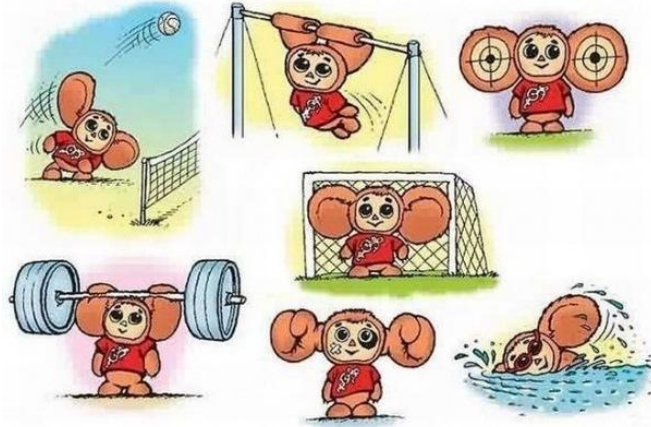


Презентация на тему «В здоровом теле - здоровый дух»

МБДОУ №212 г.Екатеринбург
Воспитатель Пипляева Юлия Олеговна
2 младшая группа



Здоровье— состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Дошкольный возраст – один из критических периодов в жизни ребенка. В это время активно формируется высшая нервная деятельность, происходит нарастание подвижности и силы нервных процессов, что способно привести к истощению малыша. Родители и воспитатели часто отмечают смену настроения крохи, повышенную раздражительность, быструю утомляемость и невнимательность. У дошкольников нередко проявляются признаки невротических реакций: они то и дело крутят волосы, грызут ногти, совершают беспорядочные движения – подпрыгивают и покачиваются, долгое время не засыпают.

В этом возрасте происходит «глубинная» перестройка обмена веществ, из-за чего малыш чаще подвергается влиянию детских инфекций. Дошкольный период отличается повышенным риском формирования и проявления хронических заболеваний и всевозможных аллергических реакций, особенно у часто болеющих детей.

Для воспитанников второй младшей группы я приготовила несколько комплексов, выполняя их, дети становятся более здоровыми и крепкими!

Здоровый Образ Жизни

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.



- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!

Комплекс №1 Ежедневная утренняя зарядка стимулирует деятельность всего организма малыша, улучшает обмен веществ и приводит в тонус мышечную систему. Более того, физические упражнения дисциплинируют и развивают познавательные способности ребёнка.



Курычки

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

Курычки машут крыльями. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко-ко», опустить. Повторить 4 раза.

Курычки пьют воду. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить 5 раз.

Курычки клюют зёрна. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать, повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.



- **Нам весело.**

- Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носочках. Построение в круг.

- Общеразвивающие упражнения.

1. Весёлые ручки. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, повернуть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.

2. Весёлые ножки. Исходное положение: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперёд, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. Прыжки на месте. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.

4. Ходьба друг за другом.

- **Музыкальные ребята.**

- Ходьба друг за другом. Бег, построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

- Общеразвивающие упражнения.

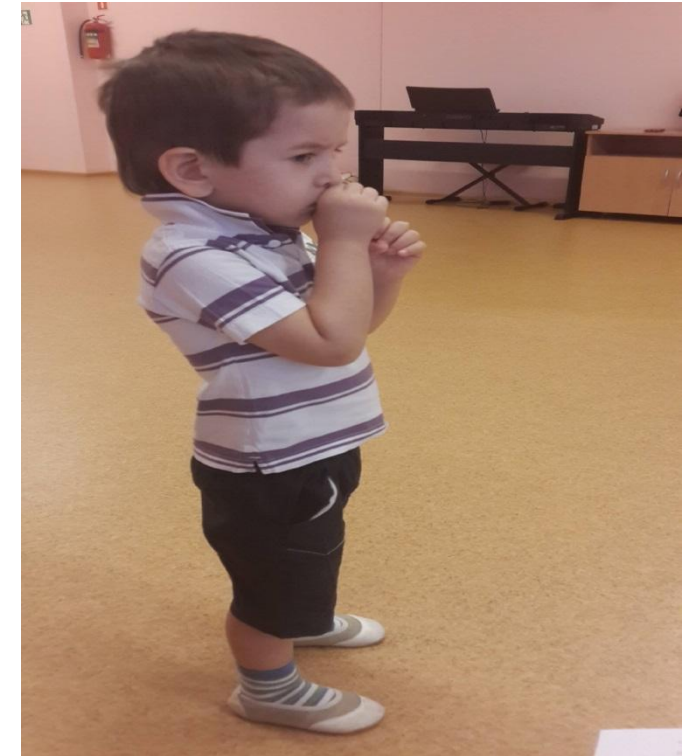
1. Погремушки. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу.
Руки сжать в кулаки, поднять вверх, потрясти ими, опустить за спину.
Повторить 5 раз.
2. Барабан. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной.
Наклониться постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум-бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. Дудочка. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу.
Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. Повторить 5 раз.
4. Перестроение из круга. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

- **Зима.**

- Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

- Общеразвивающие упражнения.

