

Краткосрочный проект по здоровьесбережению

«Мы здоровье сэкономим» для старшей и подготовительной группы

Пояснительная записка

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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

Цель проекта:

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

Задачи проекта:

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

Предполагаемые результаты:

Для детей:

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

Для родителей:

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

Для педагогов:

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

Реализация проекта: 03 ноября по 05 декабря 2022 г.

Тип проекта:

Краткосрочный;

Участники проекта:

Воспитатели, дети, родители

Формы работы с детьми:

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

Ресурсное обеспечение проекта:

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

Содержание проектной деятельности:

Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный

2 этап: практический

3 этап: заключительный

1 этап - подготовительный:

- Разработка перспективного плана
- Подготовка цикла тематических мероприятий

2 этап - практический:

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

3 этап - заключительный:

1. Проведение спортивного - развлекательного мероприятия «Мы здоровье сэкономим»
 2. Оформление выставки плакатов: «Овощи и фрукты - важные продукты», «Спорт в моей семье», «Зубная щётка - лучший друг всех зубов», «Закалка, спорт, движение- всех целей достижения!», «Правила, которые мы не будем забывать».
- **Продукт проектной деятельности:**
 - Тематический план проекта:
 1. Подборка дидактических игр.
 2. Выставка детских плакатов: «Овощи и фрукты - важные продукты», «Спорт в моей семье», «Зубная щётка - лучший друг всех зубов», «Закалка, спорт, движение- всех целей достижения!», «Правила, которые мы не будем забывать».
 3. Сценарий спортивного - развлекательного мероприятия «Мы здоровье сэкономим».
 4. Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок».
 5. Презентация проекта с полученными результатами.

Полученный результат реализации проекта:

- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
- Получение детьми знаний о ЗОЖ.
- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- Формирование гигиенической культуры;
- Улучшение соматических показателей здоровья;
- Моральное удовлетворение.

Приложение:

1. План реализации тематического проекта «Мы здоровье бережём».
2. Подборка дидактических игр.
3. Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Мы здоровье бережем».
4. Информационный материал в родительском уголке.
5. Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

Приложение № 1

План реализации тематического проекта «Мы здоровье бережём»

	Цели и задачи	Мероприятия, содержание работы
1	<p>Тема недели (03.11.2019г. -07.11.2019г.): «Где прячется здоровье»</p> <p>*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.</p> <p>*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.</p> <p>*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.</p> <p>*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.</p> <p>*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям</p>	<p>*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>*Беседа «Что такое здоровье и как его приумножить»;</p> <p>*Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;</p> <p>*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;</p> <p>*Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать не Болейко», С Михалков «Про мимозу»»</p> <p>*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая»</p> <p>*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли»,</p>

		<p>игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;</p> <p>*Беседа «Правила поведения на улице»;</p> <p>* Дидактическая игра: «Светофор»</p> <p>*Работа с родителями: оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок».</p>
2	<p>Тема недели (10.11.2019г.-14.11.2019г.): «Здоровые зубки»</p> <p>*Объяснить детям причину болезни зубов;</p> <p>*Формировать привычку чистить зубы;</p> <p>*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;</p> <p>*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»</p> <p>*Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д.»</p>	<p>* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>*Беседа «Здоровые зубки»;</p> <p>*Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;</p> <p>* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;</p> <p>*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»;</p> <p>*Прогулка: Игры – эстафеты: «Перенеси лекарства»; «Займи место в обруче»</p> <p>*Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании».</p>
3	<p>Тема недели (17.11.2019г.-21.11.2019г.): «Мойдодыр»</p> <p>*Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;</p> <p>*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);</p>	<p>* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>*Беседа «Микробы и вирусы»</p> <p>Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;</p> <p>*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»</p> <p>*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;</p> <p>*Продуктивная деятельность: Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;</p> <p>Подвижные игры: «Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»,</p>

