть голову).
7. Носовой платок нужен, чтобы... (вытирать нос).
8. Бритва нужна, чтобы... (бриться).

Пятая игра «Скажи наоборот».



Цель: расширение словаря антонимов и формирование навыка подбора слов с противоположным значением.

Ход: рассмотрите картинки и назовите слова пары. Затем выполните упражнение без картинок. Чтобы ребенку было интересно, возьмите любимую игрушку или мяч и перекидывайте друг другу. Взрослый бросает игрушку, называя слово, например, «чистый», а ребёнок ловит игрушку, говорит слово с противоположным значением и бросает обратно.

Речевой материал : сухой - *мокрый*, неопрятный - *аккуратный*, чистый – *грязный*, лохматый - *причесанный*, обросший – *подстриженный*, больной - *здоровый*, весёлый – *грустный*, *радостный* - *грустный*.

Можно поменяться с ребенком ролями, он будет сам вспоминать и называть одно из слов, а вы проговаривайте пару. Специально допускайте



ошибки, чтобы ребёнок умел вслушиваться в Вашу речь и поправлять Вас.

Шестая игра «Сложи и расскажи».

Цель: учить составлять связный рассказ на основе последовательно выложенной серии

картинок.

Ход: сначала вместе с ребёнком рассмотрите картинки. Задайте ему вопросы, которые помогут ему восстановить ход событий на картинках. (Про кого эта история? Где они находятся? Кто/что делает? С чего началась история? Что было дальше?). Можно придумать имена героям рассказа. Затем попросите ребёнка разложить карточки в правильной последовательности. Предложите малышу рассказать историю, опираясь на картинки. Если ребёнок затрудняется, поддерживайте его, продолжая задавать наводящие вопросы. Чтобы рассказ получился подробным и интересным, обращайтесь внимание ребёнка на различные детали на картинках, признаки предметов, эмоции героев.

Завершите вашу игру - занятие по теме «Гигиена» чтением сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр». После прочтения произведения обсудите с ребёнком героев, их поступки, что было «хорошо» и что «плохо».

Крайне важно сохранить стремление детей к самостоятельности и поощрять желание выполнять все самому. Это является важнейшим фактором для формирования полноценной развитой личности в будущем. Будьте здоровы!

САМОМАССАЖ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ЗОЖ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ

Буторина Елена Анатольевна, учитель-логопед

МАДОУ «Детский сад № 35»

Самомассаж – это метод саморегуляции организма, который может быть частью здорового образа жизни (ЗОЖ) и использоваться для профилактики и коррекции речевых нарушений. Он направлен на стимуляцию мышц,

участвующих в работе речевого аппарата, нормализацию мышечного тонуса и улучшение кровообращения.

Механизм воздействия самомассажа

Самомассаж влияет на организм через раздражение рецепторов кожи и мышц, что вызывает рефлекторные реакции в центральной нервной системе.

Это приводит к:

- улучшению кровообращения и лимфотока в массируемых областях;
- повышению эластичности тканей и подвижности суставов;
- снижению мышечного тонуса при его избытке и укреплению слабых мышц;
- активизации тактильных и проприоцептивных ощущений, важных для контроля движений.

Для речевого аппарата это означает улучшение подвижности губ, языка, щёк и других органов артикуляции, что способствует более чёткому произношению.

Виды самомассажа

В логопедической практике используются разные техники самомассажа:

1. **Массаж лица и шеи** – подготавливает мышцы к артикуляционной гимнастике, улучшает мимику и кровообращение в области речевого аппарата.
2. **Массаж языка** – включает поглаживание, растирание, пощипывание и другие приёмы, направленные на нормализацию тонуса языка.
3. **Массаж губ и щёк** – помогает расслабить или укрепить мышцы, участвующие в артикуляции.
4. **Массаж кистей и пальцев рук** – развивает мелкую моторику, что связано с развитием речи, так как зоны мозга, отвечающие за речь и движения рук, тесно связаны.

Техника самомассажа состоит из множества отдельных приемов, которые можно свести к основным видам:

- 1) Поглаживание - рука скользит по поверхности кожи без сдвига тканей
- 2) Растирание - смещение, растяжение тканей в разных направлениях

3) Разминание - смещение тканей с захватом

4) Вибрация - передача колебаний на массируемые ткани. Может быть прерывистой (постукивание) или непрерывной.

Правила проведения самомассажа

- **Гигиена:** руки и лицо должны быть чистыми.
- **Техника:** используются поглаживание, растирание, разминание, вибрация, пощипывание. Движения должны быть мягкими, без боли.
- **Длительность:** для детей дошкольного возраста – 5–10 минут, каждое движение повторяется 4–6 раз.
- **Частота:** можно проводить несколько раз в день, включая в режимные моменты (после сна, перед занятиями).

Важно!

Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Необходимо знать о **противопоказаниях** к применению самомассажа.

Самомассаж не рекомендуется при:

- острых и хронических кожных заболеваниях;
- инфекциях (ангина, ОРВИ);
- стоматитах, гингивитах;
- увеличенных лимфоузлах;
- травмах головы или шеи.

Примеры упражнений

- **Для лица:** круговые движения пальцами по щекам, поглаживание лба от середины к ушам, массаж мочек ушей.
- **Для языка:** движения от середины языка к кончику и обратно, «ёлочка» (от центра языка влево и вправо), перекачивание пальца по языку.
- **Для рук:** растирание ладоней, катание грецкого ореха или ребристого карандаша, упражнения с прищепками, мячиками Су-Джок.

Привожу пример одного из комплексов самомассажа по лексической теме «Осень»

«Осенний дождь»

Туча в небе появилась,

(Поглаживание лба пальцами обеих рук от середины к вискам)

Тень на землю опустилась.

(Поглаживание вокруг глаз указательными пальцами – «очки»)

Разбегаться надо нам

(Поглаживание от носа по щекам по направлению к ушам)

Очень быстро по домам.

(Поглаживание от крыльев носа по носогубным складкам к углам губ)

Как из бочки хлынул дождь.

(Спиралевидное растирание лба от середины к вискам)

Сразу лужи – не пройдешь.

(Круговое растирание щек по направлению от носа к ушам)

К нам в окошко постучал

(Пальчиковый «душ» над верхней и под нижней губами)

И внезапно перестал.

(Прерывистое надавливание по краю ушных раковин от мочек вверх)

Самомассаж общескелетной мускулатуры

(Дети выполняют массажные движения на спине друг друга, не затрагивая область позвоночника)

«Град»

Кап-кап дождик, кап-кап дождик –

Капает с утра.

(Похлопывание по спине ладошками)

Всюду лужи, всюду лужи –

Рада детвора.

(Растирание спины круговыми движениями)

Разбегайтесь, разбегайтесь,

Сыплет с неба град.

(Пальчиковый «душ» по спине)

Вы на лужи поглядите –

Льдинки там лежат!

(Поглаживание)

Самомассаж кистей и пальцев рук

«Зонт»

Зонт из сумки достаем,

(Поглаживание кисти руки от кончиков пальцев к запястью)

Чтоб не мокнуть под дождем.

(«Пальчиковый душ» по ладошке, затем сжать кулачок)

Только он раскрылся – вдруг

(Разжимать пальчики из кулачка по одному, начиная с мизинца)

Ветер вырвал зонт из рук.

(Нажимать на подушечки пальцев левой руки, начиная с мизинца, затем совершать легкие колебательные движения пальцами, поднимая руку вверх, - «полет»)

(Выполнить самомассаж на правой руке).

Роль самомассажа в профилактике и коррекции речевых нарушений способствует:

- **Нормализация мышечного тонуса** – снижает проявления парезов, гиперкинезов и других нарушений.

- **Развитие кинестетических ощущений** – помогает лучше чувствовать и контролировать мышцы речевого аппарата.

- **Стимуляция кровообращения** – улучшает питание тканей и ускоряет восстановительные процессы.

- **Развитие мелкой моторики** – влияет на речевые зоны мозга, так как движения рук тесно связаны с речью, позволяет сократить сроки постановки и автоматизации звуков;

Развивает межполушарное взаимодействие и тактильно-проприоцептивную стимуляцию.

Самомассаж можно сочетать с артикуляционной гимнастикой и другими методами коррекции речи. Для максимальной эффективности важно соблюдать регулярность и правильную технику выполнения упражнений.

Преимущества использования самомассажа

- **Доступность:** не требует специального медицинского образования, может проводиться в любых условиях.

- **Гибкость:** можно выполнять индивидуально или фронтально с группой детей. Существуют комплексы самомассажа, разработанные по всем лексическим темам.

- **Комплексное воздействие:** способствует не только коррекции речи, но и развитию мелкой моторики, нормализации эмоционального состояния.

- **Игровая форма:** выполнение самомассажа под чтение стихотворных текстов, с музыкальным сопровождением, делает занятие интересным для детей и повышает их мотивацию.

Вывод

Самомассаж – это эффективное средство в комплексном подходе к коррекции речевых нарушений. Он не только улучшает работу речевого аппарата, но и способствует общему оздоровлению ребёнка, развитию моторики и эмоциональной стабильности. Регулярное использование самомассажа в сочетании с другими здоровьесберегающими технологиями помогает достичь лучших результатов в коррекционной работе.

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ НОГ «ЗДОРОВЕЙКА»

Воробьева Татьяна Васильевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 8»

Когда мы слышим фразу «мелкая моторика» то образно представляем тонкие движения рук. Но если обширно изучить данное понятие, то к мелкой моторике так же относятся пальцы ног и ступни.

Мелкая моторика ног — это способность выполнять точные движения пальцами ног и стопами для выполнения различных действий с предметами.

Мной были разработаны тренажеры для нетрадиционных форм оздоровления, а также картотека различных упражнений.

Тренажер изготовлен из обычной обработанной доски или листа фанеры с прикрепленными на поверхности различными материалами: колечки, косички, крышки, геометрические фигуры, стаканчик, дорожки и т.д. В дополнение и усложнение заданий можно брать массажные мячики, палочки и т.д.

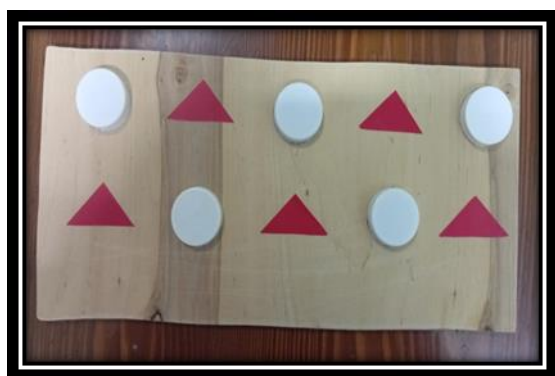
Пользоваться тренажёрами можно как индивидуально, так и в качестве дополнения к гимнастике или физкультурных занятий.

Занятия на таких тренажерах помогают укрепить мышцы стопы, предотвратить развитие плоскостопия, улучшить координацию движений и кровообращение в нижних конечностях

Практикуя гимнастику для стоп вместе с общеукрепляющими упражнениями, можно не только сохранить здоровье ног, но и улучшить осанку.

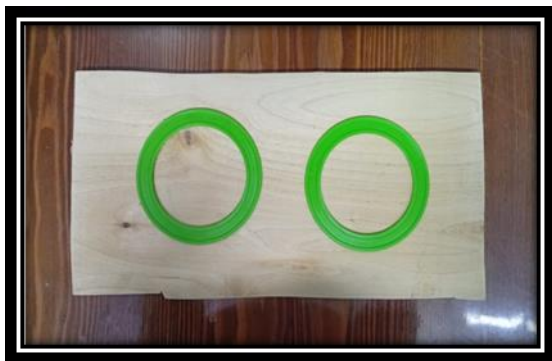
Перед началом работы с тренажёрами необходимо провести упражнения для разминки: ходьба, бег, подскоки, прыжки.

Комплексы на тренажерах.



1.И.п. основная стойка. 1-большим пальцем правой ноги нажимаем треугольники.2-Большим пальцем ног левой ноги нажимаем крышечку (круг).3- Возвращаемся в исходное положение. 4. Можно вместо пальцев провести упражнение с пятками. Повтор упражнения

4-5 раз



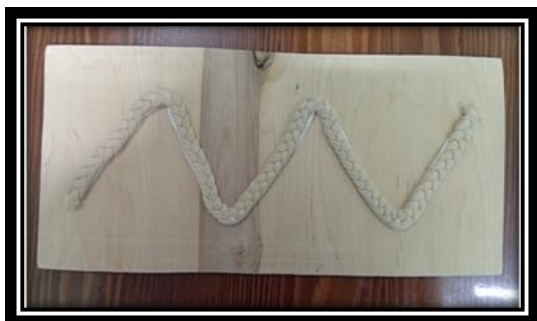
2.И. п. основная стойка, 1-большим пальцем правой ноги обводим круги по часовой стрелке. 2-Большим пальцем ног левой ноги обводим против часовой стрелки.3-Чередуем правый палец ноги с левым пальцем ноги. Можно проводить упражнение одновременно 2 ногами.

Повтор упражнения 4-5 раз



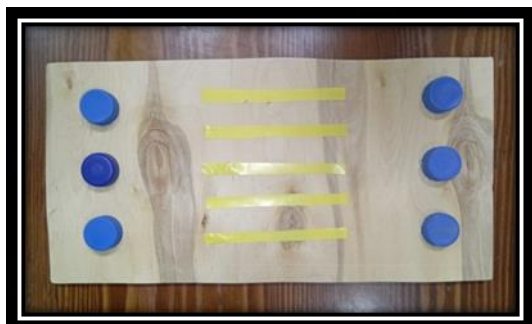
3.И.п. ноги вместе, руки на поясе.1-Захват пальцами правой ноги втулки, поднять, 2- опустить втулку в емкость. 3- вернуться в исходное положение.1- Захват пальцами ног левой ноги втулки, поднять. 2- опустить втулку в емкость. 3-вернуться в

исходное положение. Повтор упражнения 4-5 раз

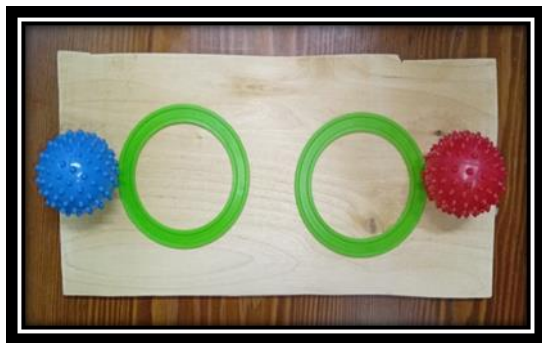


4.И.п. основная стойка. 1- пальцами ног правой ноги провести по линиям зигзага в одну сторону, затем в другую сторону. 2- пальцами ног левой ноги провести по линиям зигзага в одну сторону затем в другую сторону.

Повтор упражнения 4-5 раз

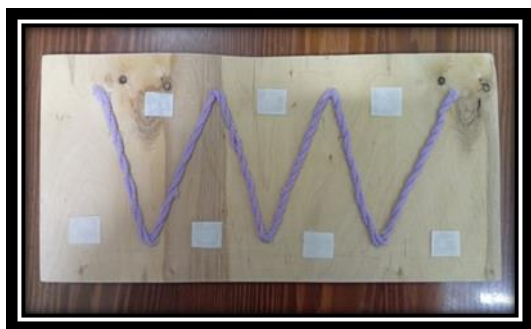


5. И. п. основная стойка.1- Пальцами ноги задеваем кнопку, затем проводим по линии и снова нажимаем кнопку. 2 - Пятками нажимаем кнопочки сверху вниз и снизу вверх, пальцами проводим по дорожке. Повтор упражнения 4-5 раз



Повтор упражнения 4-5 раз

6. И. п. основная стойка, 1-захват пальцами мячика. Кладем его в кольцо. 2-захват мячика пальцами из кольца. Кладем на доску. 3- Чередуем правую и левую ноги. Можно усложнить и проводить упражнение 2 ногами одновременно.



7. И.п. основная стойка. 1- пальцами ног сначала правой ноги, затем левой провести по линиям зигзага в одну сторону, затем в другую сторону. 2- пятками ног нажимать кнопки.

Повтор упражнения 4-5 раз

РАЗВЛЕЧЕНИЕ В РАМКАХ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ГОРОД ЗДОРОВЕЙСК»

Григорьева Татьяна Игоревна, музыкальный руководитель

МБДОУ «Детский сад № 8»

Слайд 1 «Путешествие в город Здоровейск»



♪ *песня + «Физкульт-привет!»*

музыка М. Протасова, слова В. Багутина

Дети входят в зал под музыку и садятся.

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Вот мы с вами здороваемся каждый день, а кто знает, что обозначает слово «здравствуйте»?.. Правильно, когда мы здороваемся, мы тем самым желаем друг другу здоровья. И сейчас я вам предлагаю поздороваться по музыкальному.

♪ **Приветствие «Здравствуйте» («Ладушки» ст.гр. 1-38)**

♪ **выход Простуды**

Неожиданно под музыку появляется Простуда.

Простуда. Ой, я так спешила, бежала, и на праздник опоздала.

Ведущий. Ребята, вы знаете, кто к нам пришел?

Дети. Нет!

Простуда. Как не знаете? Я противная Простуда и пришла я к вам оттуда
(громко чихает, кашляет). Всех я кашлем заражу, всех я чихом награву.

Слайд 2 «День здоровья»



Ведущий. А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда!

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

Простуда. Как подую я на вас, как закашляю сейчас. Всех болезнью заражу и микробами награву!

Бегают и кашляют на детей.

Ведущий. Ничего у тебя Простуда не получится. Наши дети не хотят болеть и тебя нисколько не боятся.

Простуда. Я не люблю здоровых и крепких детей, румяных щечек, я сейчас вам испорчу праздник.

Ведущий. Ребята, давайте проучим Простуду. Приглашаю всех совершить путешествие в город **Здоровейск**. Жители этого города и ребята научат тебя, что нужно делать чтобы не болеть.

Простуда. Ну, ну, посмотрим!

Ведущий. Занимайте свои места в нашем поезде. Местные жители будут нам давать задания, с которыми, я думаю, мы с легкостью справимся.

Слайд 3 «Поезд»



♪ «Остановка Пилюлькино»

Дети встают друг за другом паровозиком, ведущий впереди и под музыку идут друг за другом по залу, ведущий меняет направление. Останавливаются. Остановка «ПИЛЮЛЬКИНО».

Слайд 4 «Пилюлькино»



Ведущий. Вот мы и приехали в город Здоровейск. Нас встречает первый житель этого города Пилюлькин. Чтобы идти дальше нам нужно ответить на его вопросы.

Слайд 5 «Доктор Пилюлькин»

Блиц-опрос.



Что такое здоровье? (это когда тебе хорошо, у тебя ничего не болит)

Как выглядит здоровый человек? (он бодрый, весёлый)

Что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье? (правильно питаться, чистить зубы, делать зарядку...)

Поможет нам сохранить здоровье режим дня, который нужно соблюдать.

Слайд 6 «Режим дня» (рассматривают)



Ведущий. А ещё, для здоровья очень полезен массаж и если его делать регулярно, то вы всегда будете в хорошем настроении и не будете болеть.

♪ игровой массаж «Бежали бегемотики»

Ведущий. Мы справились со всеми заданиями и отправляемся дальше.

Слайд 7 «Поезд»



♪ «Остановка Чистюлькино»

Дети встают друг за другом паровозиком и едут «змейкой». Остановка «ЧИСТЮЛЬКИНО».

Слайд 8 «Доктор Чистюлькин»



Ведущий. И так мы в гостях у доктора Чистюлькина. Он следит за тем, чтобы жители города соблюдали правила личной гигиены.

Слайд 9 «Правила личной гигиены»



- Дети, что обозначают эти слова — «личная гигиена»? (это уход за своим телом и содержание его в чистоте, т.е. мытьё рук перед едой, чистка зубов и т.д.)

- Что такое микробы? (это крошечные существа, которые нельзя увидеть глазом и некоторые из них вызывают болезни у человека)

- Чего боятся микробы? (микробы боятся только одного-МЫЛА)

Ребята, а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом? (Ответы детей) Сейчас мы проверим, все ли верно вы назвали. А помогут нам в этом ответы на загадки.

Слайд 10 «Загадки»



Костяная спинка,
Жесткая щетинка:
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою.
Что это такое?

(Зубная щетка)

Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне.

(Мыло)

Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
Собирается она
Вымыть спинку до красна.

(Мочалка)(Полотенце)

Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой.
Он без туч и облаков
Целый день идти готов.

(Душ)

Горяча и холодна,
Всегда тебе нужна.
Позовешь меня – бегу.
От болезней берегу.

(Вода)**Слайд 11 «Правила гигиены»****ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**

- Чистить зубы надо два раза в день: ...
(утром и вечером)
- Перед едой нужно обязательно ...
(мыть руки)
- Во время еды нельзя ... (разговаривать
с набитым ртом)
- Никогда не ешь невымытые ... (овощи и
фрукты)

Слайд 12 «Дети умываются»

♪ **танец флеш-моб «Если утром дети
умываются»**

Ведущий. Вот и выполнили все задания
Чистюлькина. Едем дальше.

Слайд 13 «Поезд»

♪ **«Остановка Крепышкино»**

Дети встают друг за другом паровозиком и едут
«змейкой». Остановка «КРЕПЫШКИНО».

Слайд 14 «Крепышкин»



Ведущий. На нашем пути Крепышкин. Чтобы быть здоровым с чего надо начинать свой день?

Дети. С зарядки!

Ведущий. Верно. Чтобы быть здоровыми, необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят «Движение – это жизнь». Я

предлагаю вам сделать веселую зарядку.

Слайд 15 «Веселая зарядка»



♪ «Веселая зарядка»

Простуда. Да ну эту зарядку, давайте со мной поиграем в мою любимую игру «Белочки, Ёжики».

♪ игра на ускорение «Белочки, ежики»

Белочки по веткам скачут – дети прыгают, как Белочки
А ежи в траве шуршат – присаживаются на корточки, шуршат ладошками
Белки любят грызть орехи – «грызут орешки»
В ежи зимою спят – складывают две ладошки вместе под щёчку

Слайд 16 «Поезд»



Ведущий: Едем дальше.

♪ «Остановка Поваренкино»

Дети встают друг за другом паровозиком и едут «змейкой». Остановка «ПОВАРЕНКИНО».

Слайд 17 «Поваренкин»



Ведущий. А на этой станции нас встречает Поваренкин.

Ребята, а вы знаете какие продукты нужно есть больше, чтобы быть здоровыми?

Простуда. Я знаю: конфеты, мороженое, варенье!

Ведущий. Ответ не верный. Сейчас мы расскажем тебе, тётушка Простуда, какие продукты полезные, а какие нет.

Слайд 18 «Найди полезные продукты»



Слайд 19 «Составь меню»

Завтрак, обед, ужин



Ведущий. А ещё ребята знают песню, которая так и называется «Полезные продукты».

♪ *песня «Полезные продукты»*

Слайд 20 «Полезные и вредные продукты»



Слайд 21 «Молодцы»



Ведущий. Молодцы, ребята. Вот вы и справились со всеми заданиями.

Простуда. Не нравится мне у вас, скучно! Неправильные вы!

Ведущий. Ребята, а давайте Простуду развеселим.

♪ *игра «Если хочешь быть здоров, делай так»*

Простуда. Что-то я становлюсь какая-то правильная, побегу скорее от вас, а то совсем исправлюсь и стану хорошей.

♪ *Простуда убегает*

Ведущий. А нам пора возвращаться в детский сад.

Слайд 21 «Поезд»



♪ *«Остановка Детский сад»*

Дети встают друг за другом паровозиком и едут «змейкой». Остановка «ДЕТСКИЙ САД»

Ведущий: Если хочешь быть здоров, закаляйся,
Водой холодной по утрам умывайся,

Спорт любите с детских лет, будете здоровы,

Чтобы не чихать витамины надо принимать.

Овощи и фрукты – для здоровья полезные продукты.

По утрам зарядкой занимайся и здоровым оставайся.

Чтоб микробы удалить, надо чаще руки мыть!

Секреты здоровья сам выполняй и другим напоминай!

♪ *песня + «Закаляйся, если хочешь быть здоров» + ремикс*

Дети уходят из музыкального зала.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ НЕЙРОГИМНАСТИКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ

Жолобова Валентина Сергеевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №15»

Подвижные игры и упражнения с элементами нейрогимнастики с использованием координационной лестницы

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет

человек проходит путь развития, не повторяющийся в течении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в системных занятиях физической культурой и спортом. Проблема физического здоровья детей – одна из самых актуальных на сегодняшний день.

Основной формой развития двигательной активности детей в ДОУ являются физкультурные занятия. С целью поддержки интереса дошкольников к ним следует особое внимание уделять подбору физкультурного оборудования.

Вариативность в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов;

Доступность - используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста;

Безопасность и простота в использовании;

Мобильность - компактная, легкая.

Цель: Развитие скоростных качеств и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, а также познавательных, речевых и музыкальных навыков.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата
- Развитие физических качеств (быстроты, координации) и исправление речевых нарушений.

Образовательные:

- Упражнять детей в ходьбе и беге в разном темпе;
- Учить совершать прыжковые движение в разных направлениях;
- Закреплять умение преодолевать препятствия;

- Развивать познавательные, речевые и музыкальные навыки.

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность и творчество.

Координация—способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Координационная лестница - скоростная лестница тренирует, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Каркасные мышцы труднее всего тренировать, т.к. они глубокие, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает человеку быть быстрее, подвижнее и ловчее.

Такую лестницу можно сделать самому. Размер ячеек подбирается таким образом, чтобы отрабатывались все элементы движения с необходимой амплитудой и частотой. Они яркие, легкие, ребенок легко может их поднять и перенести в нужное место.

Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа. Вначале, чтобы вызвать у детей интерес необычной лестнице, можно предложить детям простые упражнения: пройти по лестнице, ступая в каждый пролет, пройти, переступая через один. Попрыгать на одной ноге, на двух и т.п.

Затем мы разучиваем упражнения с пояснениями всех элементов. Особое внимание на данном этапе я уделяю не скорости, а правильности выполнения движений.

На втором этапе совершенствуем технику выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп.

На третьем этапе используем знакомые движения в самостоятельной и совместной деятельности.

Особенности методики работы с координационной лестницей

1. Сначала упражнение выполняется медленно, отработывая технику его выполнения.

2. Все занятия с координационной лестницей разбиваются на ПОДХОДЫ и РАЗЫ (повторы): 2 раза прохождения считаются за 1 подход.

На боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону – влево и вправо).

Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком.

3. Для развития силы ног, ребенок должен немного сгибать ноги в коленном суставе, выпрыгивая вверх.

4. Обращать внимание на то, чтобы ребенок, выполняя движение, не наклонял туловище вперед.

5. Обращать внимание на правильную (маховую) работу рук.

В обучении детей широко использую схемы движения на координационных лестницах.

Детям демонстрируют схему движения, по которой они выполняют задания. Схемы также идут от простого к сложному.

Что дает в работе с детьми использование координационных лестниц?

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

3. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

4. Помогает в исправлении дефектов речи.

Рекомендации по работе на координационной - скоростной лестнице:

1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений
2. Соблюдение дистанции.
3. Не заступать на планки лестницы.
4. Коррекция осанки.
5. Правильная техника, выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).
6. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

Скоростная лестница является эффективным средством развития двигательных - координационных качеств, такие, как ловкость, которые необходимы детям дошкольного возраста. Ежедневные занятия на скоростных лестницах и правильно подобранные упражнения, и их дозировка, позволит улучшить координацию движения, повысить частоту ног и рук, а также повысить скорость движения на коротких дистанциях.

Примерные комплексы упражнений с использованием «скоростной лестницы»

Упражнения в ходьбе («скоростная лестница» лежит на полу)

«Обычная ходьба»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

- Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.
- Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Лошадка»

И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

- Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы.

- Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы.

Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Зебра»

И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

- Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы.

- Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Крабы»

И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

- Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

- Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Мышка»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

- Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

- Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Рачки»

И.п. - стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

- Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

- Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Слоник»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

- Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы.

- Шаг левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Беговые упражнения («скоростная лестница» лежит на полу)

«Обычный бег»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Лошадка» (быстрая).

И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Зебра» (быстрая).

И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Мышка» (быстрая).

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в

первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Аист»

И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег сильно сгибая ноги назад: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Прыжки («скоростная лестница» лежит на полу)

«Зайчики»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Лягушки маленькие»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через клетку лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Большие лягушки»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через две клетки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Ручеек» (фронтально)

И.п. - стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через лестницу мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Пингвины»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены мяч зажат между колен, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Белочка»

И.п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Поворот»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжок на двух ногах в право, в первую клетку лестницы с поворотом на 180градусов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

2. Прыжок на двух ногах в право, во вторую клетку лестницы с поворотом на 180градусов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Цапля»

И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжки на правой ноге, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Фламинго»

И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

1. Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.

1. 2.Прыжок на правой ноге влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Кенгуру»

2. И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки.

3. Прыжок на двух ногах влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Упражнения в равновесии («скоростная лестница» лежит на полу) «Воробушки»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки в стороны. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Вороны»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.

2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

НЕЙРОМЯЧИКИ – СРЕДСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ДОШКОЛЬНИКА

Иванова Надежда Алексеевна, педагог-психолог

МАДОУ «Детский сад № 35»

В наше время диагностика дошколят выявляет все и больше и больше детей с речевыми нарушениями, с задержкой речевого развития, с задержкой психического развития, гиперактивных и невнимательных. Регулярно встречаются дети моторно неловкие у которых наблюдается вялость мышц, нет желания и сил прыгать, бегать, плохо переключаются с одного движения на другое.

Почему же мы видим такую ситуацию? Причин может быть много. Это и экологические, биологические, социальные факторы, влияющие на состояние и

развитие наших детей. Но еще одна весомая причина - это малоподвижный образ жизни наших детей.

Предыдущие поколения физически эффективнее проводили своё детство: бегали босиком, прыгали на скакалке, играли в «резиночки», крутили обруч, играли в «классики», играли с мячом. И дворовые игры с соблюдением правил помогали сформировать самоконтроль, так необходимый в школе

В наше время мы почти не видим во дворах прыгающих и бегающих детей. Скакалки и обруча не встретишь в игрушках современного ребёнка. Дети ведут малоподвижный образ жизни, сидят в гаджетах, телефонах, за компьютером. Конечно, сейчас время цифровых технологий и от этого никуда не деться, это поколение отлично разбирается в технике и цифровых технологиях. И это здорово! Но всё ведёт к тому, что современное поколение с каждым годом становится всё более физически, психически и соматически ослабленным. И это не может не мешать детям успешно усваивать школьную программу.

Что же с этим делать? Есть один метод, который позволит скорректировать вышеперечисленные состояния и благоприятно повлиять на мозговую деятельность.

Упражнения с нейромячиками.

Знаете ли вы, что обычный маленький мячик может стать мощным инструментом для подготовки вашего ребёнка к школе? В повседневной суете, в очередях или в дороге мы можем подарить малышу не только интересное общение, но и реальную пользу для развития его высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи и самоконтроля.

Почему это работает?

Фокус на взаимодействии: парные упражнения требуют от ребенка концентрации на вас и на мячике, тренируя произвольное внимание.

Развитие межполушарного взаимодействия: перекидывание мяча из руки в руку, передача мяча разными способами заставляют оба полушария мозга активно "общаться" друг с другом. Это основа для сложных навыков: чтения, письма, счета.

Тренировка самоконтроля: ребенку нужно соблюдать правила, ждать своей очереди, контролировать момент передачи, одновременно принимая мяч. Это прямо тренирует усидчивость и дисциплину, необходимые в школе.

Эмоциональная связь: совместная игра сближает, снимает напряжение и создает позитивный настрой.

Развитие кинестетики (информация, которую наш мозг получает от суставов и мышц, понимая, как располагаются части тела в пространстве): тренируется при передаче мячей разными способами. Благодаря кинестетическим ощущениям ребёнок понимает, как ставить пальчики при письме, как располагать язык при произнесении звуков, как держать равновесие, танцевать и т.д.

Что понадобится для выполнения упражнений?

2 небольших мячика, которые удобно лежат в детской ладошке (например, теннисные мячи или мягкие массажные мячики - ежики. Желательно, чтоб они были без генератора звука (пищалки), чтоб не отвлекаться от выполняемого упражнения. Мячики можно носить с собой всюду, ведь они почти не занимают места в сумке.

Мячи передаются друг другу в паре разными способами. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнения в ситуации стресса или негативизма, так как в таком случае они не будут иметь желаемого воздействия.

Комплекс парных нейроупражнений с мячиками можно найти по QRкоду



ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ «ОЛИМПИЙСКОЕ КРУГОСВЕТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Кабанова Мария Вячеславовна, инструктор по физкультуре

МБДОУ «Детский сад №18»

Возрастная группа: подготовительная

Форма совместной деятельности: физкультурный досуг

Форма организации: групповая

Средства:

- зрительный ряд – мнемодорожка «Олимпийский девиз», олимпийская эмблема, талисманы олимпийских игр, олимпийские чемпионы - наши земляки, пять континентов: Америка, Австралия, Азия, Африка, Европа, картинки с изображением бананов;
- музыкальный ряд - музыкальная композиция «Герои спорта» (А.Пахмутова, Н.Добронравов); песня «Трус не играет в хоккей» (А.Пахмутова, Н.Добронравов, С.Гребенников);
- мультимедийное оборудование: проектор, ноутбук, экран;
- спортивный инвентарь - фитбол-мячи, кегли, набор модулей, обручи;
- спортивное оборудование - вертикальные стойки, шведская стенка.

Цель: развитие двигательной активности у детей в совместной деятельности

Задачи:

– *обучающие:*

закреплять представления детей об олимпийском движении: олимпийская эмблема, олимпийский девиз, талисманы олимпийских игр, олимпийские чемпионы

– *развивающие:*

развивать у детей физические качества: координацию, быстроту реакции, ловкость

развивать умение уверенно и активно выполнять различные упражнения и основные движения (прыжки в паре с продвижением вперед, бег змейкой с грузом на плечах, лазание по шведской стенке, бросание обруча в цель)

развивать умение работать в команде и добиваться качественного результата

развивать умение осуществлять самоконтроль и самооценку своей деятельности и других детей

– *воспитательные:*

воспитывать чувство товарищества, командный дух, взаимопомощь между детьми

воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни

Планируемый результат:

- дети имеют представления об олимпийском движении и правилах здорового образа жизни
- проявляют самостоятельность в процессе выполнения основных движений
- способны контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей
- при выполнении упражнений дети демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными
- возможностями координацию движений, быстро реагируют сигналы, переключаются с одного движения на другое.

Этапы	Содержание деятельности	Деятельность педагога	Деятельность детей
Мотивационный Цель: включение детей в совместную деятельность	Звучит музыкальная композиция «Герои спорта», дети двигаются по кругу и садятся на скамейки. На экране появляется MMS и звучит сигнал. -Ребята, кажется, к нам пришло MMS. Давайте посмотрим, от кого это сообщение. Дети видят изображение леопарда и слушают его обращение к детям. Леопард: Здравствуйте, ребята! Я - талисман зимних Олимпийских игр в Сочи. Вы узнали меня? (ответы детей) Международный Олимпийский комитет приглашает будущих олимпийских чемпионов в кругосветное олимпийское путешествие. Педагог: Ребята, это замечательное предложение! Вы согласны отправиться в кругосветное олимпийское путешествие? (ответы детей) Но сначала будущим олимпийским чемпионам необходимо	-Привлекает внимание детей к теме -Закрепляет представления детей об олимпийском движении -Поощряет детские высказывания, подводит к обобщению	-Дети участвуют в олимпийской разминке, отвечают на вопросы

	успешно пройти олимпийскую разминку. Спортсмены готовы? (ответы детей) Презентация «Олимпийский калейдоскоп» 1 слайд - Олимпийская эмблема Перед вами олимпийская эмблема - пять переплетенных колец - синее, черное, красное в верхнем ряду и желтое, зеленое в нижнем ряду. Они символизируют единое олимпийское движение всех пяти континентов Земли. Назовите, пожалуйста, эти континенты. 2 слайд - Олимпийский девиз Посмотрите на волшебную дорожку и вспомните Олимпийский девиз. (мнемодорожка «Быстрее, выше, сильнее») Как вы догадались? 3 слайд - талисманы Олимпийских игр Вас приветствуют талисманы Олимпийских игр. Назовите их. <i>*веселый снеговик (Австрия)</i> <i>*Вучко (волк из Боснии и Герцеговины)</i> <i>*олимпийский мишка (Россия)</i> <i>*заяц-снегоход (США)</i>		
--	--	--	--

	<i>*полярные медведи Хауди и Хайди (Канада)</i> 4 слайд - музыкальная загадка Послушайте песню о спорте и назовите ее. (песня «Трус не играет в хоккей») 5 слайд - Олимпийские чемпионы - наши земляки Назовите олимпийского чемпиона и вид спорта. <i>*Любовь Галкина (пулевая стрельба)</i> <i>*Ольга Федорова (легкая атлетика)</i> <i>*Сергей Чепиков (биатлон)</i> <i>*Юлия Липницкая (фигурное катание)</i> <i>*Александр Попов (плавание)</i> Молодцы! Олимпийская разминка прошла успешно!		
--	---	--	--

Основной Цель: развитие двигательных умений и основных движений в процессе двигательной деятельности	Нас встречает первый континент – Австралия (слайд). Здесь живут уникальные сумчатые животные - кенгуру. -Рано - рано поутру Превратимся в кенгуру Будем прыгать и скакать И друг друга догонять! Игра «Отведи кенгуренка в детский сад» Дети делятся на две команды, затем объединяются в пары (мама и детеныш). Задача мамы-кенгуру отвести ребенка-кенгуренка в детский сад, который находится на противоположной стороне, и вернуться обратно (прыжки в парах с продвижением вперед). Следующий континент - Азия (слайд) - В Азии в пустыне Солнце светит ярко В Азии в пустыне Очень-очень жарко Тяжело верблюды по песку идут Корабли пустыни Груз большой несут.	-Поддерживает самостоятельность детей в процессе выполнения основных движений - Направляет на качественное выполнение двигательных задач -Привлекает к самооценке двигательной деятельности	-Дети активно участвуют в играх-эстафетах -Дети совершенствуют физические качества: ловкость, быстроту реакции, координацию движений -Дети упражняются в основных движениях: прыжках, беге, бросании, лазании -Дети учатся выполнять задания в команде, договариваться, добиваться совместного положительного результата
--	---	---	--

	Дети превращаются в верблюдов. В эстафете участвуют 2 команды. Каждый играющий, изображая верблюда, кладет груз (фитбол-мяч) на спину и, двигаясь между кеглями («барханами»), добегают до противоположной стороны и передает груз следующему участнику. Перед вами континент – Европа (слайд) -В Европе очень много высотных сооружений и башен. Я предлагаю каждой команде построить из модулей башню. Главное условие – башня должна быть устойчивой. Каждый играющий по очереди приносит один модуль для строительства башни и возвращается обратно. Побеждает команда, которая быстро построила устойчивую башню. Нас встречает Африка! (слайд) -В Африке жаркой Живут обезьяны Лазают быстро И любят бананы Игра-эстафета «Веселые обезьянки»		
--	--	--	--

	Игроки по очереди добегают до шведской стенки, залезают до верха, снимают банан, возвращаются обратно и передают эстафету другому. Внимание!!! Мы в Америке! (слайд) -В далекие времена Америку населяли племена гордых, свободолюбивых индейцев. Они были очень ловкие, сильные, меткие. -Давным-давно в Америке В компании друзей Охотились индейцы На диких лошадей А среди вас есть меткие индейцы? (ответы) Ваша задача набросить обруч (лассо) на стойку (мустанг). У каждого участника только одна попытка. Побеждает команда, совершившая меньшее количество промахов.		
Заключительный Цель: обобщение результатов совместной	-Ребята, мы посетили все континенты. Вы проявили олимпийский характер, ловкость, сноровку, умение дружно работать в команде.	-Подводит итоги, благодарит за дружную работу в команде -Помогает детям	-Дети включаются в разговор и дают полезные советы о здоровом образе жизни

деятельности	-Дружба в спорте всем нужна Дружба в спорте всем важна На планете все должны. Без сомненья, быть дружны! На экране появляется MMS и звучит сигнал. -Ребята, кажется, к нам снова пришло MMS. Давайте посмотрим, от кого это сообщение. Дети видят изображение леопарда и слушают его обращение к детям. Леопард: Ребята, вам понравилось кругосветное олимпийское путешествие? (ответы) Я бываю в разных уголках земного шара и собираю лучшие советы о здоровом образе жизни. А какие советы есть у вас для детей других континентов? (ответы) -Ребята, леопард приготовил для вас талисманы, которые помогут вам стать олимпийскими чемпионами.	сформулировать советы о здоровом образе жизни	
---------------------	---	--	--

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПОСОБИЕ ПИРАМИДА

«ВИТАМИННАЯ СЕМЕЙКА»

Калугина Тамара Александровна, воспитатель

Рощектаева Светлана Наильевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 5»

Цель: расширение представлений детей о пользе витаминов

Обучающие задачи:

*закреплять представления детей о витаминах А,В,С,Д, их свойствах, роли в жизни человека и влиянии на организм;

*способствовать осмыслению понятия «здоровое питание».

Развивающие задачи:

*развивать умение составлять полезные блюда;

*развивать умение соотносить витамины и продукты, в которых они присутствуют:

*развивать умение делать правильный выбор продуктов для поддержки организма.

Воспитательные задачи:

*воспитывать желание вести здоровый образ жизни и употреблять в пищу полезные продукты.

Возрастная адресованность: дети старшего дошкольного возраста

Формы организации детей для игровой практики:

*индивидуальная работа

*работа в парах

*микрогруппа

*подгруппа

Описание игровых заданий

Игровое задание «Где живут витамины?»

Игровая задача: соотнести витамины и продукты, в которых он находятся

Игровые действия:

Детям предлагается выбрать витамин (символ-буква) и закрепить его на грани пирамиды посередине. Затем необходимо вспомнить, в каких продуктах он живет, выбрать нужные картинки и заполнить игровое поле. В помощь детям предлагаются карточки-помощники. В нашем случае у пирамиды 4 грани, поэтому мы используем четыре основных витамина: А, В, С, Д. Визуальный ряд витаминов можно постепенно увеличивать и соответственно расширять набор карточек с продуктами. Когда дети хорошо запомнят, какие витамины и где они находятся, можно карточки убрать.



Игровое задание «Подбери полезные продукты по цвету»

Игровая задача: соотнести по цвету продукты и грани пирамиды

Игровые действия:

Дети выбирают цвет (грань пирамиды) и находят картинки с изображением фруктов, овощей и ягод тождественного цвета. У пирамиды четыре основных цвета: красный, желтый, зеленый, синий.

Педагог предлагает детям найти продукт определенного цвета, назвать его, озвучить полезные свойства и закрепить на грани пирамиды. Можно подключить соревновательный мотив: «Кто быстрее соберет продукты» того или иного цвета.



Игровое задание «Что полезно для организма?»

Игровая задача: выбрать продукты, оказывающие пользу для волос, глаз, зубов и головного мозга

Игровые действия:



Дети выбирают картинки с изображением частей тела и закрепляют их на грани пирамиды. Внимательно рассматривают картинки с изображением полезных продуктов и располагают их на игровом поле. В первое время детям снова понадобятся карты-помощники, где видно что выбрать для того или иного органа. Затем визуальные подсказки можно убирать и оставлять только картинки с продуктами.



Игровое задание «Составь блюдо»

Игровая задача: развивать умение составлять полезные блюда

Игровые действия:

Дети выбирают тарелку с изображением блюда (картинка-символ) и закрепляют ее на грани пирамиды. У нас четыре грани, поэтому Карта меню включает в себя четыре вида блюд: молочные, овощные, рыбные и фруктово-ягодный десерт. Кроме этого, в помощь детям мы сделали технологические карты, где четко видно, что нужно для приготовления блюда. У нас имеется по три блюда. Например, молочные блюда: рисовая каша с тыквой на молоке, творожный пудинг с изюмом и омлет с сыром и помидорами. Дети выбирают блюдо, подбирают продукты и заполняют игровое поле.