	<p>*Продолжение</p> <p>просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть).</p>	<p>Просмотр мультфильма «Мойдодыр»</p> <p>*Работа с родителями:</p> <p>Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы.</p>
<p>4</p>	<p>Тема недели (24.11.2019г.-29.11.2019г.): «Здоровое питание. Витамины»</p> <p>*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;</p> <p>*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;</p> <p>*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни</p>	<p>* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>*Беседа «Витамины и полезные продукты»;</p> <p>*Разучивание стихов, загадок, потешек ;</p> <p>*Экспериментальная деятельность: Волшебник – шиповник»;</p> <p>*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета.</p> <p>«Дегустация волшебного напитка шиповника»;</p> <p>*Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»;</p> <p>*Работа с родителями:</p> <p>Прослушивание родителями рассказов детей о любимом виде спорта, записанных на диктофон.</p>
<p>5</p>	<p>Тема недели (01.12.2019г.-05.12.2019г.): «Со спортом дружим мы всегда»</p> <p>*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;</p> <p>*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;</p> <p>*Познакомить родителей с итогами прошедших недель здоровья (стенгазета о событиях проекта «Мы здоровье сэкономим»);</p>	<p>* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;</p> <p>* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;</p> <p>*Спортивное развлечение «Мы здоровье сэкономим»</p> <p>подвижные игры:</p> <p>«Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в корзину»;</p> <p>*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;</p> <p>*Работа с родителями:</p> <p>Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека».</p>

Фотоотчет о проведенных мероприятиях:

Эстафеты «Витаминная семья»



«Веселые эстафеты»

Игра «Полезная и вредная еда»



Игра «Полезная и вредная еда»



Игра «Попади в корзину»



Игра «Светофор»



Игра "Светофор»



«Полезная еда»



Игра «Собери знак»



Игра «Собери знак»





Утренняя гимнастика «Скажем здоровью «ДА»



Игра «Кто быстрее»



Беседа со студентами мединститута «Здоровые зубки»

Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия: «Мы здоровье сбережём»

Цель:

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности.

Задачи:

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

Оборудование и материал:

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

Ход спортивно - развлекательного мероприятия:

Воспитатель: «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж».

Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!»

Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

Воспитатель: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей - много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом). Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

Игра «Кот и мыши»

Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Воспитатель: «Слышите, дети, кто - то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

Игра «От микроба убегай» - (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

«Мы злые, злые, злые,

Микробы мы плохие,

Кто кашу не ест

И не моет руки,
Не делает зарядку,
Мы переловим всех по - порядку»

Воспитатель: «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

Дидактические игры:

«Подбери предметы»

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

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

«Кому что нужно»

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

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

«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

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

«Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

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

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

«Чего не стало»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 - 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

«Подбери нужное»

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

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

Тематические консультации для родителей:

«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»

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

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

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

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

«Движение и здоровье детей»

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

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

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

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

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

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

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

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

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

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

Художественное слово, используемое в работе с детьми

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

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

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

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

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

По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.

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

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать

- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

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

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

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

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

Используемая литература:

- Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
- Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.
- «Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

Здоровье.

Пословицы и поговорки о здоровье.

Без болезни и здоровью не рад.

Без здоровья нет хорошей жизни.

Береженье — от болезней спасенье.

Беспричинная усталость — предвестник болезни.

Бог дал жизнь, Бог даст и здоровье.

Болезнь входит пудами, а выходит золотниками.

Болезнь ищет жирную пищу.

Болезнь находит того, кто ее боится.

Болезнь никого не минует, помоги больному.

Болезнь от слабости, а слабость от болезни.

Болит голова — состричь догола, посыпать ежовым пухом, да ударить обухом.

Боль без языка, да сказывается.

Боль весть подает, потому и покоя не дает.

Больной — лечись, а здоровый — болезни берегись.

Больной себе поможет — врач скорее вылечит.

Больному и золотая кровать не поможет.

Больному человеку и мед горек.

В вине больше погибают, чем в море утопают.

В грязи жить — чахотку нажить.

В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.

В здоровом теле — здоровый дух.

В стоячей воде всякая нечисть заводится.

Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

Врач больному — друг.

Врачу не веришь — болезнь не одолеешь.

Где гнев, там и вред.

Где душно, там и недужно.

Гляди в ноги: ничего не найдешь, так хоть нос не расшибешь.

Горьким лечат, а сладким калечат.
Дал бы Бог здоровья, а дней много впереди.
Двигайся больше — проживешь дольше.
Держи голову в холоде, живот — в голоде, а ноги — в тепле.
Доброе дело питает и разум, и тело.
Доброе слово лечит, а злое калечит.
Добрый взгляд — лекарство.
Добрый человек здоровее злого.
Добрым быть — долго жить.
Дурной характер — без боли болезнь.
Есть скоро — не быть здоровым.
Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.
Жадность здоровью — недруг.
Жарок день — уйди в тень.
Желание выздороветь свое возьмет.
Желание вылечиться помогает лечению.
Живешь каково и здоровье таково.
Жизнь не прощает беспечного отношения к своему здоровью.
За вредные привычки не держись.
Заболеть легко — вылечиться трудно.
Заболит нос — высунь на мороз, сам отвалится и здоров будет.
Затхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.
Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
Здоровье дороже золота.
Здоровье и счастье не живут друг без друга.
Здоровье на болезнь не меняй.
Здоровье не купишь — его разум дарит.
Здоровье сбережешь, от беды уйдешь.
Здоровьем дорожи — терять его не спеши.
Зол и нравом горяч — не поможет и врач.