ЧЕК-ЛИСТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Мангилева Вероника Георгиевна, воспитатель

Панова Светлана Муратовна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 30»



Нарисуй фрукт, овощ или ягоду, которые ты съел в конкретный день недели.
Питие отметь галочкой ✓

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Съел фрукт или ягоды 							
Съел овощ 							
Пил воду(не сок и не газировку) 							

ЧЕК-ЛИСТ «ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»*Мангилева Вероника Георгиевна, воспитатель**Панова Светлана Муратовна, воспитатель*

МБДОУ «Детский сад № 30»

Имя ребенка: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1. Гигиена и чистота							
Утром и вечером чистил зубы 							
Мыл руки перед едой и после туалета 							
Пользовался салфетками после еды 							
Снял уличную одежду и обувь при входе 							
Убрал игрушки на свое место 							

Принял душ перед сном 							
2 Режим дня 	Пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Лег спать вовремя 							
Проснулся в одно и то же время 							
Гулял на свежем воздухе 							
Обедал 							
Дневной сон 							
Играл в интересные игры 							

Поужинал 							
Почистил зубы перед сном и искупался 							

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ С ДЕТЬМИ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «ЗДОРОВЕЙ-КА»

Мелкозёрова Юлия Михайловна, воспитатель

Иконникова Любовь Владимировна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 12»

Возрастная группа: подготовительная

Форма совместной образовательной деятельности: развивающая образовательная ситуация

Форма организации: подгрупповая

Средства:

- зрительный ряд – настольный макет «Безопасная дорога», пирамида «Витаминная семейка», модель «Дерево Здравоецвет», талисманы Олимпийских игр: леопард, белый мишка, заяка; пособие «Кольца Луллия»;
- музыкальный ряд – песня «Витамины А, В, С» (музыка и слова Д.Борисов), песня «Страна поваров» (музыка и слова Л.В.Чернышова), попури «Песни о спорте»
- мультимедийное оборудование: проектор, ноутбук, экран
- раздаточный материал: фигурки людей, игрушки «Транспорт», продукты: чипсы, кока-кола, ментос, овощи, фрукты; карточки и пиктограммы с изображением видов спорта, карточки «Витамины и продукты», схемы опытов, карточки «Забавные бутерброды», спортивный инвентарь, листочки.

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью

Задачи:

– Обучающие:

расширять представления детей о здоровом образе жизни: правильном питании, двигательной активности, полезных и вредных продуктах, безопасном поведении

– Развивающие:

развивать умение общаться в процессе совместной деятельности: выдвигать идеи, включаться в обсуждение, приводить собственные доказательства;

развивать умение делать выводы в процессе опытно-экспериментальной деятельности;

развивать умение осуществлять самоанализ и самооценку своей деятельности

– Воспитательные:

воспитывать желание соблюдать правила здорового образа жизни

Планируемый результат:

- дети составляют безопасный маршрут передвижения
- дети исследуют продукты питания и делают выводы
- активно взаимодействуют со взрослым и сверстниками, способны договариваться, учитывать интересы других, оказывать помощь сверстникам
- способны осуществлять выбор материала, средств, способов решения, участников совместной деятельности
- дети понимают роль витаминов в жизни человека
- владеют элементарным самоконтролем

Мотивация к деятельности Цель: включение детей в деятельность на личностно-значимом уровне	- Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, что означает слово «здравствуйте»? (ответы) Здравия, здоровья желали люди друг другу, когда здоровались. Давным-давно в Древней Руси люди здоровались иначе. При встрече они говорили: «Гой, еси!», что означало «живи и здравствуй». Давайте поздороваемся по-славянски (дети здороваются). А еще, когда ребенок рождался, у его колыбельки всегда находился колокольчик – это главный оберег от болезней. Кто в руки колокольчик возьмет, тот силу и здоровье приобретет. (игра «Передай колокольчик по кругу»). Чувствуете, как крепнет ваше здоровье, появляется сила, болезни уходят. Замечательно! - Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (ответы) Какие у вас мысли, предположения.... Я приглашаю вас в страну «Здоровей-	Стимулирует познавательный интерес детей Поощряет детские высказывания Мотивирует на дальнейшую деятельность	Дети высказывают свои предположения, рассуждают. Вступают в диалог с воспитателем.
--	--	---	--

	ка», где мы с вами обязательно найдем ответы на вопрос: «Что такое здоровье и здоровый образ жизни?» Вы согласны отправиться со мной в путешествие? (ответы) Как нам добраться до этой страны? Как мы узнаем маршрут? Что нам может помочь? (ответы) У меня есть голосовой помощник Алиса. Давайте к ней обратимся. Доброе утро, Алиса! Подскажи нам, пожалуйста, как добраться до страны «Здоровей-ка»? (ответ Алисы)		
--	--	--	--

Планирование деятельности Совместное обсуждение решения задачи, проблемы Цель: совместное определение конкретных действий	Посмотрите, на экране появился маршрут путешествия. Сначала мы окажемся в гостях у Витаминной семейки, затем нас ждет лаборатория «Живика», где мы проведем исследование. В Олимпийской деревне мы узнаем все про зимние и летние виды спорта. Немного отдохнуть и расслабиться мы сможем в кафе «Растишка». Прежде чем отправиться в страну «Здоровей-ка», давайте составим безопасный маршрут. Наша задача внимательно изучить макет и найти безопасные пути движения. Можете брать транспорт, людей, расставлять их на макете, показывать разные направления движения. Главное, чтобы не случилось беды во время движения (настольная игра «Безопасный маршрут»). Безопасный маршрут разработан, пора в путь!	Обсуждает с детьми план предстоящей деятельности. Актуализирует возможности детей на выбор деятельности, средств.	Дети высказывают своё мнение. Дети моделируют безопасный маршрут передвижения.
--	---	--	---

Поиск решения задачи, проблемы Цель: опора на опыт детей, необходимый для "открытия" нового знания, освоения нового способа, умения, выработка навыка	Посмотрите, нас встречает Аскорбинка и Витаминка. Ребята, какие витамины вы знаете? (ответы). Для чего они нужны человеку? Где живут витамины? Аскорбинка предлагает вам заполнить пирамиду «Витаминная семейка». На каждой грани пирамиды находится витамин. Вам необходимо подобрать карточки с продуктами, в которых есть витамин, который вы выберите. Давайте поделимся на пары. Каждая пара выбирает один витамин и заполняет пирамиду. Что у нас получилось? Кто готов рассказать? Молодцы! Благодаря вашей помощи пирамида «Витаминная семейка» готова и теперь мы можем всем рассказать о пользе витаминов!	Выявляет "знания-незнания" Стимулирует совместную деятельность детей Поощряет детские высказывания Иницирует общее обсуждение Активизирует речь-рассуждение	Дети выполняют совместные задания и презентуют их сверстникам Дети осуществляют взаимоконтроль
---	--	---	--

"Открытие" ребёнком нового знания, освоения умения, способа деятельности Цель: формирование представлений и развитие умений	Нас ждет лаборатория «Живика». Ребята, скажите, пожалуйста, вы любите чипсы и кока-колу? (ответы) Как вы считаете, это полезные или вредные продукты? (ответы) Давайте превратимся в исследователей и выясним, нужно ли употреблять в пищу эти продукты. Нам необходимо разделить на две группы. Одна группа будет проводить опыт с кока-колой, а другая с чипсами. У каждого внутри группы будут свои обязанности (1-проводит, 2-наблюдает, 3-записывает результат, 4-представляет работу группы). Обратите внимание, на столе находятся продукты и схема проведения опыта. Внимательно ее изучите, и приступайте к исследованиям. Результаты исследования записываем в пустой квадрат на схеме. Давайте вспомним правила безопасности (ответы). *Опыт с кока-колой и ментосом	Организует совместную исследовательскую деятельность детей Создаёт ситуацию выбора Стимулирует общение детей, развивает умение договариваться. Стимулирует любознательность и познавательный интерес детей Предоставляет возможность для сотрудничества детей Активизирует речевые высказывания детей Поддерживает детскую инициативу	Дети осуществляют выбор продуктов Обсуждают ход деятельности, последовательность проведения Принимают совместные решения Активно участвуют в предлагаемой деятельности, учатся договариваться, помогать друг другу, берут на себя ответственность.
---	---	--	--

	Вывод: кока-кола - сильногазированный напиток, который несовместим со многими продуктами. *Опыт с чипсами Вывод: в чипсах содержится много жиров и красителей Какой мы можем сделать вывод? (ответы) <i>Кока-кола и чипсы – это вредные продукты.</i> Давайте подумаем, чем их можно заменить? (ответы). Наше путешествие продолжается. Посмотрите, нас встречают талисманы олимпийских игр в Сочи. Вы узнали их? (ответы) Презентация «Олимпийская деревня в Сочи» *Я приглашаю вас в Олимпийскую деревню. Она делится на две части. В одной живут спортсмены и их тренеры. Вторая часть построена в горах, где проходят соревнования по биатлону, лыжам и прыжкам с		
--	---	--	--

	трамплина. *Перед вами главный объект - Олимпийский парк. В нем расположены спортивные арены и чаша Олимпийского огня. По вечерам у Олимпийского факела можно увидеть шоу фонтанов. *Самым грандиозным сооружением Олимпийского парка является стадион «Фишт». В переводе с адыгейского языка «фишт» означает «белая голова». *Как красив Ледовый дворец спорта «Айсберг»! На его территории проходят соревнования по фигурному катанию. Он рассчитан на 12.000 мест. *Ледовая арена «Шайба» - самый современный стадион в хоккейном мире *Конькобежный каток «Адлер-арена» прославился во время Олимпийских игр в Сочи. На катке установлено 7 олимпийских рекордов,		
--	--	--	--

	2 рекорда России и 14 личных рекордов. *Перед вами стена чемпионов Олимпийских игр – это великие спортсмены, которым подвластны любые рекорды. - Ребята, а вы знаете олимпийский девиз? (ответы). Он состоит из трех слов: «Быстрее, выше, сильнее». Давайте его повторим и покажем с помощью движений: *быстрее – бег на месте *выше – прыжки вверх *сильнее – упражнение «Силичи» Леопард приготовил для вас игру «Виды спорта». Вам предлагаются карточки с изображением видов спорта и пиктограммами. Ваша задача найти пару (карточка-пиктограмма). Мы разделимся на две команды. Первая команда будет искать зимние виды спорта, а вторая команда – летние виды спорта (совместная деятельность детей).		
--	--	--	--

	Зайка очень любит играть и предлагает вам придумать подвижную игру. А помогут нам в этом волшебные кольца Луллия: *1 сектор – цифры (количество участников) *2 сектор – двигательные образы *3 сектор – спортивные атрибуты Пора в путь! Нас ждет кафе «Растишка»! Вас приветствует шеф-повар мистер Смак. Его главный девиз: «Лишь полезная еда не приносит нам вреда!» Мистер Смак предлагает вам попробовать свои силы в приготовлении полезных и вкусных блюд: овощное ассорти, фруктовое канапе на шпажках, бутерброды и сэндвичи. Кулинарный класс объявляется открытым! Превращаемся в кулинаров: надеваем колпачки, фартуки и перчатки. Не забываем помогать друг другу. Перед вами лежат продукты и карточки с кулинарными шедеврами. Можете		
--	---	--	--

	ими воспользоваться или проявить творчество и воображение. Не забывайте, блюдо должно быть полезным, вкусным и красивым (звучит песня «Страна поваров», самостоятельная деятельность детей). Презентация блюд. Расскажите и покажите, что у вас получилось. Какие продукты вам понадобились? Как называются ваши кулинарные шедевры?		
Самоконтроль Цель: соотнесение результата деятельности с поставленной целью	Ребята, обратите внимание, впереди стоит дерево. Как вы думаете оно называется? (ответы). Это волшебное дерево «Здрavoцвет». Кажется, на нем чего-то не хватает? (ответы). Это дерево обязательно расцветет, если мы ответим на главный вопрос: «Что нужно делать человеку, чтобы быть здоровым?» Возьмите каждый по листику и попытайтесь ответить на этот вопрос. Посмотрите, дерево Здрavoцвет расцвело и дарит вам волшебные	Побуждает к анализу, синтезу, умозаключению	Дети отвечают на проблемный вопрос, делают обоснованные выводы

	плоды - молодильные яблоки. Кто их съест, обязательно будет здоровым и крепким.		
Рефлексия, анализ Цель: осознание детьми своей деятельности, самооценка полученных результатов	Наше путешествие заканчивается, и мне хотелось бы узнать ваше мнение о нем. Метод «Пять пальцев» Л.Зайвер *Большой палец («Б») - бодрость, здоровье. Что вы сегодня сделали для своего здоровья? *Указательный палец («У») - услуга, помощь. Вы помогали друг другу во время путешествия? Вам удалось сотрудничать? *Средний палец («С») - состояние духа, настроение. Каким было ваше настроение сегодня? *Безымянный палец («Б») - близость к цели. Как вы думаете, мы ответили на вопрос «Что нужно делать, чтобы	Стимулирует детей к самоанализу и самооценке Осуществляет совместную с детьми оценку процесса и результата деятельности.	Дети осуществляют самооценку своей деятельности, анализируют личные достижения, чувства.

	быть здоровым?» *Мизинец («М») - мысли, знания. Что нового вы узнали?		
Открытость Цель: трансформация приобретённых знаний и умений в опыт самостоятельной деятельности	Воспитатель дарит детям две книжки: *Кулинарные шедевры вкусной и здоровой пищи *Рекордсмены Детоландии Обращает внимание на пустые страницы, предлагает составить детское меню для кафе «Растишка» и записать свои рекорды в разных видах спорта	Обсуждение с детьми продолжения работы в разных формах самостоятельной и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками.	Представление своего "продукта" деятельности (презентация книг «Кулинарные шедевры» и «Рекордсмены Детоландии»)

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВКУСНЫХ ДЕСЕРТОВ ИЗ ТЫКВЫ»

Основина Ирина Сергеевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №22»

Одна из главных составляющих здорового образа жизни – это правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем. Предпочтения ребенка в еде закладываются уже в раннем возрасте и в значительной мере зависят от воспитания, традиций питания, сложившихся в семье. С раннего возраста могут и должны закладываться поведенческие стереотипы в отношении питания – соблюдение гигиенических правил, режима питания, правил поведения за столом и т.п. Воспитание культуры питания должно быть одним из направлений воспитания культуры здоровья ребенка. Важным является и то, что у ребенка формируется правильное кулинарное или гастрономическое мировоззрение, выражающееся в сознательном режиме питания, разумном применении продуктов, каждодневном употреблении разнообразных зелени, овощей и фруктов. Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Задача детского сада – не только

организовать правильное питание, но и воспитать привычку питаться правильно. Это определяет нормальное развитие ребёнка.

Наступила «золотая» осень. Пора свежих, полезных и наивкуснейших овощей и фруктов. Свежие овощи и фрукты обязательны – они являются важнейшим источником витаминов, минеральных солей, микроэлементов, а также в них высоко содержание пищевых волокон. Важно приучать ребёнка к свежим овощам. Но далеко не все дети готовы «уплетать» овощные блюда, будь то пюре или салаты. Как же, всё-таки, уговорить и приучить ребёнка есть овощи?

Сегодня мы хотим предложить вашему вниманию несколько полезных, простых и вкусных рецептов для приготовления десертов в домашних условиях. А «героем» блюд будет – ТЫКВА!

Оладушки из тыквы



Ингредиенты:

- ✓ Тыква – 500 г
- ✓ Мука пшеничная – 200-250 г (по необходимости)
- ✓ Банан (спелый) - 1 шт.
- ✓ Сахар – 2 ст.л.
- ✓ Корица – по вкусу

- ✓ Ванильный сахар – по вкусу
- ✓ Разрыхлитель – 1 ч.л
- ✓ Соль – 1 щепотка
- ✓ Растительное масло – для жарки (по необходимости)

Приготовление:

- Очистите и нарежьте тыкву небольшими кусочками.
- Поместите тыкву в кастрюлю и залейте холодной водой, в таком количестве, чтобы вода едва покрывала кусочки. Доведите воду до кипения и варите кусочки тыквы 15-20 минут, до мягкости.
- Слейте воду и поместите куски тыквы в глубокую емкость. Добавьте нарезанный небольшими кусочками банан.
- Измельчите компоненты при помощи толкушки для картофеля или блендера до состояния пюре.
- Добавьте щепотку соли, сахар, ваниль и молотую корицу по вкусу.
- Хорошо все перемешайте. И постепенно, добавляя небольшими порциями, вмешайте в смесь пшеничную муку, смешанную с разрыхлителем.
- Муку добавляйте по 1-2 столовой ложки, до получения густого теста, которое практически не стекает с ложки.
- Обмакните столовую ложку в холодную воду и порциями выложите тесто в разогретую, смазанную маслом сковороду.
- Обжарьте оладьи до золотистого цвета, по 3-4 минуты с каждой стороны. Выложите на блюдо по желанию, можно украсить свежими ягодами.

Оладьи готовы! Приятного аппетита!

Запеканка творожно-тыквенная в мультиварке



Ингредиенты:

- ✓ Творог (5%) - 500 г
- ✓ Сметана - 200 г
- ✓ Яйцо - 3 шт.
- ✓ Тыква - 300 г
- ✓ Сахар - 100 г
- ✓ Манная крупа - 80 г
- ✓ Разрыхлитель - 1 ч.л.
- ✓ Ванильный сахар - 1 ч.л.
- ✓ Сливочное масло (для смазывания чаши) - 1-2 ст.л.

Приготовление:

- Тыкву моем, очищаем, нарезаем на куски и натираем на терке: мелкой или крупной, можно нарезать небольшими кусочками. Кому как больше нравится. Соединяем яйца с сахаром, взбиваем немного миксером.

- Добавляем во взбитую смесь творог, перемешиваем.

- Теперь добавляем натертую тыкву, манную крупу и сметану.

Размешиваем.

- Высыпаем ванилин и разрыхлитель, еще раз перемешаем.

Получается густая масса.

- Мультиварочную чашу смазываем маслом и обсыпаем манкой. Выкладываем в нее приготовленную массу. Включаем программу «Выпечка» на час. После сигнала мультиварки об окончании программы проверяем готовность запеканки на сухую шпажку. При необходимости продолжаем выпечку еще 15-20 минут. У меня запекалась 1 час 20 минут. Отключаем мультиварку и оставляем в ней запеканку до полного остывания. Затем достаем при помощи контейнера для варки на пару.

- Но если вы любите, чтобы и другая сторона запеканки была румяной, то после проверки на сухую шпажку достаем запеканку при помощи контейнера–пароварки, аккуратно выкладываем «незагорелой» стороной на низ чаши и продолжаем запекать еще минут 15. Затем отключим мультиварку, а запеканку оставим в ней до полного остывания.

- Приготовленная в мультиварке творожно-тыквенная запеканка удалась. Подаем запеканку со сметаной, медом или вареньем.

Приятного аппетита!

Смузи из тыквы



Ингредиенты:

- ✓ Тыква свежая/приготовленная на пару – 500 г
- ✓ Банан замороженный/свежий - 1-2 шт. (по вкусу)

- ✓ Апельсин (сок) – 0.5 кг (2 шт.)
- ✓ Вода питьевая – по желанию
- ✓ Мед/сахар – по вкусу
- ✓ Корица молотая – 0.5 ч.л.
- ✓ Имбирь молотый - 0.25 ч.л. (по желанию)

Приготовление:

- Поместите нарезанную небольшими кусочками мякоть тыквы (свежей или приготовленной на пару и охлажденной) в чашу блендера. Добавьте сок 2 крупных апельсинов (примерно 200 мл) и взбейте все 2-3 минуты до состояния однородного пюре
- Добавьте 1-2 замороженных или свежих спелых банана и взбейте все еще 1-2 минуты.
- Добавьте по вкусу немного меда (сахара или другого подсластителя по вкусу), а также молотую корицу и имбирь. Взбейте все еще несколько секунд и при необходимости добавьте еще немного сока или питьевой воды, для того чтобы отрегулировать густоту напитка по своему вкусу.
- Разлейте напиток по бокалам, дополните соломинками и подавайте к столу.

Смузи готов! Приятного аппетита!

Пробуйте, экспериментируйте и обязательно делитесь впечатлением. Приём пищи всегда должен быть маленьким праздником! Приятного аппетита!

**ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) КАК ЭФФЕКТИВНОЕ
СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

Петрова Наталья Сергеевна, учитель-дефектолог

МАДОУ «Детский сад № 35»

Прогулки на свежем воздухе играют важную роль в жизни любого ребёнка, особенно если речь идёт о детях с ограниченными возможностями

здоровья (ОВЗ). Такие прогулки способствуют укреплению физического здоровья, развитию двигательной активности, социализации, снижению уровня тревожности. Однако простая прогулка без организации может быть скучной и малоэффективной. Включение в прогулку игровой деятельности помогает сделать пребывание на улице оздоравливающим, развивающим и при этом интересным для каждого ребёнка.

Зачем нужны игры на прогулке детям с ОВЗ?

Дети с ОВЗ могут сталкиваться с различными трудностями: двигательными, сенсорными, речевыми, когнитивными или эмоциональными. Игровая деятельность помогает:

- активизировать двигательные навыки;
- развивать речь и мышление;
- формировать положительную самооценку;
- улучшать навыки взаимодействия;
- стимулировать сенсорные ощущения (осознание, слух, зрение);
- снижать уровень стресса и тревожности.

Основные принципы организации игр для детей с ОВЗ на улице.

1. Безопасность — при выборе места для игр нужно учитывать особенности ребёнка: избегать резких перепадов высоты, острых предметов и скользких поверхностей.

2. Инклюзивность — важно вовлекать в игру с ребёнком с ОВЗ его сверстников без ограничений, создавая атмосферу равенства.

3. Индивидуальный подход — каждая игра должна быть адаптирована под возможности ребёнка (игры должны быть понятными, с минимальными требованиями к координации, памяти или скорости реакции, при необходимости уменьшение количества участников, изменение правил, использование вспомогательных средств (ходунки, мячи с ручками, наушники с шумоподавлением и др.).

Игры, в которые можно поиграть на прогулке с ребёнком с ОВЗ

«Найди и покажи». Данная игра направлена на развитие внимания, восприятия, зрительной памяти. Подходит для: детей с задержкой психоречевого развития, нарушениями интеллекта, РАС. Взрослый даёт задание: «Найди на площадке что-то зелёное», или «Покажи, где растёт дерево». Ребёнок должен найти указанный объект и подойти к нему или указать на него рукой. Задания можно усложнять: «Найди предмет, который катается» или «Покажи, где сидит птица». Детям с нарушением зрения — использовать предметы с чётким контуром и контрастной окраской.