И старым и молодым вреден табачный дым.
Какие мысли, такие и сны.
Каменному сердцу здоровым не быть.
Коли ешь все подряд, еда — яд.
Кто встал до дня, тот днем здоров.
Кто гнев свой одолевает, крепок бывает.
Кто людям зла желает, тот болезни на себя навлекает.
Кто много лежит, у того бок болит.
Кто не курит и не пьет, того жизнь бережет.
Кто под ноги плюет, тот хворь на людей напускает.
Кто хвори не поддается, тот здоровым остается.
Куришь, бездельничаешь и пьешь — от хворобы не уйдешь.
Курящий некурящего жалит.
Не хвались здоровьем — здоровее будешь.
Недосыпаешь — здоровье теряешь.
Оденешься в мороз теплее — будешь здоровее.
От лежання да сиденья хвори прибавляются.
От наркоты не жди доброты.
От переедания люди умирают чаще, чем от голода.
От того, кто сквернословит, здоровье уходит.
От февраля до января кашлянул снова, да и говорит: чахотка.
Потерять здоровье легче, чем сохранить.
Простуде дай волю — заболеешь боле.
Сидеть да лежать — болезни поджидать.
Сладко есть и пить — по врачам ходить.
Страх не излечиться помогает болезни.
Табак и камень сушит.
Умеренность — мать здоровья.
Умеренность в еде полезнее ста врачей.
Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.
Хворому пособить не убыток.
Хлеб да вода — здоровая еда.
Хлеб на стол — престол, хлеба ни куска и стол — доска.
Ходи больше, жить будешь дольше.
Хорошего понемножку, сладкого не досыта.
Хорошее лекарство горько на вкус.
Хочешь кашлянуть, рот прикрыть не забудь.
Худые речи слушать неча.
Чем лучше пищу разжухешь, тем дольше проживешь.
Чем от боли ныть, лучше лекарства пить.
Чистота — залог здоровья.

Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей

О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться-
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Закалка

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

О зубках

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
 Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.
А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...
Зубки врач мои посмотрит,
плохо дело-то, дружок —
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...
Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...
Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.
Лидия Гржибовская

О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.

Мишка

Послушай, мишка,
Не кушай лишка!
Живот разболится-
У кого будешь лечиться?

Мойдодыр

Самый чистый, самый умный,
Самый добрый Мойдодыр.
Он твердит и днем, и ночью:
«Три до дыр» да «Мой до дыр!»
Моет он мышат, лягушек,
Моет маленьких детей —
Даже самых непослушных
Умывает каждый день.

Ем я много витаминов

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

Злой разбойник КАРИЕС

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

Глупый снежный человек

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

Стих о здоровье для детей

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

Мышка плохо лапки мыла

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

Буду спортом заниматься

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

Бедный доктор Айболит

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

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

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

Он всю ночь лечить готов,
Чтобы каждый был здоров.

Сказка о Здравье и Красоте

Жили-были в деревне Будь Здоров
Красота и Здравье.
И вдруг к ним в гости приехал ...
Туберкулёз.
Отправился сразу он
К Здравью и Красоте,
Но те, его испугавшись,
Спрятались в уголке.
Разобиделся Туберкулёз,
Не обошлось тут без слёз.
Стал вспоминать,
Как раньше они дружили,
Всюду вместе ходили.
Почему же сейчас
Друзья от него скрываются?
Что-то случилось...
Что-то припоминается...
«Ах да, я стал курить,
Колоться и водку пить.
Потом Здравье ушло от меня,
А следом за ним – Красота».
Долго сидел он, размышлял.
После «мобилу» взял,
Друзьям sms-ку послал:
« Я тоже хочу быть здоровым,
Давайте опять дружить,
Не стану я больше колоться,
Хочу я красивым быть».
Не было счастьем друзей предела,
Здравье в аптеку вмиг полетело,
А Красота прелестный
готовила ужин,
Друг их вернулся!
Друг настоящий каждому нужен!
Другу помочь – святое дело,
Взялись лечить его
дружно и смело.
Неделя прошла –
Нет больше Туберкулёза,
Есть Чистые Лёгкие,
Прекрасное Настроение
Во всем Удача,
В делах большое Везение.