«Передай мяч». Игра направлена на развитие координации, социальных навыков, тактильных ощущений. Подходит для детей с ДЦП, задержкой моторного развития, нарушениями зрения. Дети (или ребенок) и взрослый становятся в круг (друг напротив друга). Мяч передаётся от одного к другому по кругу. Можно сопровождать передачу мяча простыми фразами: «Лови!», «Спасибо!», «Держи!». Можно использовать мяч с колокольчиком внутри — это помогает ориентироваться детям с нарушением зрения.

Варианты:

- Мяч передаётся с музыкальным сопровождением. Когда музыка останавливается — мяч держит тот, у кого он оказался.
- Передавать можно не мяч, а шишку или веточку, мягкую игрушку или другую безопасную вещь.

«Следуй за мной» (имитационная игра). Игра направлена на развитие подражания, двигательной активности, концентрации внимания. Подходит для детей с РАС, ЗПР, нарушениями речи. Ведущий (взрослый или ребёнок) выполняет простые действия: поднимает руки, хлопает, прыгает, приседает. Ребенок повторяет за ведущим. Сначала действия простые и выполняются медленно. Со временем можно добавлять новые движения, ритмы. При необходимости действия сопровождаются словесными указаниями и зрительной поддержкой — карточками.

«Цветной маршрут». Игра направлена на развитие ориентировки в пространстве, цветовосприятия, логического мышления. Подходит для: детей с

ЗПР, нарушениями внимания, аутизмом. На асфальте или на земле укладываются круги или плитки разных цветов (можно использовать листочки разного цвета). Взрослый даёт задание: «Пройди по красным кругам», или «На зелёном круге — присядь, на синем — замри». Игра может быть индивидуальной или групповой. При работе с детьми с нарушениями зрения — использовать текстурные различия (например, мягкие/шершавые круги); при нарушениях моторики — уменьшать дистанцию и количество кругов.

«Музыкальные статуи». Игра направлена на развитие слухового восприятия, самоконтроля, двигательной активности. Подходит для: детей с гиперактивностью, РАС, эмоциональными нарушениями. Включается весёлая музыка (можно включить звуки природы), дети двигаются: танцуют, бегают, хлопают. Когда музыка останавливается — все «замирают», как статуи. Важно не устраивать соревнования, а поощрять старание. Детям с нарушениями слуха — можно использовать визуальный сигнал (флажок, цветной свет), показывающий, когда нужно замереть.

Игры с песком и водой. Цель игры: развитие тактильных ощущений, речи, мелкой моторики. Подходит для детей с РАС, нарушениями речи, сенсорными нарушениями. Можно построить песочные замки, рисовать палочкой на песке, «готовить» суп из песка и воды, разбирать формочки. Это способствует расслаблению, развитию воображения и речевой активности. При этом можно использовать яркие формочки, безопасные лопатки, добавлять ракушки, камушки, пуговицы для стимуляции интереса.

Роль взрослого в игровой деятельности

Взрослый — не просто наблюдатель, а активный участник и модератор игры. Он:

- контролирует безопасность;
- объясняет правила;
- адаптирует задание «на лету», если нужно;
- хвалит и поддерживает;
- помогает наладить взаимодействие между детьми.

Очень важно, чтобы взрослый был эмоционально вовлечён, с уважением относился к возможностям ребёнка и создавал тёплую, доброжелательную атмосферу.

Заключение

Игры на свежем воздухе для детей с ОВЗ — это не просто развлечение — это мощное средство воздействия на организм. Веселое настроение сопровождается физиологическими изменениями в организме (активизируется дыхание, кровообращение, что способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, обменные процессы). Игры на воздухе развивают координацию; благотворно влияют на вестибулярный аппарат, учат ребенка концентрации и вниманию, развивают познавательную активность.

Важно не количество игр, а их качество, доброжелательная обстановка и внимание взрослого. Тогда прогулка станет настоящим ресурсом для роста и счастья каждого ребёнка.

ПАПКА – ПЕРЕДВИЖКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!»

Полякова Анастасия Владимировна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №22»

Уважаемые родители и педагоги!

Мы рады представить наш совместный проект с семьями воспитанников, направленный на развитие полезных привычек у детей дошкольного возраста. Папка - передвижка «Полезные привычки – здоровые дети!».

Привычки, приобретённые с детства, оказывают огромное влияние на дальнейшую жизнь человека. Они определяют наше здоровье, успехи в учёбе и работе, а также взаимоотношение с окружающим. Мы убеждены, что, только объединив усилия семьи и детского сада, мы сможем добиться наилучших результатов.

Давайте вместе поможем нашим детям вырасти здоровыми, счастливыми и успешными!



"Шаг за шагом к здоровому питанию"

Еда может быть вкусной и полезной!

Начните с малого:
Добавляйте овощи и фрукты в каждый приём пищи.
Сделайте из них забавные фигурки



Привлекайте детей к готовке:
Позвольте ребёнку помогать вам на кухне.
Вместе выбирайте продукты в магазине.

Ограничивайте вредное!

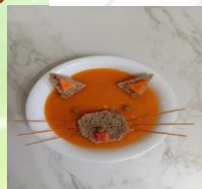
Постепенно уменьшайте количество сладкого, фастфуда, газировки.
Предлагайте здоровую альтернативу.



"Тыквенный суп - пюре"

Рецепт:
1 небольшая тыква
2 картошки
1 луковица
1 зубчик чеснока
прованские травы
1 чайная ложка соли
вода

Все овощи сбить блендером, переложить в кастрюлю, налить воду, так что бы все овощи покрылись водой.
Варить 30 минут. В конце варки добавить соль и травы. Для подачи блюда добавьте сметаны.
Приятного аппетита!



(Семья Мелкозёровых)

Фруктовый салат "Чудо"

Рецепт:

Привет, дружок!

Готов к игре кулинарной?

Салат фруктовый сделаем мы, моментально!

Он вкусный, сладкий и полезный очень!

Поможет вырасти тебе,

Как маленькому росточку!

Два банана - желтый месяц яркий,

Груша спелая, сочная внутри,

Их скорее в салатик положи!

Два киви - будто ёжики зелёные,

С кислинкой лёгкой, вкусом незнакомым!

Апельсин как солнышко сияет,

И соком радостным нас одаряет!

Нарежем фрукты мы на дольки,

Сложим в миску аккуратненько, и только!

Йогурта добавим, чтобы было вкусно,

Перемешаем ложкой, нам не будет грустно!

Вот и готов наш "Чудо - салат",

Наполнит витаминами он тебя,

Как клад!

Ешь с аппетитом, силы набирайся,

И миру новому всегда ты удивляйся!



(семья Рудаковых)

Чистота - залог здоровья!

Объясните ребёнку, почему важно мыть руки с мылом, расскажите о невидимых врагах (микробах), которые могут вызвать болезни, а также о том как мыло их побеждает.

Чтобы привить эту привычку, сделайте процесс мытья рук увлекательным, превратив его в игру, читая стишки или используя специальные детские средства и приспособления.

"Микробы"

Микробы - это

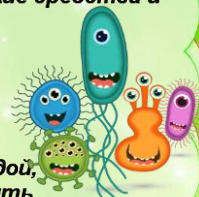
Крошки - злодейки,

Живут в грязи,

Как вредные змейки.

Но, если мыть их мылом и водой,

Они исчезнут, не будут вредить нам с тобой.



Правила гигиены:

Мыть руки перед едой и после туалета.
Чистить зубы утром и вечером.
Регулярно принимать душ/ ванну.
Следить за чистотой одежды.

Домашняя игра "Микробочки (нарисуй и победи)"

Нарисуйте с ребёнком смешных, но "злых" микробов.

Объясните, что мыло, зубная паста, и вода помогают их победить.



Утренняя гимнастика - заряд бодрости для всей семьи!

Утро - важная часть дня, и то, как мы его начнём, во многом определяет наше настроение и продуктивность.

Утренняя гимнастика - это простой способ проснуться, взбодриться и получить заряд энергии на весь день. А если заниматься всей семьёй, это ещё и отличный способ провести время вместе и укрепить здоровье!

Почему утренняя гимнастика так важна?

Пробуждение организма:

Упражнения помогают разогнать кровь, активизировать работу всех органов и систем, подготавливая их к активной деятельности.

Укрепление иммунитета:

Регулярные занятия помогают укрепить иммунную систему и повысить устойчивость к болезням.

Укрепление семейных уз:

Совместные занятия - это отличная возможность провести время вместе, пообщаться и поддержать друг друга.

Как сделать утреннюю гимнастику интересной для детей?

Превратите занятие в игру:

Используйте весёлые упражнения, имитируйте движения животных, придумайте смешные названия для упражнений.



Включите музыку:

Подберите ритмичную и весёлую музыку, которая будет поднимать настроение и задавать темп.

Хвалите и поддерживайте:

Подбадривайте детей, хвалите за успехи и поддерживайте, если что - то не получается.

"Режим дня - наш лучший друг!"

"Дорогие родители!

Соблюдение режима дня - это основа здоровья и хорошего настроения вашего ребёнка. Правильный режим помогает организму работать как часы, укрепляет иммунитет и улучшает успеваемость.

Давайте вместе привьём нашим детям полезные привычки!"



"Почему важен режим дня?"

Физическое здоровье:

Режим дня способствует правильному росту и развитию, укрепляет иммунитет, улучшает аппетит и сон.

Психологическое здоровье:

Упорядоченность дня снижает тревожность, улучшает настроение и концентрацию внимания.

Успеваемость:

Правильный режим помогает ребёнку лучше усваивать информацию в детском саду и школе.

Дисциплина:

Соблюдение режима дня воспитывает ответственность и самоорганизацию.



"Примерный режим дня для дошкольника"

7:00 - Подъём, водные процедуры
 7:30 - Зарядка
 8:00 - Завтрак
 9:00 - Игры, развивающие занятия
 10:00 - Прогулка
 12:00 - Обед
 13:00 - Дневной сон
 15:00 - Полдник
 15:30 - Прогулка, игры на свежем воздухе
 18:00 - Ужин
 19:00 - Спокойные игры, чтение книг
 21:00 - Подготовка ко сну
 21:30 - Сон



"Советы родителям"

Начните с малого:

Вводите режим постепенно, не требуйте от ребёнка невозможного.

Будьте примером:

Дети лучше всего учатся, глядя на родителей. Соблюдайте режим дня всей семьёй.



Учитывайте индивидуальные особенности:

Понаблюдайте за своим ребёнком и подстройте режим дня под его потребности.

Создайте ритуалы:

Ритуалы перед сном (чтение сказки, тёплая ванна) помогут ребёнку расслабиться и быстрее заснуть.

Поддерживайте позитивный настрой:

Хвалите ребёнка за успехи и не ругайте за неудачи.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ И РАДОСТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕ

Рожкова Галина Геннадьевна, воспитатель

МАДОУ «Детский сад № 35»

Маленькие непоседы всегда и везде любят играть и резвиться - и дома и на улице. Если на улице холодно и дует ветер, им ничего не мешает замечательно пошалить (немножко) и выплеснуть энергию в стенах родного дома. А родители, а так же бабушки и дедушки с удовольствием в этом помогут.

Откуда же взялись подвижные игры?

В древние времена человек вынужден был добывать питание и другие средства выживания охотой. Защита своего жилища от нападения хищников и представителей других племен требовали определенных навыков и физических качеств. С раннего возраста дети подражали взрослым, эмитировали их действия. Маленьких детей приучали выполнять трудовые обязанности - дети учились стрельбе из лука, ловле рыб и птиц. На такой основе создавалась почва для разных соревнований.

Древняя игра - магический ритуал, где желаемое изображается за действительное, настоящее проецируется на будущее. Игры существуют для того, чтобы ребёнок отдыхал в привычных радостных упражнениях, которые позволяют восстановить силы, необходимые для поддержания жизни.

Многие игры, в которые играют современные дети, пришли к нам из древних ритуалов, танцев и обрядов. В таких играх с древних времен ярко отражался образ жизни человека, труд, быт, культурные и национальные устои, понятия мужества и чести, непреодолимое желание обладать силой, быстротой и выносливостью, проявлять выдержку, смекалку, находчивость.

Подвижные игры способствуют:

- формированию двигательных навыков,
- воспитывают лидерские качества,
- повышают функциональные возможности организма,
- развивают инициативу и творчество.

- стимулируют работу мозга,

Таким образом, двигательная активность вкупе с умственной активностью идеальное сочетание для всестороннего развития ребёнка.

Подвижные игры не требуют специальной подготовки, определенной спортивной площадки и инвентаря. Поэтому играть можно и дома и на улице.

Уважаемые, родители!

Я предлагаю вашему вниманию подвижные игры, которые будут интересны не только вашим детям, но и вам.

Всё выше и выше - Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребёнка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками.

Ребёнку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шару!

Шустрое перышко - Поделите комнату на две части: одна половина твоя, другая – ребёнка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача – выдуть перышко на мамину половину комнаты, твоя – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проигр. Второй вариант игры: скатайте бумажные шарики, возьмите метёлки (или другие подручные средства). Задача играющих перекатить как можно больше шариков на половину противника. На чьей половине больше шариков – тот проиграл.

Выбивалы - Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без усталости хоть целый день!

Пузыри - Все дети любят играть с пузырями. Можно выдувать маленькие – кто какой поймает? Или постарайся сделать один большой пузырь. Кто быстрее достанет?

Рыбак и рыбки - Папа или мама, наклонившись, кружатся со скакалкой в руке на месте, а детки пытаются ее перепрыгнуть. Чьих ножек она коснулась, тот и пойман. Победит тот, кто лучше всех прыгает.

Лабиринты - Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше вы найдёте подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложите детям проползти под ними. Победит тот, кто первым придет к финишу. Во время передвижения можно включить музыку – будет очень весело!

Солнечный зайчик - Возьмите фонарь и покажите ребёнку, как от него на стене появляется жёлтое пятно: «Это солнечный зайчик». Предложите ребёнку поймать ладошками «зайчика». Если «зайчик» окажется на полу - его можно ловить ногами.

Где я был не скажу, кого видел покажу - Играть можно всей семьёй. Повторив слова названия игры, изобразить какое – либо животное. Члены семьи отгадывают кого изобразили. Если ребёнок маленький, мама предлагает разные способы ходьбы: как мишка, широко расставив руки и ноги, как зайчик – подпрыгивая, как лошадка – высоко поднимая ноги и т.п. А папа должен отгадать, кого изобразил ребёнок.

Ласточка и цапля - Для удержания равновесия предложите ребёнку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного наклониться, чтобы получилась «ласточка». Можно посоревноваться с папой и мамой, кто дольше простоит.

Конфетная эстафета - Все члены семьи переносят конфету сначала на ладони, затем на голове, потом на четвереньках на спине, затем на ноге и т.п. Способы передвижения можно придумать разные. Задача – конфета не должна упасть. Кто выполнил все задания и не уронил конфету – тот победил.

Поможем маме - разбросать по полу предметы различной формы и размера. Ребенку (детям) предлагается собрать предметы с завязанными

глазами за определенный промежуток времени, можно собирать любые предметы, можно оговорить размер и форму. Выигрывает тот, кто соберет предметов больше.

Попади в бутылку - Поставьте бутылки с широким горлышком или стаканы рядом с каждым игроком, дайте каждому из них по 10 горошин. Игроки должны разжимать кулачки, в которых зажаты горошины, над бутылками и выпускать по одной горошине из кулачков так, чтобы попасть в бутылку. Выигрывает тот, у кого в бутылке окажется больше горошин.

Играя дома с ребёнком в несложные игры, вы сможете снова окунуться в детство, стать активнее и жизнерадостнее, а самое главное более близки и дружны со своими детьми.

СКАЗОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Свяжина Мария Викторовна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №22»

В режиме дошкольного учреждения одним из основных направлений в деятельности по укреплению здоровья является организация и проведение физкультурминуток.

Физминутки-это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.

С раннего возраста дети любят слушать сказки. У детей развивается фантазия, речь, память и др. Но сама по себе сказка не развивает физические навыки.

Изучая вышесказанное, пришла идея! Объединить любимые детские сказки и физические упражнения в сказочные физкультурминутки, а также разработать картотеку. Физминутки составлены из игровых упражнений на основе текстов любимых детских сказок.



В процессе выполнения сказочных физкультминуток дети не только восстанавливают умственную работоспособность, но и вспоминают тексты любимых сказок.



А как же проходит выбор физкультминуток?

В понедельник, на утреннем круге, ребята выбирают сказки для физминуток на всю неделю и заполняют лист выбора, где одна сказка соответствует одному дню недели.



В соответствующий день недели выполняется выбранная сказочная физкультминутка, как только становится необходим отдых для детей во время занятия.

Картотека продолжает пополняться. Дети знакомятся с новой сказкой и на ее основе разрабатывается физкультминутка.

На данный момент дети становятся непосредственными участниками подбора кратковременных физических упражнений к тексту сказочной физкультминутки. Что вызывает еще больший интерес к её выполнению.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЯЧИКИ. УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Скорнякова Ирина Александровна, учитель-дефектолог

МАДОУ «Детский сад № 35»

КИНЕЗИОЛОГИЯ – это наука о развитии головного мозга через движения, о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определённые двигательные упражнения.

Дети получают большое удовольствие, осваивая и выполняя двигательные игровые упражнения с кинезиологическими мячиками. Особый материал придаёт мячикам высокую прыгучесть и значительную лёгкость, имеет удобный размер для детской ладони.

Упражнения с кинезиологическими мячами универсальны и могут использоваться как специалистами работающими с детьми, так и родителями и, конечно самостоятельно детьми в играх.

Для того, чтобы эффект от занятий был максимальным **рекомендуется придерживаться следующих рекомендаций:**

- Ребенок должен находиться в спокойном, комфортном состоянии, соблюдая естественные внутренние ритмы. Это позволяет максимально эффективно и просто выполнять упражнения, запоминая их на уровне мышечной памяти.

- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 30 минут в день.
- В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.
- Чтобы ребёнок не утрачивал интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.
- В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.
- Во время занятий, ребенок должен постоянно следить глазами за мячом.
- Упражнения показываются взрослым и параллельно комментируются, чтобы ребенок видел образец правильного выполнения и обращал внимание на важные детали.

Родителям следует помнить, что не все получится с первого раза, поэтому нужно терпеливо относиться к возможным неудачам ребёнка.

Методы кинезиологической коррекции мячами очень действенны. Они показаны для работы с:

- любыми возрастными группами;
- эмоциональными и поведенческими трудностями;
- нарушениями вестибулярного аппарата;
- нарушениями координации движений и моторной неловкости;
- синдромом дефицита внимания и гиперактивностью;
- задержкой психоречевого и интеллектуального развития;
- расстройством аутистического спектра.

Сначала предложите ребенку ознакомиться с мячом, пусть он потрогает его пальчиками, оценит вес, пожимает и опишет свои ощущения. Далее познакомьте ребёнка с основными видами захвата мяча:

1. «Чашка» – рука ладонью вверх, расположена в виде чашки (пальцы рук слегка согнуты).

2. «**Стакан**» – рука располагается так, как будто держит стакан с водой (большой палец с одной стороны, сложенные вместе 4 оставшихся – с другой).

3. «**Обезьянка**» – захват ладонью вниз (мяч обхвачен рукой сверху).

Примеры упражнений с кинезиологическими мячами

Каждое упражнение повторяется до 10-100 раз.

1. «Броски вниз двумя руками». Стучим об пол мячом, обхватывая его двумя руками при броске и ловле.

2. «Броски вверх двумя руками». Подбрасываем мяч вверх, обхватывая его двумя руками при броске и ловле.

3. «Броски вниз правой». Стучим об пол правой рукой, используя разные виды захвата при броске и ловле мяча.

4. «Броски вниз левой». Стучим об пол левой рукой, используя разные виды захвата при броске и ловле мяча.

5. «Галочка вниз». Стучим об пол, перебрасывая мяч из правой в левую руку и обратно с использованием разных видов захвата.

6. «Ловля мяча одной рукой». Ребёнок показывает открытую ладонь в форме «чашечки», а взрослый бросает в неё мяч. Задача ребёнка – поймать мяч (сжать вовремя пальцы).

7. «Галочка вверх» – перебрасывание из правой в левую руку и обратно через верх (до уровня глаз).

8. «Бросок вниз с хлопком». Ребёнок стучит мячиком об пол двумя руками об хлопок, потом ловит перед собой, затем слева и справа с поворотом туловища.

9. «Бросок вверх с хлопком». Ребёнок подкидывает мяч двумя руками с хлопком, потом ловит перед собой, затем слева и справа с поворотом туловища.

10. «Перекинь мяч». Взрослый кидает мяч об пол в руки ребёнку, а он ловит двумя руками, только правой или только левой.

11. «Пристенные игры». Ребёнок самостоятельно кидает о стену и ловит мяч, стоя лицом или боком к стене.

12. Мяч кидают об стену и, когда мяч отлетает от стены, нужно прыгнуть через него.

13. Мяч бросают об стену и ловят его поочередно правой и левой руками.

14. «Попади в мишень». Перед ребёнком ставят горизонтальную мишень. Это может быть ведро или таз. Задача заключается в попадании в эту мишень мячом.

15. «Отвлекаемся от мишени». Взрослый диктует «потолок, пол, стена, стул», ребёнок следит глазами за названием предметов, потом кидает мяч в корзину.

16. «Графическая проба». Кидаем мяч об пол правой рукой, ловим правой, затем перекидываем из правой в левую, кидаем левой об пол, ловим левой, затем снова в правую с ударом об пол и т.д.

17. Два игрока садятся напротив друг друга на пол. Раздвигают ноги и перекатывают мяч по полу сначала двумя руками, а потом одной. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

18. Одноимённое перебрасывание мячей друг другу из правой руки первого игрока в правую руку второго игрока, затем из левой в левую.

19. Разноимённое перебрасывание мячей друг другу из правой руки первого игрока в левую руку второго игрока, обратно из правой руки второго игрока в левую руку первого (получается прямоугольник).

20. Упражнение по типу тира. На стул ставят предметы. Ребёнок отходит на пару метров и сбивает цели с небольшого расстояния.

21. На полу рисуется полоса. Для выполнения упражнения необходимо встать в начало этой полосы и двигаться вперед, чеканя мяч об пол то справа от линии, то слева от нее.

22. Отбивать одновременно двумя мячами об пол.

23. «Ритмы». Чеканка мяча об пол под разные ритмы. Например, 2 раза правой рукой, перекидываем в левую, 3 раза левой. Возможны варианты: правой быстро, левой медленно, правой громко, левой тихо.

24. Отбивать ритм с паузой. 1-2-3 пауза 1-2-3 и т.д.

25. «Услышь ритм». Это упражнение направлено на тренировку различения неречевых звуков. Ребёнок стоит спиной к взрослому и слушает, взрослый отбивает определённый ритм мячом. Ребёнок должен запомнить и повторить его своим мячиком.

26. Отбивать ритм с хлопком / притопами / чередовать (2 хлопка, 1 притоп и т.п.).

27. Отбиваем мячиком ритм и произносим слова по слогам (мо-ло-ко, ма-ма, машина и т.п.).

28. «Числовой ряд». Отбиваем ритм и отрабатываем прямой и обратный счёт (в зависимости от возраста и возможностей ребёнка).



КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»

Стафеева Ольга Сергеевна, учитель-логопед

МБДОУ «Детский сад №8»

Полезные привычки у дошкольников – это автоматические действия, которые укрепляют здоровье, формируют режим дня, развивают организованность, гигиенические навыки и социальные умения, способствуя всестороннему развитию и закладывая основу для поведения и образа жизни в будущем.

Полезная привычка у дошкольника формируется через ведущий вид деятельности. Согласно мнению выдающихся психологов (А. Леонтьева, Д. Эльконина, Л. Выготского, Н. Поддьякова), этим видом деятельности является

игра. В игре происходит активное развитие личности, возникают новые психические образования, а также формируются другие виды деятельности.

На своих логопедических занятиях я регулярно развиваю у детей полезную привычку «Быть здоровым!» с помощью пальчиковой гимнастики. Мной были придуманы разнообразные стишки, проговаривая которые дети не только учатся правильному звукопроизношению, но и развивают мелкую моторику рук.

Картотека авторских пальчиковых игр

«Азбука»

Раз – два - три – четыре,

(хлопаем в ладоши 4 раза)

Дети азбуку учили.

(показываем, как держим воображаемую книгу двумя руками)

АОУИ – звуки гласные,

(на каждый звук пальчики здороваются с большим пальцем, начиная с указательного)

Смотри!

(поднимаем руки в стороны-вверх, ладони к себе)

Если сможешь, повтори –

(поворачиваем ладони от себя)

АОУИ

(на каждый звук пальчики здороваются с большим пальцем, начиная с указательного)

Получилось без хлопот!

(похлопываем себя по коленям)

А теперь наоборот –

(поворачиваем ладони к себе)

ИУОА!

(на каждый звук пальчики здороваются с большим пальцем, начиная с мизинца)

Рекомендации по выполнению: Завершаем упражнение лёгким потрясыванием кистями рук.

«Яхта»

Есть у Яши лучший друг,

(соединяем две руки , изображая рукопожатие)

Друга Яриком зовут.

(повторяем движение рукопожатия)

Вместе яхту мастерили,

(ладони складываем лодочкой, имитируя форму яхты)

Якорь к яхте прикрепили.

(кулачок правой руки ставим на «палубу» левой ладони (якорь))

Яхта сразу поплыла,

(плавными движениями «передвигаем» яхту-лодочку по воздуху вперёд)

Яхта быстрая была.

(ускоряем движения, «гоним» яхту быстрее, можно добавить звук ветра «ш-ш-ш»)

Рекомендации по выполнению: Каждое движение выполняем 2-3 раза, чередуя руки для развития координации. Темп постепенно ускоряем к концу гимнастики)

«Санки»

Я на санках с горки вниз –

(ладони сложить лодочкой, делать волнообразные движения руками вниз)

Только знай себе держись.

(кулачки прижать к груди, пальцы сжимать и разжимать)

Полечу, как ветер быстрый,

(руки вытянуть вперед, пальцы широко расставить, делать легкие взмахи)

Снежный след оставив чистый.

(указательными пальцами обеих рук рисовать в воздухе волнистые линии)

Рекомендации по выполнению: Повторить 2-3 раза, чередуя движения с небольшим отдыхом. Для детей 3-5 лет рекомендуется выполнять под чтение стихотворения, помогая им сначала выполнять движения.

«Цыплята»

Учит мама-курица,

(руки вытянуть вперед)

Своих цыплят на улице.

(сгибаем и разгибаем кулачки, «подзываем» цыплят)

Слушайте внимательно.

(указательным пальчиком сделать движение «внимание»)

Делайте старательно.

(киваем головой)

Почистили все пёрышки,

(потираем ладошки друг о друга)

Поклевали зёрнышки.

(стучим указательным пальцем правой руки по левой ладони)

Кошка выйдет,

(сжимаем кулачки и ставим их на стол)

Вы смотрите.

(ладони раскрыты, пальцы растопырены)

Быстро к мамочке бегите.

(быстро соединяем ладошки вместе)

Рекомендации по выполнению:

- При словах «мама – курица» можно делать движения руками, как будто крыльями
- При «почистили пёрышки» - поглаживать каждый пальчик
- При «поклевали зёрнышки» - делать движения, как будто клюем
- При слове «кошка» - сделать «кошачьи лапки» (согнуть пальцы)
- При «бегите» - быстро соединить ладошки и прижать к груди

«Воробышек»**Маленький воробышек,**

(сложите пальцы одной руки в щепоть (клюв), другая рука – «туловище» (кулак))

По дороге скачет.

(постукивайте кулачками по столу или коленям, имитируя прыжки)

Он такой взъерошенный,

(растопырьте пальцы обеих рук, слегка шевеля ими – «пёрышки»)

И похож на мячик.

(сложите ладони в форме шара, покачивайте ими из стороны в сторону)

Собирает крошки

(указательным и большим пальцами «подбирайте крошки» со стола или ладони)

Прячется от кошки

(прикройте глаза ладонями, затем быстро уберите руки – «выглядывайте»)

Прыг да скок, да чик-чирик

(поочерёдно подпрыгивайте кулачками по поверхности, затем потрите ладони друг и друга – «чириканье»)

Улетел наш озорник.

(разведите руки в стороны, взмахните кистями – «улетает»)

Рекомендации по выполнению:

- Читайте стихотворение медленно, давая ребёнку повторить движения;
- Можно выполнить поочерёдно правой и левой рукой, затем двумя руками вместе;
- Для малышей 2-3 лет упрощайте движения, оставляя только основные (прыжки, «клюв», взмах руками);
- Для детей 4-6 лет добавьте синхронность и скорость движений.

«Качели»

Качели расписные,

Цветные, озорные.

(сцепить пальцы в замок, плавно качать «замок» вправо-влево)

Жёлтые и красные –

Все такие разные.

(поочерёдно пальцы «здороваются» с большим: сначала указательный, потом средний, затем безымянный и мизинец)

Детки сели на качели,

Полетели выше ели.

(руки вверх, пальцы широко растопырены; плавно покачивать кистями верх-вниз, затем мягко опустить руки и сжать пальчики в кулачки)

Облака рукой достать,

Как же здорово летать!

(поочерёдно поднимать правую и левую руки вверх, совершая хватательные движения «ловим облака»; в конце – широко развести руки и улыбнуться)

Рекомендации по выполнению:

- Читайте стихотворение медленно, давая ребёнку время повторить движения;
- Можно выполнять сидя или стоя – как удобнее;
- Повторяйте 2-3 раза, постепенно ускоряя темп;
- Для интереса добавьте звуки : «ууу-ууу» при качании, «вжжж» при взмахах.

«Белочка»

У белочки в лесу дела,

(поочередно «шагаем» указательным и средним пальцами обеих рук по столу, имитируя походку белочки)

Сорока пролетая, сказала,

(кладём руки друг на друга, в форме «крыльев», делая взмахи вверх-вниз)

Что идет зима,

(поднимаем руки вверх, медленно опускаем, шевеля пальцами («падает снег»))

Готовься, дорогая!

(глядят себя по рукам и плечам, как будто утепляются)

Давай поможем белочке,

(соединяем ладони вместе, потом размыкаем – «зовём» белочку)

Сосчитать на веточке:

Шишки, да грибочки.

Желуди, орешки.

Ягодки рябинки,

- загибаем по одному пальцу на правой руке, начиная с большого:

- «Шишки» - большой палец,
- «Грибочки» - указательный,
- «Жёлуди» - средний,
- «Орешки» - безымянный,
- «Ягодки рябинки» - мизинец

Алые картинки.

(рисует в воздухе круг указательным пальцем правой руки, потом левой)

1-2-3-4-5

(поочерёдно загибаем пальцы на левой руке, считая в слух)

Будем зиму зимовать!

(складываем ладони под щечку, имитируем сон)

Рекомендации по выполнению:

- Выполняйте гимнастику в медленном темпе, чётко проговаривая текст;
- Поощряйте ребёнка повторять движения и слова;

- Можно добавить звукоподражание (например, «ш-ш-ш» - шум ветра, «чик-чирик» - голос сороки);
- Для интереса используйте мелкие предметы (камешки, бусины) как «шишки» и «орешки» - перекладывайте их пальцами.

«Весёлый зоопарк»

В этом доме – шум и гам,

(сжимаем и разжимаем кулачки обеих рук)

Звери рады всем гостям.

(раскрываем ладони, пальцы растопырены, будто приветствуем гостей)

Попугай кричит: «Привет!»

(соединяем большой и указательный пальцы в «клюв», остальные пальцы подняты вверх (как перья). Открываем – закрываем «клюв»)

Проходи, зелёный свет!»

(поднимаем правую руку, пальцы широко расставлены, плавно опускаем вниз (как светофор))

Тут и тигры,

Тут и зебры,

Обезьяны и слоны,

(перечисляя животных, поочерёдно соединяем все пальцы с большим на обеих руках)

И павлины развернули

Свои пышные хвосты

(соединяем большие пальцы обеих рук между собой, остальные пальцы широко расставлены «хвост»)

Дом открыт для всех на свете.

В Зоопарке были дети!

(широко развести руки и улыбнуться)

Рекомендации по выполнению:

- Выполняйте гимнастику в медленном темпе, чтобы ребёнок успел повторить;
- Во время выполнения гимнастики можно добавить картинки с изображением животных и имитировать звуки (рычание тигра, крик попугая) для большей вовлеченности;

Повторяйте гимнастику 2-3 раза, постепенно ускоряя темп.

ЛОВЕЦ-ВИДОИСКАТЕЛЬ «ПОЛЕЗНЫЕ ВИТАМИНЫ»

Стышинова Светлана Сергеевна, учитель-логопед

МБДОУ «Детский сад № 42»

Витамины – необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребёнка. Издавна известно благотворное влияние витамина А на зрение, кожу человека. Витамин С является сильным антиоксидантом, который отвечает за иммунитет.

Здоровый и весёлый ребёнок – это всегда счастье для родителей.

Игровое дидактическое пособие «Ловец-видоискатель» продолжает знакомить детей с понятием «витамины», пополняет активный и пассивный словарь, расширяет и обогащает знания дошкольников о пользе продуктов для здоровья человека, о содержащихся в них витаминах. Игровое пособие формирует основные мыслительные операции: анализ, классификацию и др.

«Ловец-видоискатель» позволяет в недирективной форме общения поддерживать индивидуальность и инициативу детей в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, познавательной, творческой), использовать ранее полученные знания при решении познавательных и практических задач. Данное игровое пособие подходит для индивидуальной и подгрупповой работы с дошкольниками.

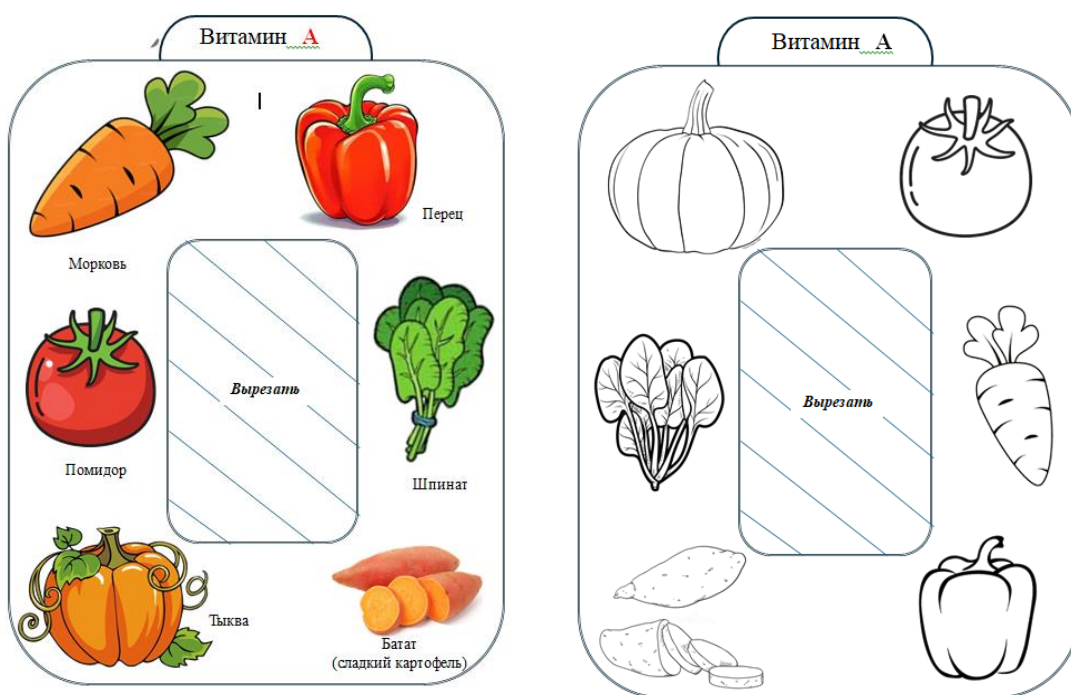
Ценность состоит в возможности применения педагогами, родителями данного игрового пособия в процессе организации воспитательно-образовательного процесса с детьми старшего дошкольного возраста по многим

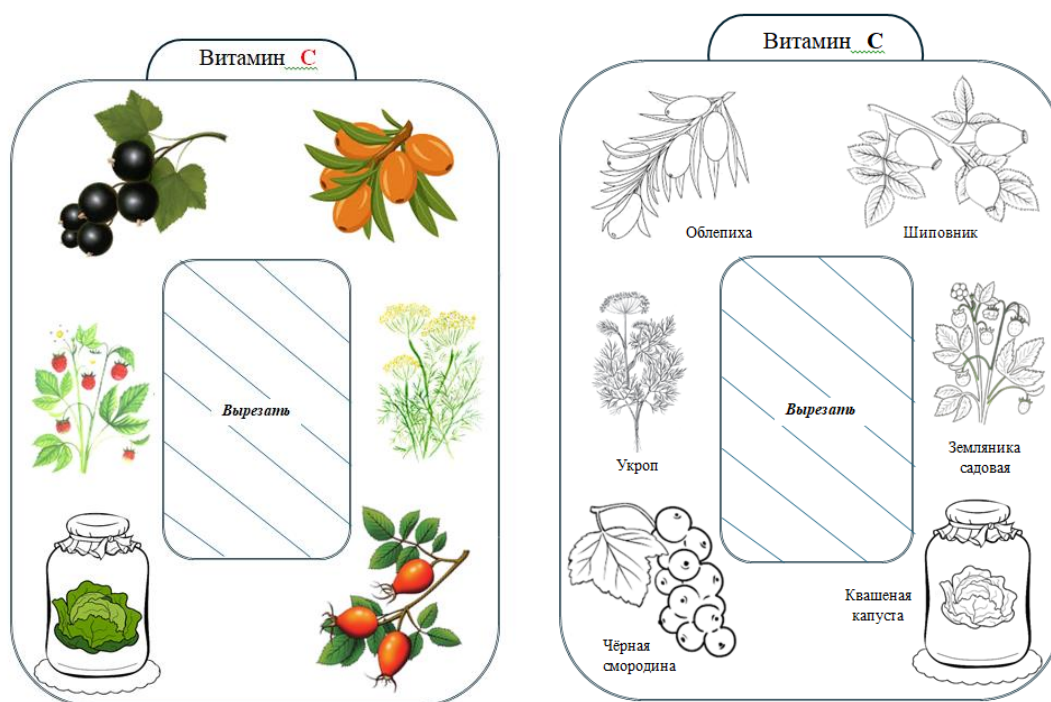
лексическим темам, а также в создании условий для знакомства ребёнка с полезными продуктами, в которых содержатся витамины.

Дидактическое пособие представляет собой мобильный, полифункциональный набор дидактических материалов развивающей направленности:

- ✓ набор видоискателей с картинками и контурными изображениями овощей, ягод;
- ✓ видоискатели изготовлены из бумаги: изображения можно распечатать или изготовить самостоятельно, затем наклеить на картон;
- ✓ в рабочих листах необходимо вырезать «окошко» в центре видоискателя;
- ✓ с помощью «окошка» видоискателя ребята находят в огороде, в продуктовом отделе магазина предметы, изображённые на картинках, называют их, описывают и рассуждают о пользе витаминов, которые в них содержатся;
- ✓ по желанию дети раскрашивают картинки карандашами или красками.

Дидактический материал «Ловец-видоискатель «Полезные витамины»» оказывает большую помощь в привитии интереса к полезным продуктам и правильному питанию, заботе о своём здоровье.





ИНТЕРАКТИВНЫЙ АЛЬБОМ «ГОРОДКИ: ОТ НАРОДНОЙ ЗАБАВЫ К МАССОВОМУ СПОРТУ»

Суровкина Юлия Сергеевна, воспитатель

Удилова Олеся Александровна, учитель-логопед

МБДОУ «Детский сад № 18»



Городки – поистине народная игра. Зародившись в глубокой древности, она не утратила популярности и до наших дней. В чём же притягательная сила городошного спорта? Игра проста по правилам, позволяет развивать силу, ловкость, меткость, выдержку и координацию движений. Городки увлекают детей и взрослых, поэтому эту игру любят все!

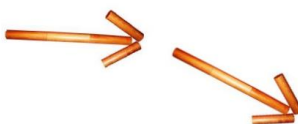
В альбоме представлена интересная информация об истории становления городошного спорта в России. Дети вместе с родителями могут познакомиться с азами народной игры «Городки» и выполнять увлекательные развивающие задания по темам:

- ☐ Исторические заметки или как всё начиналось
- ☐ История городков в лицах
- ☐ Городки в цифрах и фактах
- ☐ Словарь городошника
- ☐ Городки в искусстве
- ☐ Городошные забавы



Каждая страница альбома носит интерактивный характер. У Вас появится возможность вместе с друзьями и близкими погружаться в мир городошного спорта, обсуждать интересные факты и даже решать «городошные головоломки».

Городошный марафон начинается



Городки: исторические заметки

Летописи не сохранили для нас сведений о том, когда и кто выстругал первую биту, начертит «города», «коны» и «полуконы». Одно известно: самобытную игру, в которой ярко выразился характер русского народа, знавали на Руси издавна. История игры насчитывает несколько веков. Упоминание об игре «Городки» можно найти в сказках и в старинных легендах, а также в документах, относящихся к истории Древней Руси.



В старину городки назывались поразному. В каждой губернии было своё название. Расшифруйте слова и запишите их



**Омская
губерния**

Х	И	Ю	Р
3	4	2	1



**Тобольская
губерния**

Ш	К	Ч	У	И
3	4	1	2	5



**Вятская
губерния**

А	Б	К	И	Б
2	3	4	5	1



**Черниговская
губерния**

С	Т	Я	О	Р	П	О	А
5	7	6	2	3	1	4	8



**Херсонская
губерния**

Я	С	Ы	К	Л	Р
4	1	6	2	3	5



**Кубанская
область**

Т	К	Е	Л	И	К
4	5	3	2	6	1

Рассмотрите внимательно картину Виктора Михайловича Васнецова «Богатыри». На картине изображены три богатыря – Добрыня Никитич, Илья Муромец и Алёша Попович. Назовите богатыря, который умело играл в городки и изображен в собрании русских былин А.Д. Григорьева.

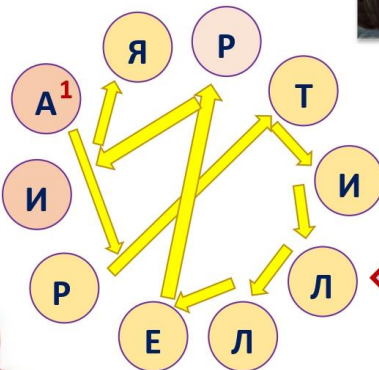


Добрыня Никитич

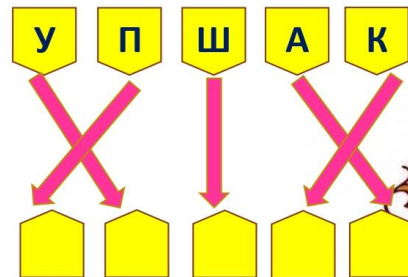
Какие
городашные
фигуры придумал
Пётр 1?



Правильно
расставьте
буквы по
местам, чтобы
узнать фигуру.



Прочитайте
буквы по
порядку и
узнаете
название
фигуры.



История городков в лицах

Поклонниками игры
«Городки» были многие
известные люди.
Рассмотрите
внимательно их
фотографии, прочитайте
имена великих
соотечественников и
соедините их стрелками.



Максим Горький



Шаляпин Фёдор
Иванович



Толстой Лев
Николаевич

История городков в лицах

Поклонниками игры
«Городки» были многие
известные люди.
Рассмотрите
внимательно их
фотографии, прочитайте
имена великих
соотечественников и
соедините их стрелками.