О пользе спорта и физкультуры

Для здоровья, не для смеха
Нас подняли в пять утра,
Чтоб добились мы успеха, —
Так сказали доктора.
Начинаем тренировку —
Бег трусцой доступен всем,
Без уменя и сноровки
И без опыта совсем.
Добежали? Продолжаем,
Нету времени стоять,
Нормативы выполняем —
Нужно гири нам поднять,
На асфальт упасть, отжаться
Сорок восемь раз подряд,
И при этом улыбаться,
Физкультуре каждый рад.
После этих упражнений
Глубже воздуха вдохнуть,
И без страха и сомнений
В речку или в пруд нырнуть.
Тем, кто плавать не умеет,
Не орать по пустякам! —
Не спасет и не согреет,
Лучше волю дать рукам.
После этих упражнений
Нас уже не одолеть,
И микробы, без сомнений,
Не заставят нас болеть.

Утренняя зарядка

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

Стих о здоровом образе жизни для детей

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

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь -
Он злится и плачет.
А этого стукнешь -
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...
(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно - это ...
(Мяч)

Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...
(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе - кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!
(Спортзал)

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

Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.
(Лыжи)

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...
(Лыжи)

На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник)

Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети?
(Лыжи)

Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется...
(Сноуборд)

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?
(Коньки)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ...
(Коньки)

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...
(Хоккей)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(Велосипед)

Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай!
(Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.

У загадки есть ответ -
Это мой ...
(Велосипед)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)

На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.
(Шахматы)

О лекарствах

Хоть ранку щиплет он и жжёт
Отлично лечит — рыжий...
(Йод)

Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон...
(Зеленки)

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины...
(А, В, С)

Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или разрешу гулять,
Или уложу в кровать.
(Градусник)

Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!

И микробам он не друг -
Потому что это —

(Лук)

Спала чтоб температура
Вот вам жидкая...

(Микстура)

Не везёт сегодня Светке —
Врач дал горькие...

(Таблетки)

О здоровом образе жизни

Сок таблеток всех полезней,
Нас спасёт от всех...

(Болезней)

С детства людям всем твердят:
Никотин - смертельный...

(Яд)

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...

(Зарядку)

Болею мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...

(Спорт)

Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом...

(Дышать)

О гигиене

В нем две буквы “к”
Писать не забывайте,
Таким, как он, всегда бывайте!

(Аккуратный человек)

Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить...

(Зубы)

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с...

(Мылом)

Он в кармане караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Он не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.
По утрам он всегда
На зубы попадает.

(Зубной порошок)

Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня - бегу,
От болезней берегу.

(Вода)

Зрительная гимнастика в стихах

Раз -налево, два - направо,
Три -наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

* * *

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

* * *

Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро - быстро поморгаем
И немножечко потрем.
Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

Автобус.

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет.

Внизу речка - глубоко,

Вверху птички - высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатались.

Сова.

В лесу темно.

Все спят давно.

Только совушка-сова,

большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

осмотрела все кругом -

за добычею бегом!

Часы

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

* * *

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И - направо! И еще

Через левое плечо!

Хомка - хомка хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои хомка трет.

Поморгает - раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе...

Осмотрел он все кругом

Праг! и в норочку бегом!

«Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж. »

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж. »

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно—

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог.

«Ж-ж-ж.»

"Дождик"

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели, (то же самое)

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)

Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим. (приседают)

"Самолет"

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и

Посмотрел. прослеживают взглядом)

Левое крыло отвел,

Поглядел.

"Отдыхалочка"

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

"Ночь"

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 - 4 раза)

"Прогулка в лесу"

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, смотрят вверх

Вот грибок растет на пне, смотрят вниз

Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх

Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз

Слева ель растет - старушка, смотрят вправо

Справа сосенки - подружки. смотрят влево

Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз

Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.

"Тишина"

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,
Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.
Наши глазки так устали,
Мы писали, рисовали,
Встанем дружно по порядку,
Сделаем для глаз зарядку.
Ночь. Темно на улице.
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
А теперь всем вместе нужно
Поморгать глазами дружно.
Вправо - влево посмотрите,
Вниз и вверх все поглядите.
Отдохнули? Хорошо.
Повторяем все еще.