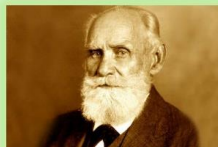
Павлов Иван
Петрович



Репин Илья
Ефимович



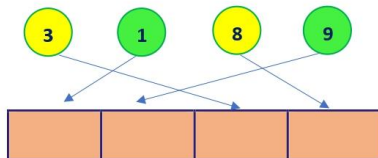
Император
Николай II



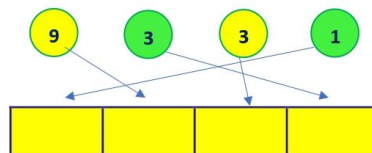
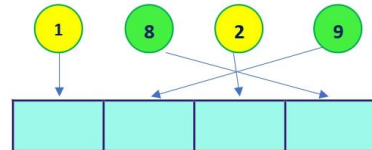
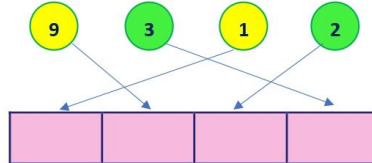
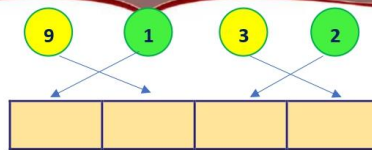
Сталин Иосиф
Виссарионович

Городки в цифрах и фактах

Проведите линии от цифры к клетке и напишите даты значимых событий в истории Городошного спорта.



Состоялся первый чемпионат СССР по городошному спорту в г. Харькове.



19 августа 1923 года были утверждены Единые правила игры в городки и создана Союзная Федерация городошного спорта. Этот день считается днём рождения городошного спорта в России.

В городе Москва проведены первые Всесоюзные соревнования

Городки включили в программу первой Всесоюзной спартакиады

Вышли новые правила, в которых были определены 15 фигур

Словарь городошника

Для игры в «Городки» необходимо знать основные термины, чтобы ориентироваться на площадке и соблюдать правила. Найдите знакомые термины в каждой строке таблицы и расскажите, что они означают.

У	Ф	Б	И	Т	А	Г	Н
В	П	О	Л	У	К	О	Н
Ы	Я	З	Г	О	Р	О	Д
Е	Ф	И	Г	У	Р	А	Ю
Б	Д	Ж	И	Т	К	О	Н
Ш	Г	О	Р	О	Д	О	К

Городок – это цилиндр, изготовленный из древесины, который используется для построения фигур.

Фигура – это построение из пяти городков, расположенное в городе.

Бита – это деревянный стержень с круглым сечением, которым выполняются броски по фигурам и городкам.

Город – это площадь в форме квадрата, в пределах которой устанавливаются фигуры.

Кон – это площадь, ограниченная двумя боковыми линиями и передней планкой, из пределов которой производятся броски по фигурам.

Полукон – это площадь, ограниченная двумя боковыми линиями, передней планкой и планкой кона сзади, из пределов которой производятся броски после выбивания из фигуры хотя бы одного городка.

Городки в искусстве



Гравюра «Воскресный день.
Игра в городки»
Земцов А.Е., 1917 г.

Популярная народная игра «Городки» не могла не найти своё отражение в искусстве. Перед вами шедевры великих мастеров, которые находятся в Государственном Русском музее.



Гравюра «Игра в городки»
Карнеев Е.М., 1812 г.



Монуменальная скульптура
«Юноша, играющий в бабки»
Пименов Н.С., 1836 г.

Гипсовая статуя «Юноша,
играющий в городки»
Иванов А.А., 1839 г.



Городошные забавы

Большое внимание игре «Городки» было уделено во времена генералиссимуса А.В. Суворова, который сам лично играл в городки и возил в своей походной сумке набор бит. Прицельные и силовые элементы народной игры великий полководец отметил фразой. Разгадайте пиктограмму и прочитайте высказывание о городках А.В. Суворова.

«Битой мечусь - это

8	10	7	9	5	11	12	4

битой бью - это

3	1	2	6	4	5	6	7

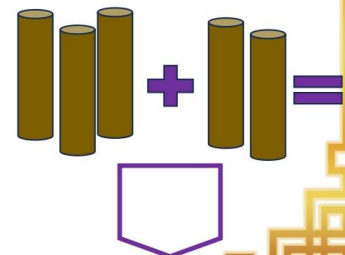
битой выбиваю - это

13	7	6	14	2	15

1	Ы
2	С
3	Б
4	Р
5	О
6	Т
7	А
8	Г
9	З
10	Л
11	М
12	Е
13	Н
14	И
15	К

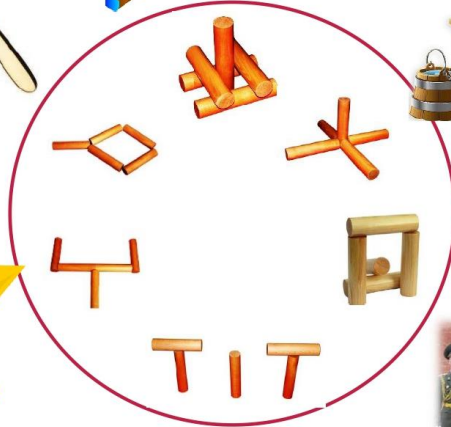
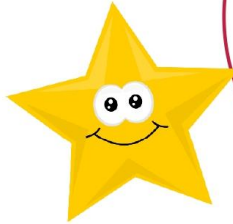


Решите пример и узнаете, сколько городков используется для построения фигуры.



Найдите пару,
соединяя картинку
и изображение
городошной
фигуры.

Дорисуйте
городошную фигуру и
назовите её.



Городошный спорт – это семейный спорт, где все от мала до велика играют в любимую игру. В России есть династии: мастеров городошного спорта, которые передают своё мастерство из поколения в поколение. Впишите в клеточки зашифрованные буквы, прочитайте слова и узнаете фамилии известных династий.

	1	2	3	4	5	6	7	8
●	А	Б	В	Г	Д	Е	Е	Ж
■	З	И	К	Л	М	Н	О	П
★	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч
▲	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я

6	7	2	7	3	4
■	■	★	■	●	▲

7	2	7	2	6	7	3	4
★	■	★	■	■	■	●	▲



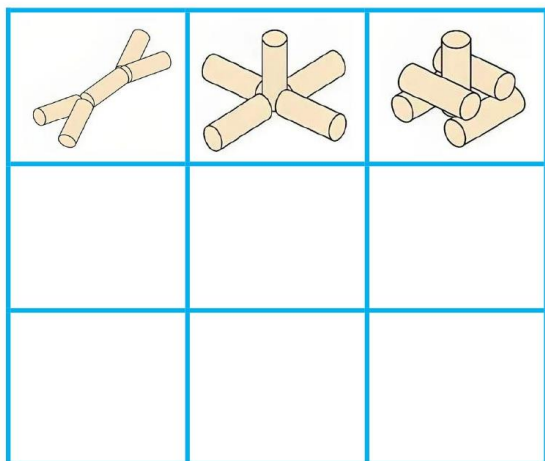
5	6	3	2	2	7	3	4
★	●	★	■	★	■	●	▲



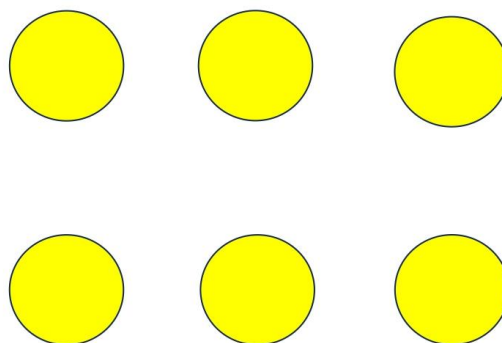
Установите соответствие между картинками с изображением городошных фигур и запишите цифры в кружки.

Найдите и обведите только буквы. Составьте из букв слово, чтобы узнать фамилию известного рекордсмена России в игре «Городки», который показал выдающийся результат, выбив 15 фигур самым минимальным количеством бит – 17.

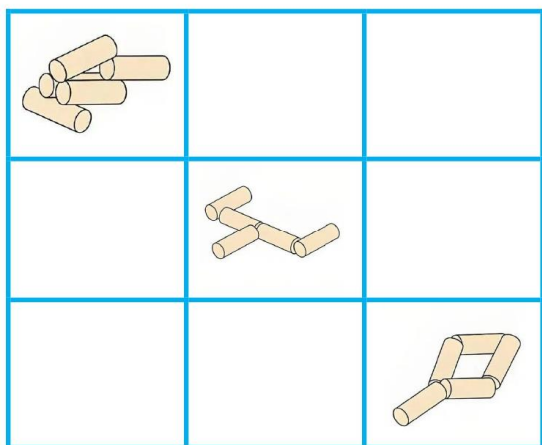
Городошное sudoku



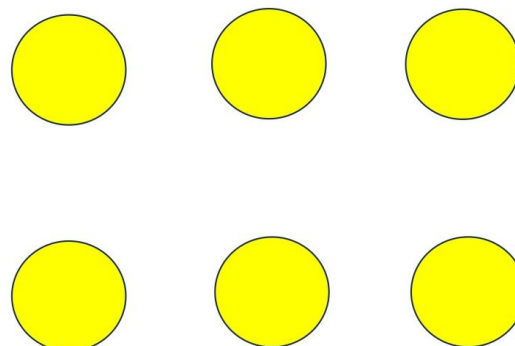
Заполните пустые клетки так, чтобы городошные фигуры не повторялись ни в столбце, ни в строке.



Городошное sudoku

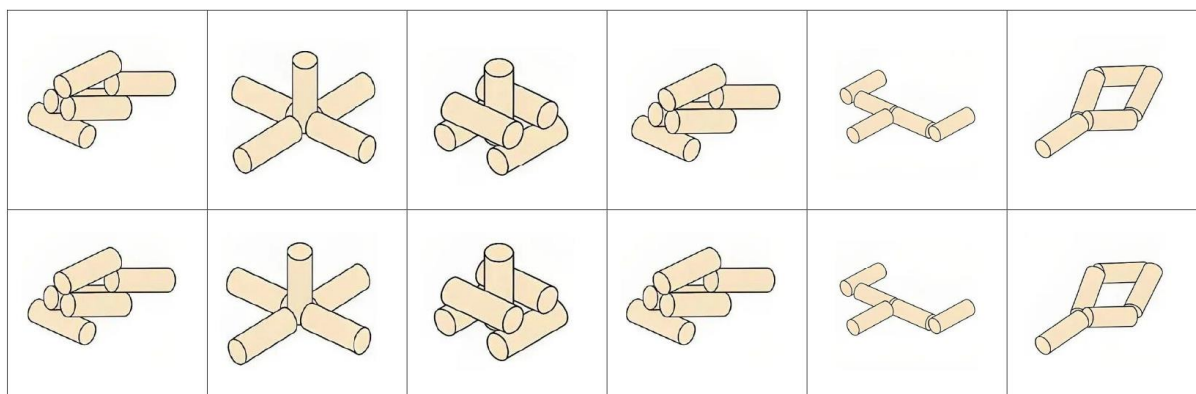
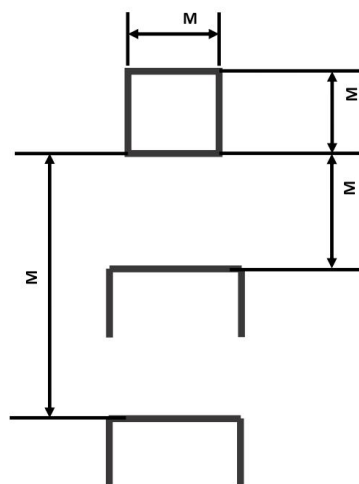


Заполните пустые клетки так, чтобы городошные фигуры не повторялись ни в столбце, ни в строке.



Городошная площадка

Рассмотрите разметку городошной площадки и подпишите, где находится «город», «полукон» и «кон». Укажите размеры «города» и расстояние от города до «кона» и «полукона».



АЗБУКА СКАЗОЧНЫХ РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ

Сулова Татьяна Васильевна, старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 30»



Как использовать эту азбуку?

-  Изучайте по букве в день. Это не перегрузит ребенка.
-  Обсуждайте героев. Спросите, помнит ли ребенок сказку с этим персонажем.
-  Творите вместе: нарисуйте героя и полезный продукт, слепите его из пластилина.
-  Готовьте вместе: приготовьте на ужин «кашу Бозатыря» или «радугу из витаминов» на полдник.
-  Создайте свою азбуку: придумайте своих героев и рецепты на сложные буквы (Ъ, Ы, Ь).

**Пусть путь к здоровью будет для
вашего малыша самым добрым и
сказочным приключением!**



А - Айболит

Рекомендация от Доктора:

Чтоб здоровым быть, сильным и смелым,

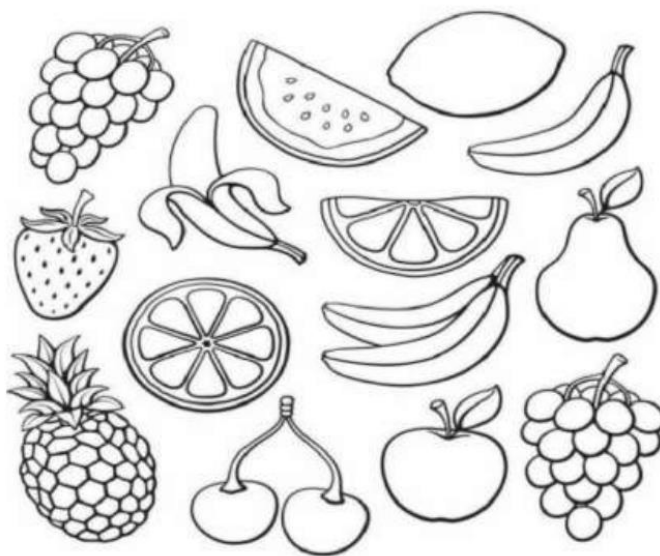
Нужно фрукты и овощи любить умело.

Яблоко, апельсин и абрикос —

В них витаминов заряд для всех нас
всерьёз!

Задание «Витаминная корзинка Айболита»

Рассмотри фрукты на картинке. Это любимое лакомство доктора Айболита! Раскрась их в свои сочные цвета.



Задание «Найди и обведи»

Выбери фрукты и овощи, в которых есть звук «А». Обведи эти картинки.



Б



Б-БОГАТЫРЬ

Рецепт от Русского Богатыря:

Чтобы силушку богатырскую иметь,
Надо кашу овсяную по утрам уметь есть!
В ней много энергии для игр и побед!

Задание «Богатырское меню»

Помоги богатырю собраться в путь! Соедини
линией богатыря с теми продуктами, которые дают ему силу. Обведи те, которые особенно
полезно есть на завтрак.



А какую кашу любишь на завтрак ты? Нарисуй её в этой тарелке!



В



В-ВОДА

Рецепт от Русалочки:

Чистая водица — для красы девица!
И мальчишкам на здоровье!

Вода смывает микробы и делает нас
бодрыми!

Задание «Волшебные превращения Воды»

Вода не только пьётся, но и помогает нам стать чистыми и бодрыми. Соедини картинки слева с картинками справа, чтобы получились правильные пары.

*Проведи опыт и узнай, что растворяется в воде?*



Г-ГИГИЕНА

Рецепт от Мойдодыра:

Да-да-да! Нет-нет-нет!
Не будьте грязнулями, детишки, нет!
Мойте руки с мылом перед едой,
И здоровье будет к вам гулять домой!

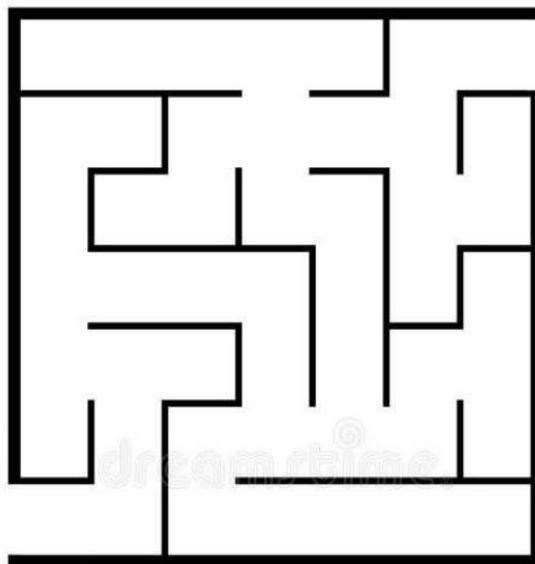


Задание «Да-да-да! Нет-нет-нет!»

Мойдодыр разбросал свои советы! Помоги ему: поставь ✓ (галочку) рядом с правильными поступками и ✕ (крестик) рядом с неправильными.

- | | |
|---|--|
| ☐ Чистить зубы утром и вечером. | ☐ Грызть ногти. |
| ☐ Пользоваться чужим полотенцем. | ☐ Мыть руки после прогулки. |
| ☐ Принимать душ. | ☐ Бросать фантик на пол. |

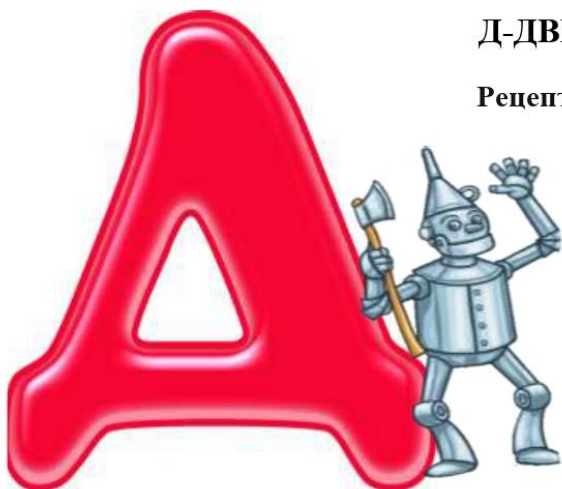
Задание «Дорожка к Мойдодыру» Помоги мальчику дойти до умывальника



Д-ДВИЖЕНИЕ

Рецепт от Дровосека из Изумрудного города:

Танцуй, прыгай, бегай, играй!
Никогда без дела не стой!
Движение — это радость
И лучший доктор твой!



Задание «Весёлая разминка»

Спортсмен запутался в упражнениях! Помоги ему: обведи на картинке те действия, которые делают нас ловкими и сильными.



Физкультминутка:

Повторяй за мной! Сделай столько прыжков на месте, сколько ног у Дровосека из Изумрудного города? (2). А теперь сделай столько наклонов, сколько у тебя рук? (2). Молодец!





Е-ЕЖЕВИКА (и все ягоды)

Рецепт от Маши и Медведя:

В лесу и в саду созрели ягоды.
Ежевика, земляника, смородина
— все полны витаминов.
Кушай их, и будешь крепким,
как Мишка!



Задание «Ягодная корзинка»

Помоги Маше собрать полную корзинку ягод. Раскрась только те ягоды, названия которых начинаются на букву «Е» или в которых есть звук [Й']



Какое слово спряталось в самом слове «ЕЖЕВИКА»? (Еж). Нарисуй этого колючего любителя ягод рядом с корзинкой!



Ж



Ж-ЖИРАФ (и крепкий сон)

Рецепт от мудрого Жирафа:

Высоко я сплю над землей и вижу
сны чудесные.

Ложись, малыш, пораньше спать, в
кроватке своей прелестной!

Сон — лучший друг твоего роста!

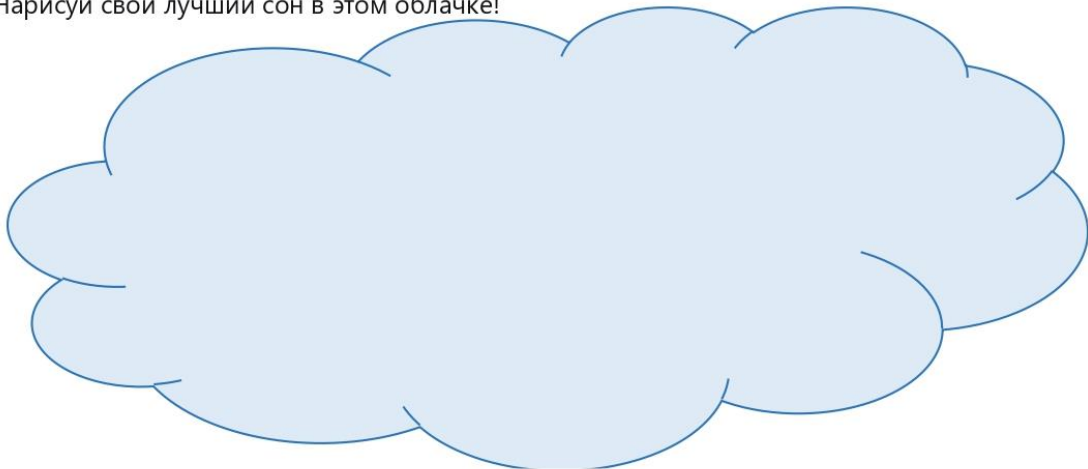
Задание «Уложи малышей спать»

Солнышко село, на небе появились звезды. Помоги каждому малышу найти дорогу к его кроватке. Кто из них готов ко сну? Обведи его.



Совет от Жирафа:

Нарисуй свой лучший сон в этом облачке!



З-ЗАРЯДКА



Рецепт от Зебры из «Мадагаскара»:

Каждое утро, вставая с кровати,

Делай зарядку, как мы в саване!

Потянись, поприседай и веселым шлепни в
ладоши!

Будь готов к новым приключениям!

Задание «Зарядка для Зебры»

Зебра не может проснуться! Составь для нее комплекс из 3 упражнений и зарисуй.

--	--	--

На картинке Зебра делает упражнения. Посчитай, сколько раз сделала упражнение Зебра, запиши.







И-ИММУНИТЕТ



Рецепт от Феи Здоровья:

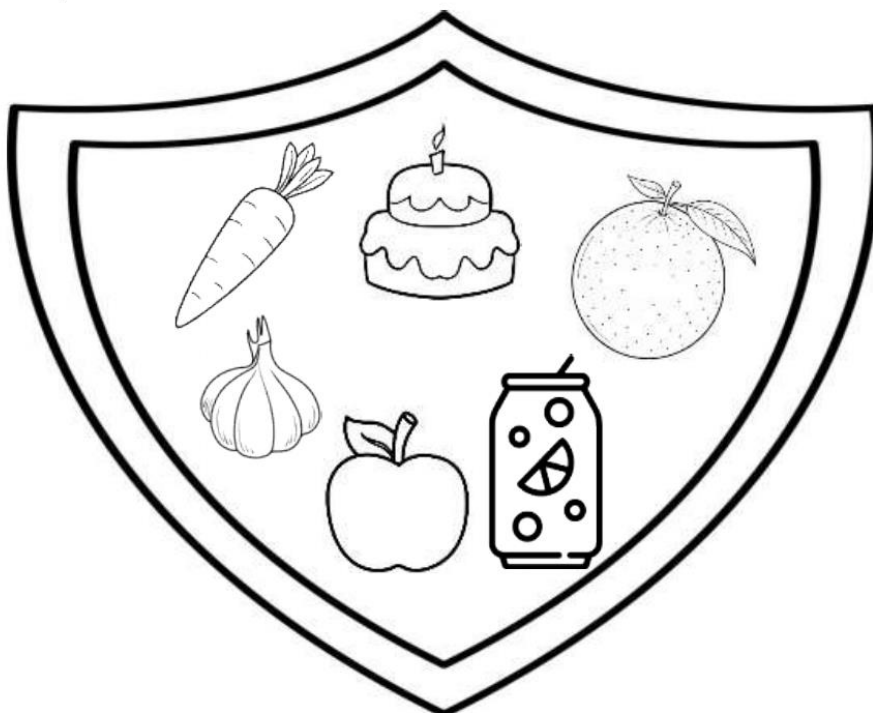
Чтоб не бояться злых
микробов и простуд,

Кушай лук и чеснок — они
полезные друзья!
как волшебные мечи,
защитят тебя везде!



Задание «Волшебный щит иммунитета»

Помоги Фее создать крепкий щит здоровья! Раскрась те продукты, которые помогают укрепить иммунитет.



Задание «Найди защитников»

Среди этих букв спрятались главные защитники от микробов. Найди и обведи слова
ЛУК и ЧЕСНОК.

Л О Р Ч Е С Н О К А Л У К Б



К-КАША

Рецепт от Михаила Потапыча:

Каша — сила наша!
Гречневая, пшенная, манная — любая
каша придаст тебе энергии и сделает
умнее!

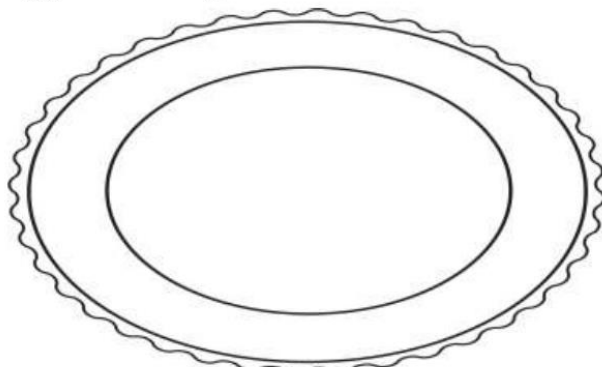
Задание «Каша-малаша»

Мишка перепутал все крупы! Помоги ему: соедини линией каждую кашу с крупой, из которой её варят.



Творческое задание:

Придумай супер-кашу! Раскрась эту тарелку и нарисуй в ней свою самую полезную и вкусную кашу. Какие ягоды или фрукты ты в неё добавишь?





Л_ЛЫЖИ

Рецепт от Снежной Королевы:

Морозный воздух полезен для
щеek!

Бери санки, лыжи, коньки —
и скорей на прогулку!

На морозе мы дышим глубоко
и становимся здоровее!

Задание «Соберись на прогулку»

Помоги собрать героя на зимнюю прогулку. Обведи предметы, которые защитят его от мороза и сделают прогулку веселой.



Ответ на вопрос:

Почему на морозе мы видим пар от дыхания? (Нарисуй рядом забавное облачко пара!).

М

М-МОЛОКО

Рецепт от Коровы из «Крошки Енота»:

Пейте, дети, молоко — будете здоровы!
В нем есть кальций — для крепких зубов и костей,
чтобы кусать яблоки смелей!



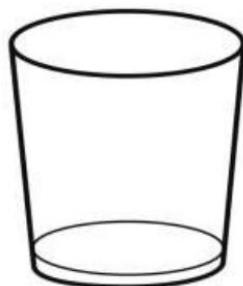
Задание «Молочная семейка»

Молоко любят превращаться в разные вкусные продукты. Найди и раскрась те продукты, которые сделаны из молока.



Загадка:

Белое, а не снег, вкусное, а не торт. Что это? (Молоко). Нарисуй свой стакан молока!



Н

Н-НАСТРОЕНИЕ

Рецепт от Смешариков:

Улыбнись! Хорошее настроение — это самое
главное лекарство.

Обнимашки, смех и песни прогонят любую
простуду!



Задание «Солнечное настроение»

На этом изображении спрятаны пять радостных и пять грустных лиц. Найдите и обведите только радостные!



Нарисуй здесь свою самую широкую и счастливую улыбку!



О-ОВОЩИ

Рецепт от Чиполлино:

Мы, овощи, не только вкусные, но и
очень полезные!

Морковка — для глазок, свекла — для
крови, а картошка — для силы!



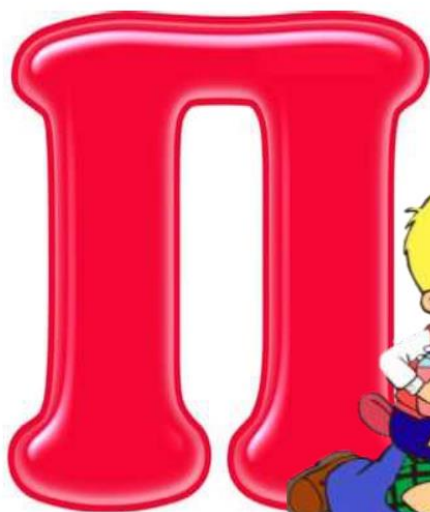
Задание «Овощная грядка»

Помоги Чиполлино собрать урожай. Соедини линией каждый овощ с его пользой.



Поиграй в Игру: Съедобное-несъедобное.

Назови как можно больше овощей, пока взрослый бросает тебе мячик!



П-ПРОГУЛКА

Рецепт от Карлсона:

Дело житейское! Я, самый лучший в мире
прогульщик, знаю: гулять на свежем
воздухе — это пустяк!
Летай, бегай, играй — и будь
веселым и румяным!



Задание «Что возьмем на прогулку?»

Карлсон собрал в свой мешок разные вещи. Помоги ему оставить только то, что пригодится для активной игры на улице.

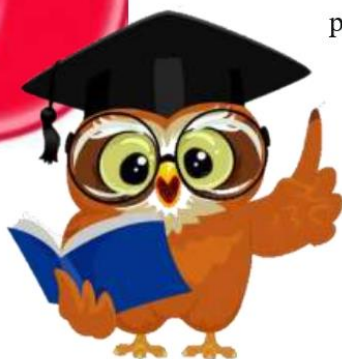


Куда бы ты полетел гулять вместе с Карлсоном? Нарисуй это место!

Р-РЕЖИМ

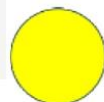
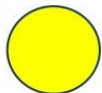
Рецепт от Мудрой Совы:

Чтобы все успевать и не устать, нужен
распорядок дня: вовремя кушать,
гулять и ложиться спать. Порядок
во всем — залог здоровья!



Задание «Распорядок дня»

Сова перепутала все дела! Расставь цифры от 1 до 6 в кружочках, чтобы восстановить правильный порядок дня.





С-СОЛНЦЕ

Рецепт от Льва Симбы:

Солнечные лучики дарят
нам витамин D, который
делает наши кости крепкими!
Но не забывай про панамку,
чтобы не перегреться!

Задание «Солнечные правила»

Какие из этих советов помогут безопасно дружить с солнышком? Отметь их галочкой ✓.

- Загорать целый день без перерыва
- Надевать панамку или кепку в солнечный день.
- Пить много воды на жаре.
- Гулять в самые жаркие часы (с 12 до 16).
- Пользоваться детским солнцезащитным кремом.

Дорисуй лучики этому солнышку, чтобы оно стало ласковым, а не жгучим!





Т-ТВОРОГ

Рецепт от трех поросят:

Мы строим крепкие домики, а ты строй крепкое тело!

Кушай творог — он полон кальция, и никакой вирус не сдует тебя!



Задание «Крепкий домик для Ниф-Нифа»

Помоги Ниф-Нифу укрепить его домик! Раскрась кирпичики, на которых нарисованы продукты с кальцием (творог, сыр, молоко, йогурт).



У — УЛЫБКА

Рецепт от Чеширского Кота:

Самое загадочное и простое лекарство — это улыбка.
Она согревает лучше шарфа и лечит лучше микстур!
Улыбнись!



Задание «Загадочная улыбка»

Чеширский Кот спрятал свою улыбку. Найди ее на рисунке, а затем нарисуй улыбки всем грустным зверям на картинке.



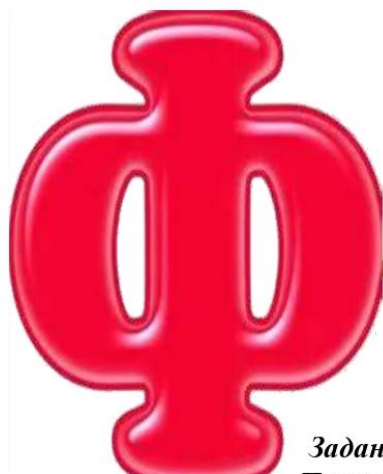
Ф — ФРУКТ

Рецепт от Обезьянки из «38 попугаев»

На деревьях висят самые вкусные витамины!

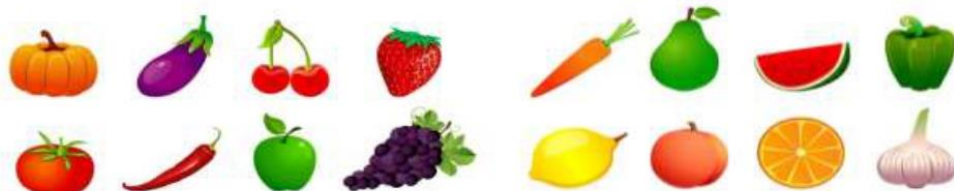
Бананы, персики, груши, ананасы —

«ушай их и будь ловким, как я!»

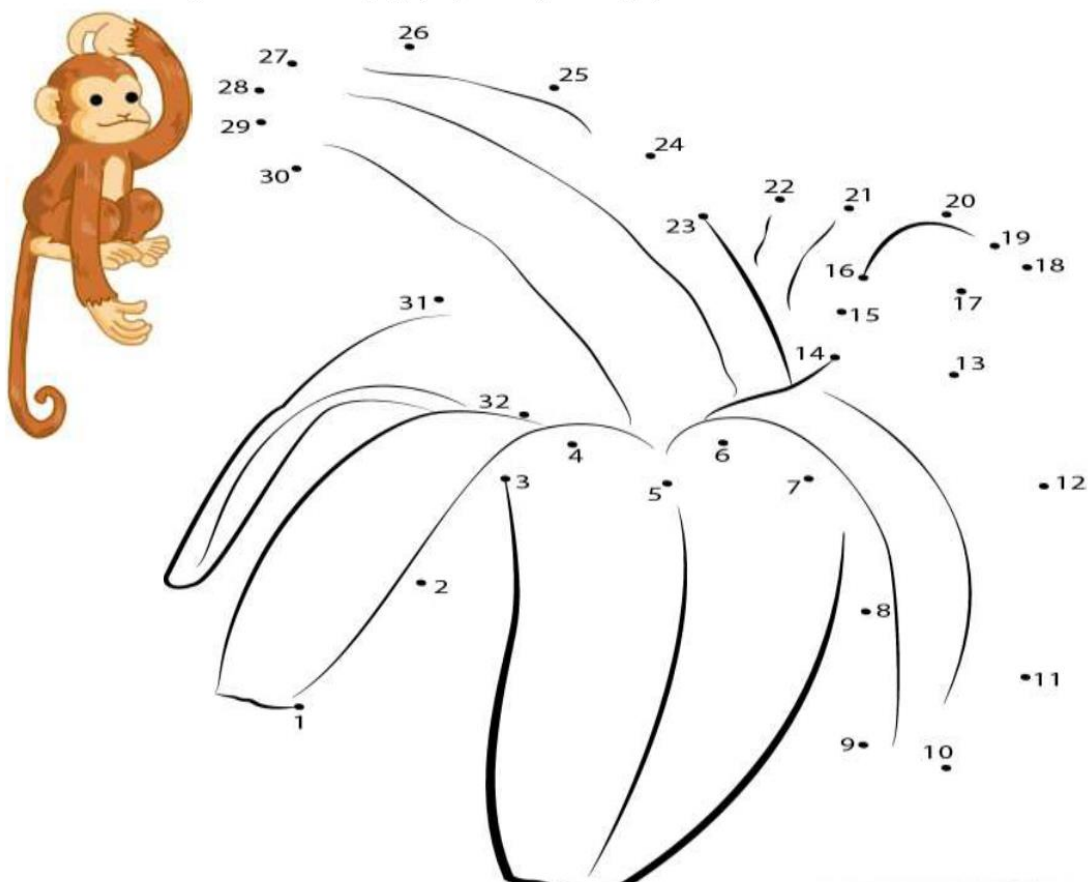


Задание «Фруктовая гирлянда»

Помоги Обезьянке собрать гирлянду из фруктов.



Соедини точки по порядку и узнаешь, какой фрукт она любит больше всего.



Х



Х — ХОРОШИЙ АППЕТИТ

Рецепт от Удава из «38 попугаев»:

Аппетит приходит во время еды.

Но чтобы он был хорошим, нужно много двигаться и не кусочничать перед обедом!

Задание «Что разбудит аппетит?»

Удав задумался, что же нужно сделать, чтобы захотеть кушать.

Отметь галочкой правильные картинки.





Ц — ЦВЕТНЫЕ ВИТАМИНЫ

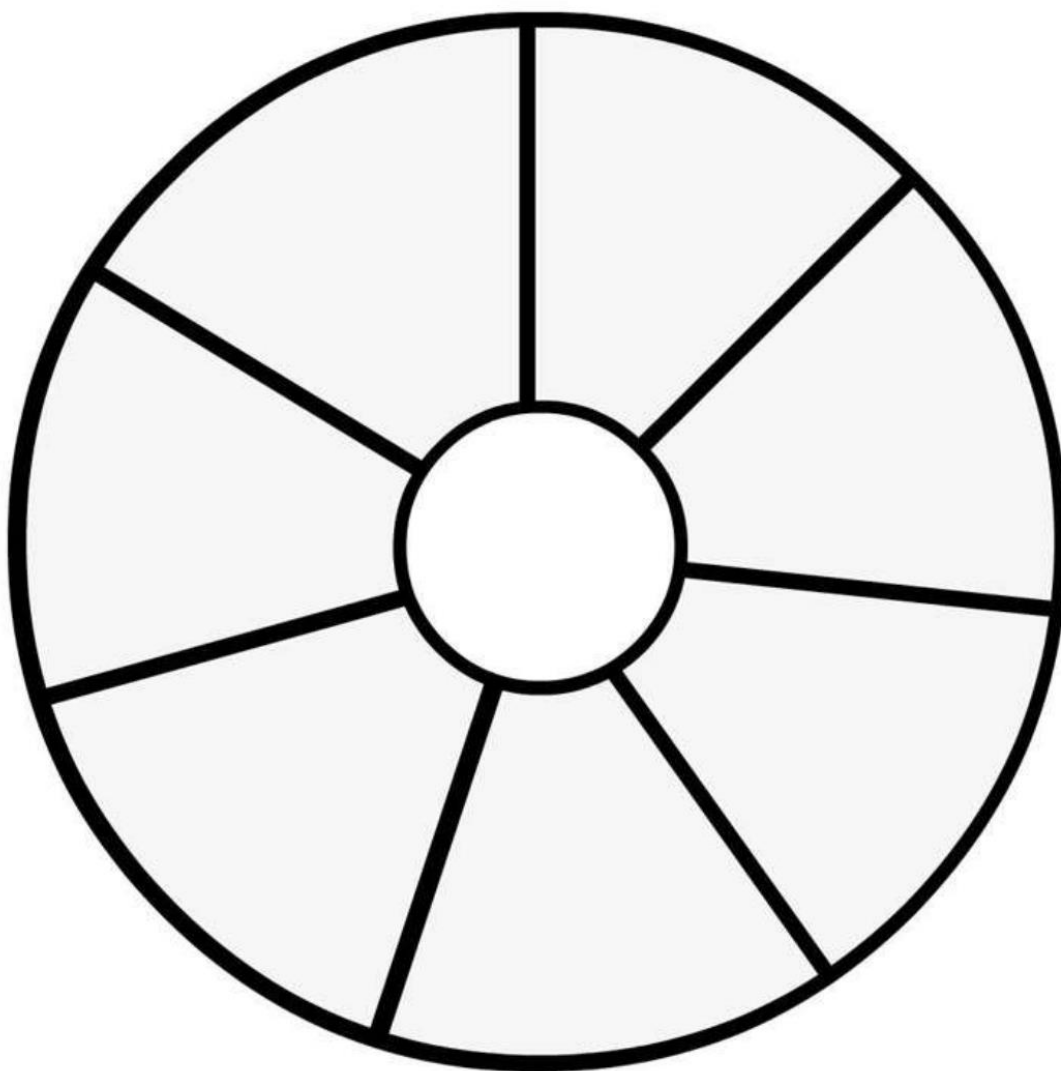
Рецепт от Радуги:

Чем ярче тарелка, тем она полезнее!

Красный помидор, оранжевая морковь,
зеленый огурец, желтый перец — съешь
всю радугу!

Задание «Радуга на тарелке»

Раскрась эту тарелку в цвета радуги, а в каждом цвете
нарисуй соответствующий фрукт или овощ.





Ч — ЧИСТОТА

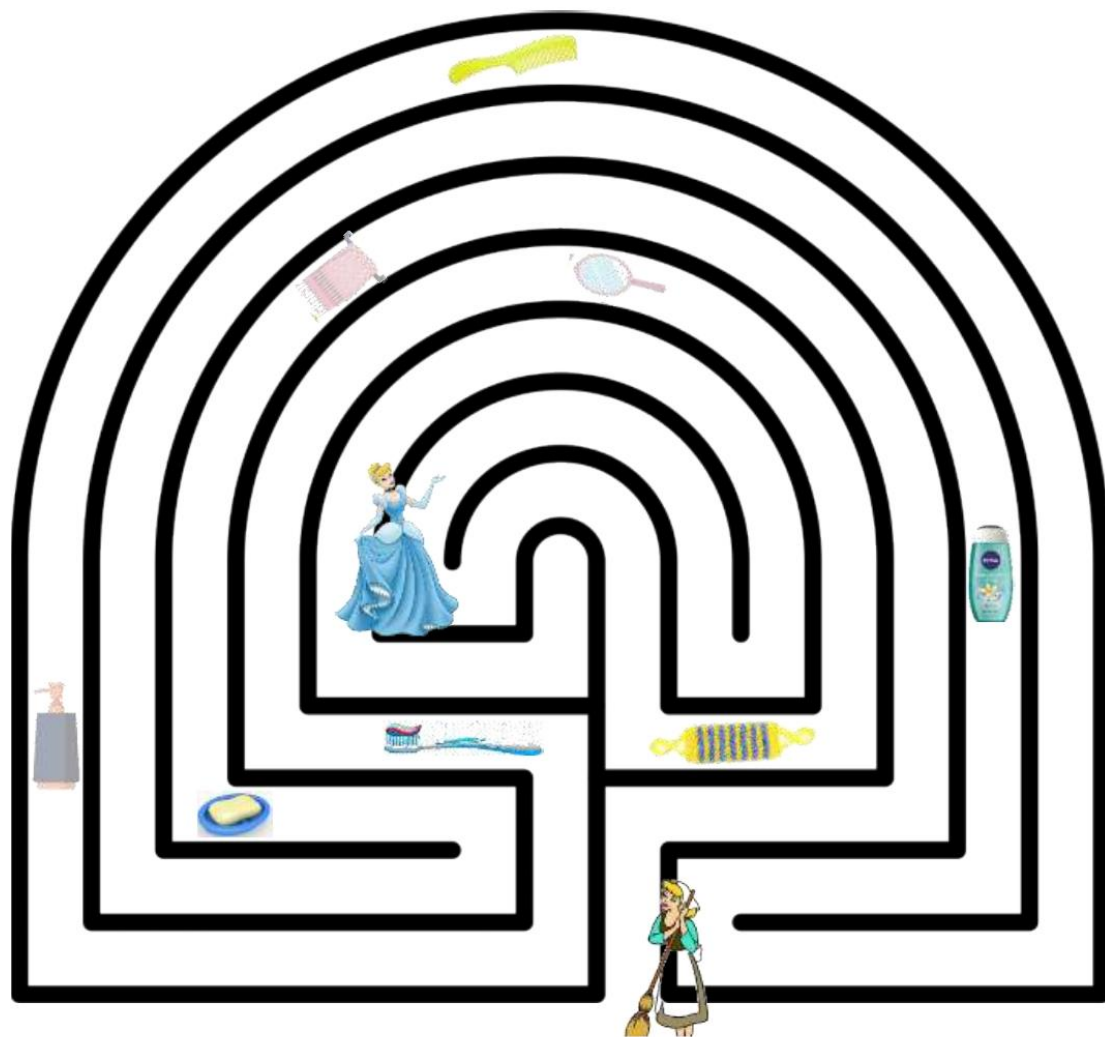
Рецепт от Феи из «Золушки»:

Чистота не только в сказке, но и в жизни
творит чудеса.

Прибери в своей комнате, почисти
зубки, и ты почувствуешь себя настоящим
принцем или принцессой!

Задание «Волшебное превращение»

Проведи дорожку от Золушки до Принцессы через все предметы, которые помогают
поддерживать чистоту.



Ш



Ш — ШАПКА

Рецепт от Деда Мороза:

Я хоть и люблю холод, но всегда в шапке!

Надень шапку и на улице, чтобы ветер в
ушко не задул и не простудил тебя!*Задание «Подбери шапку»*Помоги детям собраться на зимнюю прогулку.
Соедини линией шапку с шарфом.