“Цветы”

Наши алые цветы распускают лепестки (смотрим вверх) Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (моргать быстро) Наши алые цветы закрывают лепестки, (закрывать глаза) Тихо засыпают, головой качают (смотреть по сторонам) .

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали -Поморгать глазами.

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно - Посмотреть влево - вправо.

Ах, как солнце высоко - Посмотреть вверх.

Мы глаза сейчас закроем - Закрывать глаза ладошками.

В классе радугу построим - Посмотреть по дуге вверх -

Вверх по радуге пойдём - Вправо и вверх - влево.

Вправо, влево повернём - Поворачиваем вправо, влево

А потом скатимся вниз - Посмотреть вниз.

Жмурься сильно, но держись. Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.

Автор метода Э. С. Аветисов

Долго тянется урок -

Много мы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один -

На край парты книги сдвинь.

Сидя, откинься на спину парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два -

Тренируй свои глаза.

Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурить глаза, открой глаза.

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза,

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. П.

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

Упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2 - 3 сек. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5 - 20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3 - 5 сек., после чего руки опусти.

Повторить 5 - 6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх -вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение) .

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда - сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение) .

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

В правую руку свой мячик возьми, (Взор следует за мячом)

Над головою его подними

И перед грудью его поддержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись. (В какой руке у нас сейчас мяч)

Правого плечика мячик коснётся.

И ненадолго за спину вернётся.

С голени правой да к левой ступне,

Да на живот - не запутаться б мне.

Веселая неделька, корригирующая гимнастика

в стихах.

В понедельник, как проснутся

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Посмотреть вверх, вниз влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

Во вторник часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

(Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

В среду в жмурки мы играем.

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем -

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)

А в четверг мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали -

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кон-чик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)

В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать.

(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в об - " ратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Свежим воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному краю глаз; нижнее веко - от наружного края к носу; затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы и * улучшает кровообращение.)

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Дружно встали. Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!

(руки в стороны)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

(поворот вправо)

Оглядимся величаво,

(поворот влево)

Поглядеть из под ладошек.

И направо, и еще

(поворот вправо)

Через левое плечо
(поворот влево)
Буквой “Л” расставим ноги
Точно руки в боки
Наклонились влево, вправо.
Получается на славу!

Приложение к конспекту развлечения по здоровьесбережению

Подвижные игры

ИГРА «КОТ и МЫШИ» (5-7лет)

Цель игры: развитие ловкости, сообразительности, внимания, умение согласовывать движения со словами. Упражняются в беге с увертыванием, в ловле и в построение круг.

Оборудование и игровой материал к игре: можно подготовить элементы костюмов кота и мышки (шапочки, ленточки)

Количество участников: 25-30.

Выбор ведущего и водящего: в роли ведущего целесообразнее выступать педагогу - он объясняет правила и следит за ходом игры.

Описание хода игры: Мыши встают в круг. Каждый получает полоску из цветного материала или ленточку, которую он закладывает сзади за пояс. В центре круга спит кот. Мыши водят хоровод, проговаривают или напевают слова.

Мыши водят хоровод,
На лежанке дремлет кот,
Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите:
Как проснется Васька-кот,
Разобьет весь хоровод!

Как только песенка кончилась, мыши разбегаются по площадке, кот проснулся и бежит за мышами, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Мышонок лишившийся ленточки временно отходит в сторону.

По сигналу воспитателя дети строятся в круг. Кот подсчитывает количество взятых лент и возвращает их мышам.

Каждый раз игра длится не более 1-2 минуты, общая продолжительность игры 5-7 минут.

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Цель: Упражнять детей в умении реагировать на цвет, развиваем внимание, закрепляем Правила дорожного движения.

Подготовка к игре: Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим с сигналами такого же цвета как рули.

Атрибуты: Цветные рули; Сигналы (картонные кружки), которые соответствуют цвету рулей.

Ход игры:

Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая ПДД. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Ведущий может поднимать один, два или три сигнала одновременно, и тогда все автомобили выезжают из своих гаражей. Если дети не заметят, что сигнал опущен, зрительный сигнал можно дополнить словесным: «Автомобили (называет цвет), остановились». Ведущий может обойтись одним словесным сигналом: «Выезжают синие автомобили», «Синие автомобили возвращаются домой»..

Текст песни **Детские песни - У жирафа пятна, пятна,
пятнышки везде.**

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

Хлопаем по всему телу ладонями.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носах, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

Щипаем себя, как бы собирая складки.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.