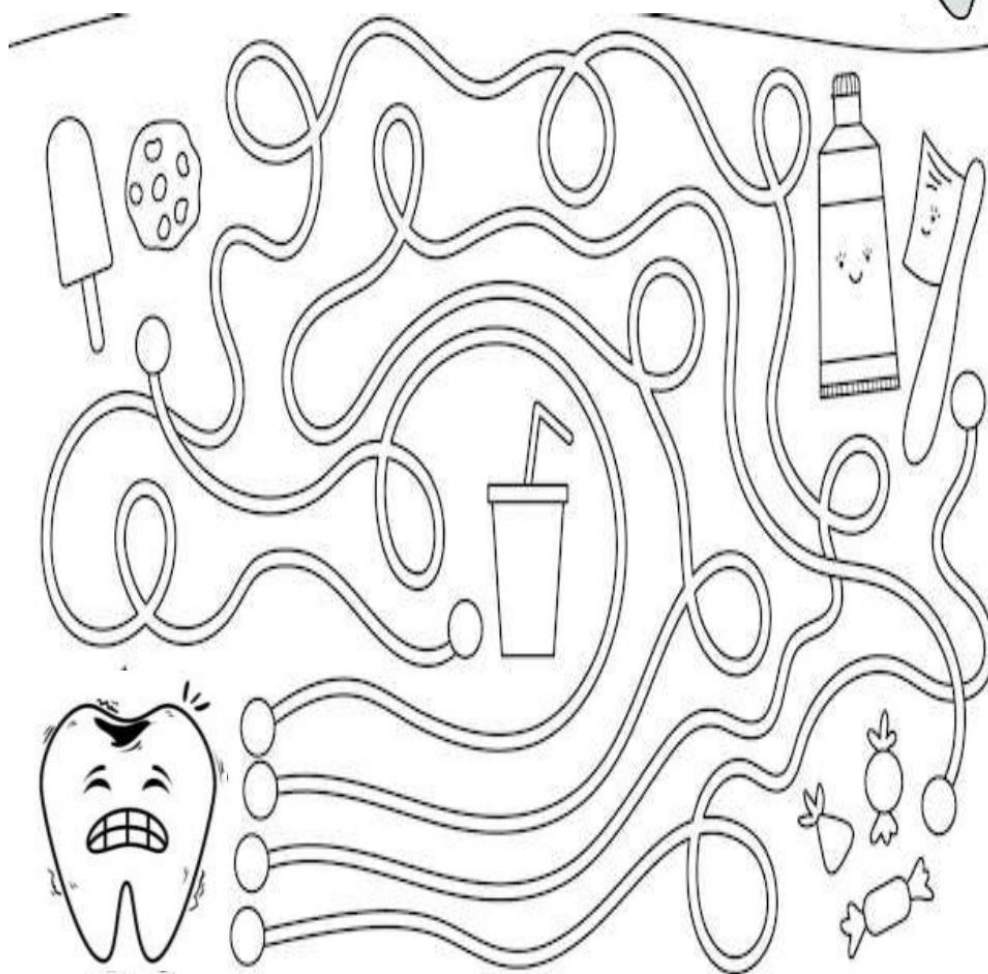


Щ — ЩЕТКА (зубная)

Рецепт от Зубной Феи:

Чисти зубки утром и вечером, и я буду оставлять под подушкой не только монетки, но и крепкое здоровье!

Задание «Дорожка к здоровым зубкам»
Помоги зубику найти правильную дорожку, чтобы быть здоровым раскрась её в голубой цвет.



Э — ЭНЕРГИЯ

Рецепт от Батарейки из «Истории игрушек»:

Чтобы бегать и прыгать целый день, нужно правильно подзаряжаться: полезной едой, свежим воздухом и хорошим сном!



Задание «Розетка для подзарядки»
Батарейка разрядилась! Раскрась те действия, которые помогут ей подзарядиться.





Ю — ЮЛА

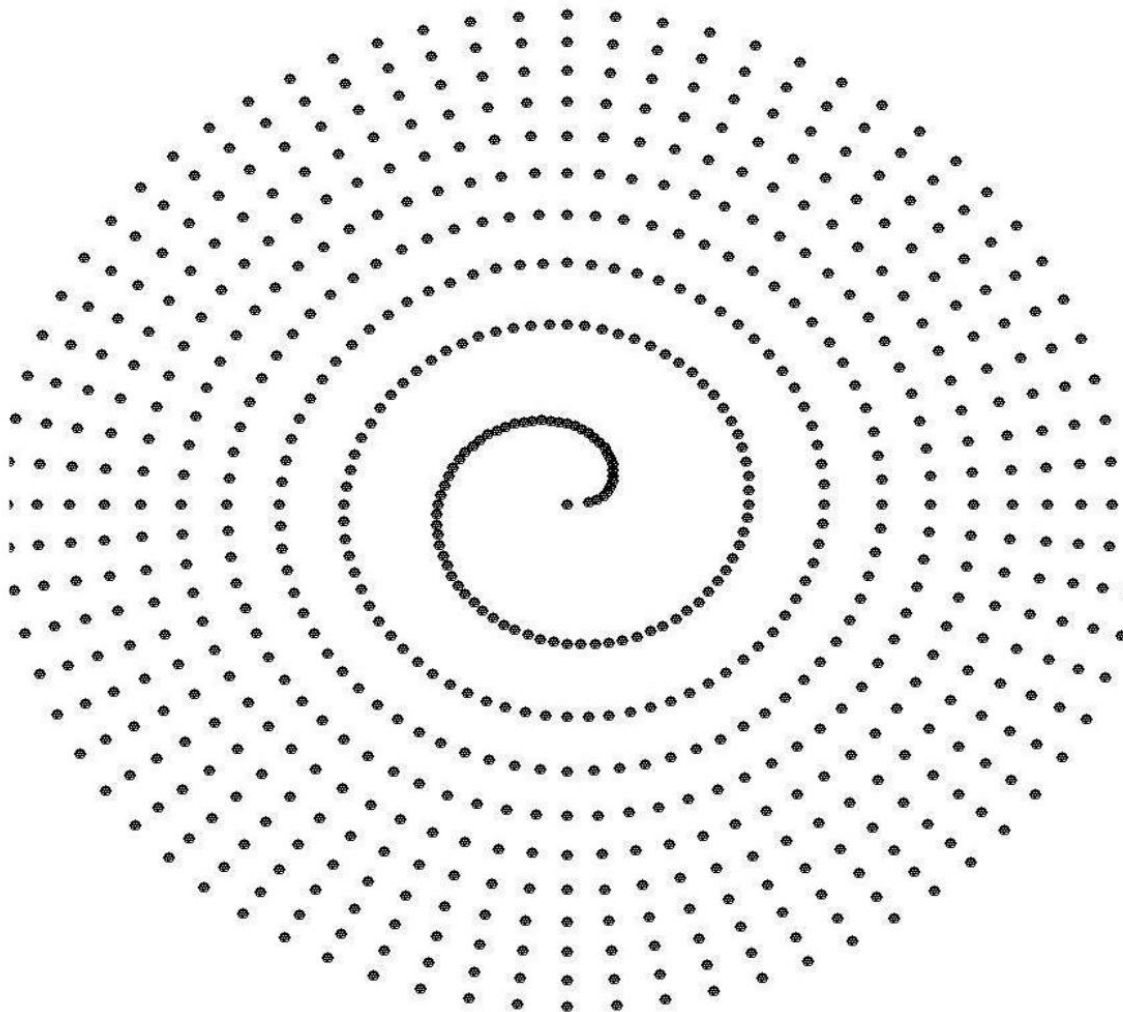
Рецепт от Игрушечной Юлы:

Вертись, крутись, не ленись!

Активные игры — это весело и очень-очень
полезно!

Задание «Раскрути юлу»

Помоги юле закрутиться! Проведи по пунктиру спиральную линию к центру. А потом
изобрази, как ты сам умеешь весело кружиться!





Я-ЯБЛОКО

Рецепт от Белоснежки:

Одно яблочко в день — и доктор не нужен!

Это мой новый, добрый рецепт!

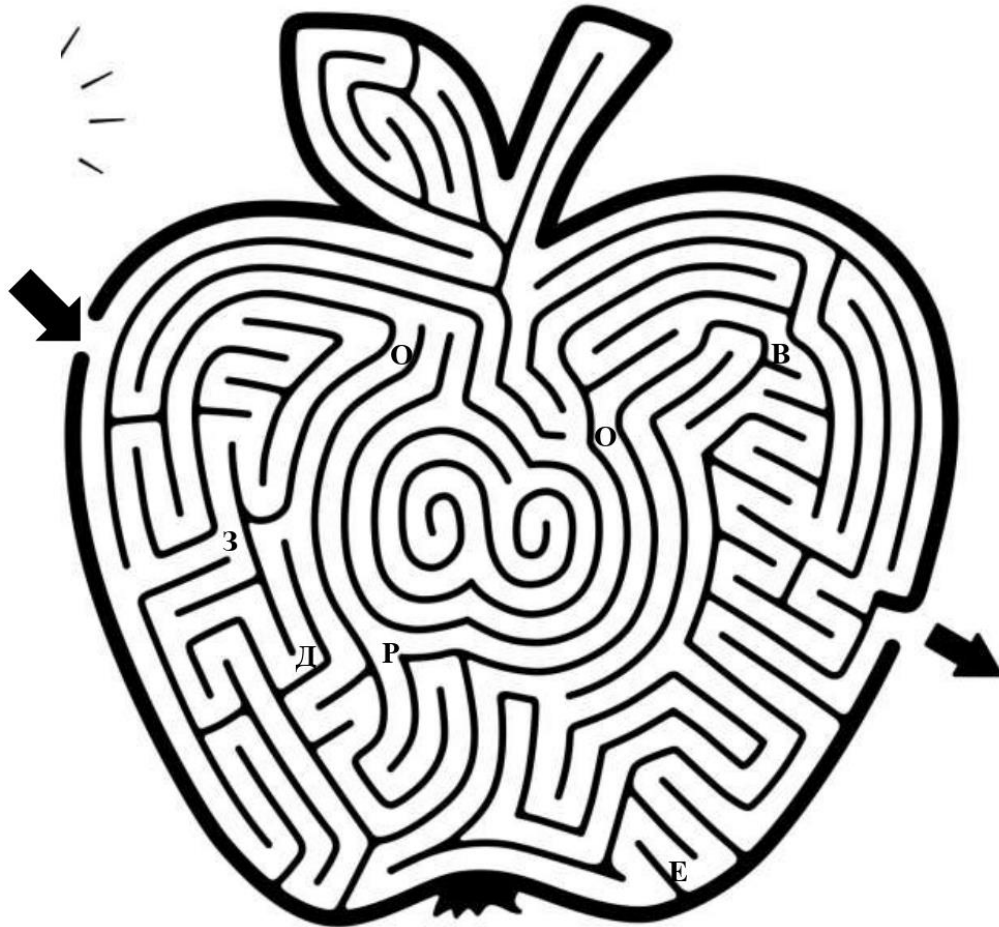
Кушай яблоки, и ты будешь самым здоровым!

Задание «Яблочная головоломка»

Это яблоко не простое — оно волшебное!

Пройди по лабиринту и собери все буквы, впиши в клеточки, и ты узнаешь главный секрет, что нельзя купить за деньги.

--	--	--	--	--	--	--	--



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Токарева Любовь Георгиевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 8»

Цель:

Формирование у детей первоначальных знаний о важности правильного питания, как части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- Уточнить понятия «Витамины», познакомить детей о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.
- Расширять представления детей о полезных и вредных продуктах питания.

Развивающие:

- Развивать умение классифицировать продукты питания на вредные и полезные;
- Развивать познавательные процессы (память, внимание, мышление) в процессе беседы, при проведении игр: «Сварим кашу», «Приготовим щи», «Какой сок», «Светофор»;
- Совершенствовать грамматический строй речи, правильно и аргументировано отвечать на вопросы.

Воспитательные:

- Воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья.
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: Разучивание стихов, пословиц, поговорок, беседа, рассматривание иллюстраций, использование дидактических игр.

Материал и оборудование: Колпак и халат доктора (для перевоплощения воспитателя), картинки с изображением продуктов питания, мяч, кружочки двух цветов, иллюстрации со стихами и изображением букв (А, В, С, Д),

корзинка с фруктами, 2 картинки кастрюли, 2 мольберта, корзинки с картинками овощей и фруктов.

Активизация словаря: витамины, здоровая, правильная еда.

Ход занятия: - Ребята, помогите мне отгадать загадку:

У меня немало дел,
Если кто-то заболел,
Всех я вылечу, друзья,
Отгадайте кто же я? (доктор)

К ребятам приходит доктор. Здравается.

Доктор: А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!». Русская народная поговорка говорит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»

Доктор: Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым?

Дети: Кто ест чеснок и лук, делает зарядку, кто пьет молоко, принимает витамины, ест здоровую пищу, когда дети улыбаются, занимаются физкультурой и делают зарядку.

Доктор: Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища?

Дети: Чтоб быть сильным, здоровым, бодрым, еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг.

Доктор: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить.

Физкультминутка:

Как живешь? Вот так! – Большие пальцы рук вверх

Как плывешь? Вот так! – Имитация плавания

Как идешь? Вот так! – Шагают на месте

Как бежишь? Вот так! – Бег на месте

Вдаль глядишь? Вот так! - Руку приставить ко лбу — «козырёк»

Машешь вслед? Вот так! - Помахать рукой

Как шалишь? Вот так! - Хлопнуть по надутым щекам.

Доктор: Чтобы быть здоровым, нам нужно кушать разнообразную пищу.

А кто мне скажет, на завтрак обед и ужин мы едим одно и то же, или что – то разное? **(Ответы детей)**

Доктор: Всем известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны? **(ответы детей)**

-Дидактическая игра «Сварим кашу».

Дети встают в круг, передавая друг другу мяч со словами

«Ты беги горячий мячик быстро-быстро по рукам. У кого горячий мячик, тот сейчас ответит нам»

Из гречки – гречневая каша; из перловки - ; из пшена - ; из манки -; из овсянки - ; из риса - (ответы детей); из кукурузы -.

Доктор: А что же мы с вами едим в обед? **(ответы детей)**. Очень полезно кушать первое блюдо, то есть суп. Какие вы знаете супы?

Дети: борщ, щи, рассольник,...

Доктор: Не зря в народе говорят: «Щи да каша – пища наша!»

Поднимите правую руку дети, кто любит борщ. Теперь поднимите левую руку те дети, кто любит щи.

-Дидактическая игра «Приготовим щи».

Доктор: Однажды хозяйка с базара пришла, хозяйка с базара домой принесла овощи и решила приготовить сначала борщ, а потом щи.

Давайте ей поможем. Вот корзинка с овощами, где есть все ингредиенты для двух супов. Вам надо эти ингредиенты расфасовать.

Дети делятся на 2 подгруппы, договариваются, кто, что варит (борщ или щи) и выполняют задание у 2 мольбертов. В корзинке картинки с овощами и фруктами. На каждом мольберте картинка кастрюли, дети поочередно должны достать нужные овощи (картинки), и прикрепить их магнитом к кастрюле.

Доктор: А что в обед мы с вами пьем?

Дети: Сок или компот.

Доктор: Верно. Эти напитки хорошо укрепляют наш организм, потому что они богаты витаминами. Особенно много их содержится в соках.

- Дидактическая игра «Какой сок?».

(Дети по очереди берут из корзины фрукт и называют, какой из него получится сок.)

Сок из яблок – яблочный; из винограда -...; из апельсин -...; из моркови -...; из лимона -...; из бананов -...; из ананаса -...; из груш-

Доктор: В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Ребята, а что вы знаете о витаминах? Где они живут?

Дети: Витамины живут в продуктах питания, витаминов много.

Доктор: «Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Сегодня я познакомлю вас с самыми главными из них - это А, В, С, D.(показ иллюстраций с информацией о каждом витамине)

-Познакомьтесь - это витамин А

- Витамин А содержится в моркови, сливочном масле, в овощах и фруктах красного цвета – помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин.

Доктор: А вы знаете, что витамин А полезен для роста и зрения.

«Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или пьёт морковный сок »

-Доктор: Это витамин В

- **Витамин В** содержится в хлебе, черный особенно, горох, фасоль, крупа гречневая, пшеница, овсяная.

Витамин В способствует хорошей работе сердца, когда его не хватает человек плохо спит, много плачет, сердце работает кое-как.

«Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку
 Черный хлеб полезен вам –
 И не только по утрам.»

Доктор: Это - витамин С

- **Витамин С** – в смородине, яблоке, луке, лимоне, апельсине, кислой капусте.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, защищает от простудных заболеваний.

«От простуды и ангины
 Помогают апельсины.
 Ну, а лучше съесть лимон,
 Хоть и очень кислый он».

- **Доктор:** И еще очень важный витамин D.

Витамин D- в рыбьем жире, яйцах, молоке, солнце, поэтому важно быть на свежем воздухе, потому что когда мы гуляем, солнце в своих лучиках посылает нам витамин D, он делает наши ноги и руки крепкими.

«Рыбий жир всего полезней!
 Хоть противный - надо пить
 Он спасает от болезней,
 Без болезней лучше жить!»

Доктор: Ребята, а как вы думаете, в пирожных, в конфетах, в пепси-коле, в чипсах витамины есть? И считаются ли они полезными продуктами? (показ иллюстрации)

Дети: Нет, в них много сахара, который разрушает зубы; болят животики

Доктор: Молодцы ребята, значит нужно употреблять только полезные продукты, где находится много витаминов.

-**Дидактическая игра «Светофор».**

У вас на столе лежат кружочки, возьмите их в руки (дети садятся за столы). Представьте, в группе появился маленький светофор, похожий на

пешеходный. В нем только два сигнала: красный означает - нельзя, а зеленый – да, это необходимо.

Я называю правило, вы поднимаете правильный кружок.

1. Садиться за стол с немытыми руками.
2. Есть быстро, торопливо.
3. Обязательно есть овощи и фрукты.
4. Тщательно пережевывать пищу.
7. Есть каждый день чипсы, и пить газировку.
8. Витамина А, В, С, D вредны для здоровья.
9. Пить сок, потому что он богат витаминами.

А сейчас Егор прочтет стихотворение о витаминах.

«Никогда не унываем,

И улыбка на лице,

Потому что принимаем.

Витамины А, В, С.

А витамин D будем принимать на прогулке».

Доктор: Сегодня ребята, мы говорили о здоровом, правильном питании. С какими главными витаминами вы познакомились? А, В, С, D.

- Что вам больше всего запомнилось? Какие советы доктора?

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Щербакова Ольга Евгеньевна, учитель-логопед

МАДОУ «Детский сад № 35»

Развитие мелкой моторики – не просто навык, а фундамент для гармоничного развития ребёнка. Дети с развитой мелкой моторикой чаще успешны в творческих и коллективных занятиях (лепка, конструирование, рукоделие). И наоборот, дети с недостаточно развитой мелкой моторикой, испытывают трудности в самообслуживании, что может снижать их самостоятельность и уверенность в себе.

В статье представлены разнообразные игры для развития мелкой моторики с нетрадиционным использованием различных предметов, которые окружают ребенка в быту. Все игры сопровождаются стихотворениями. Они очень увлекательны и способствуют развитию творческой активности, мышления, речи и, конечно мелких мышц рук. Нестандартное использование предметов стимулирует умственную деятельность, способствует хорошему эмоциональному настроению, повышает общий тонус, расширяет словарный запас, приучает руку к осознанным, точным, целенаправленным движениям.

Прежде чем показать ребенку пальчиковую игру, сначала проиграйте её сюжет сами. Обсудите её содержание, отработайте ключевые движения и комбинации пальцев с предметами. Это не только подготовит ребёнка к правильному выполнению движений в игре, но создаст благоприятный эмоциональный настрой. Играя с ребёнком, обращайтесь особое внимание на точность и качество выполнения движений, на согласованность речи с работой пальцев.

Игры с массажными мячиками

Девочки и мальчики
Прыгают, как мячики.
Никогда не плачут,
Вместе с нами скачут.
З. Александрова

Ребёнок берёт мячик в любую руку и «прыгает» им по ладони другой руки, затем меняет руки.

Серый ёжик весь в иголках,
Словно он не зверь, а ёлка.

Ребёнок кладёт мячик на правую ладонь. Каждым пальцем левой руки поочередно нажимает на бугорки мячика, затем меняет руки.

Хоть колюч молчун лесной,
Ёжик добрый, а не злой.
Г. Ладоницков

Катает мячик в руках, делая движения вперед-назад, вправо-влево между ладонями.

Игры с крупными бигуди

У сосны, у пихты, елки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник.
Н. Селютина

Ребенок катает бигуди между ладонями вперед – назад, руки держит перед собой.

По шоссе идут машины,
По асфальту едут шины.
По дороге не беги,
Я скажу тебе: «Би-би».
О. Крупенчук

*Ребенок катает бигуди между
ладонями вперед-назад, руки держит
перед собой.
Рука сжата в кулак, выпрямляет
большой палец – «сигналит».*

Игры с прищепками

Вот проснулся, встал гусенок,
Пальцы щиплет он спросонок:
- Дай, хозяйка, корма мне
Раньше, чем моей родне!
О. Крупенчук

*Бельевой прищепкой ребенок
прищепляет ногтевые фаланги
пальцев правой, а затем левой руки на
каждый ударный слог – от большого
пальца к мизинцу.*

Пищал над ухом он всю ночь
И укусить тебя не прочь.
Ну и зануда!
Вот кошмар!
Писклявый, маленький...комар
А. Мармазов

*Бельевой прищепкой ребенок
прищепляет ногтевые фаланги
пальцев правой, а затем левой руки на
каждый ударный слог – от большого
пальца к мизинцу.*

Игра с зубной щеткой

Я возьму зубную щетку,
Чтоб погладить пальчики.
Станьте ловкими скорей,
Пальчики – удалчики!
С. Ерошкина

*Ребенок растирает щеткой
подушечки пальцев правой руки, затем
левой руки, начиная с большого пальца
и заканчивая мизинцем.*

Игра с резиночками для волос

Мы по улице гуляли,
Дружно мы ворон считали:
Раз, два, три, четыре, пять –
Надо всех пересчитать!

Сосчитать мы их хотели,
Но вороны улетели!
С. Бойкова

Ребенок хлопает в ладоши.

*Под счет надевает резиночки на
каждый палец руки, начиная с
большого и заканчивая мизинцем,
затем меняет руки. Убирает
резиночку в сторону.
Хлопает в ладоши.
Машет руками.*