1. Погреем ручки. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп-хлоп», опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. Погреем ножки. Исходное положение: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп-хлоп», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. Попрыгаем. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.
4. Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.



Комплекс №2 Подвижные игры на улице.



Подвижные игры играют важную роль в развитии ребенка. Они не только полезны для физического развития малыша, но и помогают снять напряжение, усталость. Играя, малыш учится общаться в коллективе. Да и сколько радости доставляет ребенку движение. Двигаясь, он развивается физически, а отсюда и умственно.

Игра со шляпой Дети стоят в кругу. Ведущий включает музыку, и дети начинают передавать друг другу дамскую шляпу. Как только ведущий останавливает музыку, тот из детей, у кого в этот момент оказалась шляпа, надевает ее на себя и проходит по кругу, изображая благородную даму. Варианты: можно взять ковбойскую шляпу и изображать ковбоя; взять военную фуражку и изображать солдата и т.п.

Золотые ворота Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки — это ворот. Остальные игроки берутся за руки так, что получается цепочка. Игроки-ворота говорят считалку, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Считалка:

«Тра-та-та, тра-та-та.

Отворяем ворота,

Золотые ворота.

Поспешите все сюда.

Пропускаем раз.

Пропускаем два,

А на третий раз —

Не пропустим вас».



С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. «Ворота» побеждают, если им удалось поймать всех игроков.



Зайчик Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик все время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая:

«Заинька, попляши.

Серенький, поскачи.

Кружком, бочком повернись.

Кружком, бочком повернись!

Есть зайцу куда выпрыгнуть.

Есть серому куда выскочить!»

Задача зайца обмануть бдительность детей и выскочить из круга.



Комплекс №3 Закаливание. В укреплении здоровья дошкольников и формировании здорового образа жизни немаловажную роль играет закаливание. Главные правила – постепенность и систематичность. Кроме этого, следует обязательно учесть общее состояние малыша и его физическое развитие.



1. Контрастные ванночки для ног.
2. Полоскание горла водой комнатной температуры.
3. Ходьба по дорожке здоровья.





4. Перебежки из «холодной» комнаты в «тёплую» с музыкальным сопровождением.

5. Умывание и мытьё рук прохладной водой.

Комплекс №4 Профилактические мероприятия и дыхательные упражнения. Оздоровительное упражнение для горла «Гуси». Медленная ходьба, имитирующая полёт. На вдохе руки- крылья поднимать, на выдохе опускать, произносятся «г- у- у» (8-10 раз). Гимнастика для глаз. Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.

Упражнения для снятия усталости глаз

«Зайчики»

Вверх морковку подними

На неё ты посмотри

Вниз морковку опусти

Только глазками смотри.

Ах, да Зайныка умелый
Глазками моргает
Глазки закрывает

Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.

Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Посмотреть влево.

Посмотреть вправо.

Быстро поморгать.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.



У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох).

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произношением звука ш-ш-ш).

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках).

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3-4 раза.

Комплекс №6 Пальчиковая гимнастика. По своей сути пальчиковые игры – это массаж и гимнастика для рук. Это подвижные физкультминутки прямо за столом или за партой, весёлые стихи, которые помогут детям стать добрее. Они интересны не только свои

- содержанием, но и возможностью экспериментировать, фантазировать, придумывать новые варианты работы

Дружат наши пальчики-

Девочки и мальчики.

Этот пальчик – на баяне.

А другой - на барабане,

Третий – заиграл в трубу.

А четвёртый – бу-бу-бу.

Чтоб от братьев не отстать,

Пятый пальчик стал плясать.

Комплекс №7 Профилактика плоскостопия. Стопа является органом опоры, и за счёт поперечного и продольного сводов она выполняет важную рессорную функцию. Деформация стопы, вызванная уплощением ее сводов, и есть плоскостопие. Плоскостопие встречается почти у четверти детей, но говорить о детском плоскостопии можно только применительно к детям старше 5 лет. Ранними признаками плоскостопия являются: утомляемость ног, ноющие боли в стопе, икроножной мышце, голени, а иногда и в спине, особенно к концу дня. Позднее появляются нарастающие боли и при стоянии, тяжесть в пояснице, головные боли, раздражительность, ребёнок не в состоянии сосредоточиться, капризничает, нервничает. Плоскостопие может вызвать понижение функциональной деятельности всего организма.

Упражнения для коррекции стопы.

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течении 2-5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.



6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

Комплекс №8 Двигательная
деятельность в зале.



Занятия по физической культуре проводим таким образом, чтобы они доставляли детям радость, пробуждали интерес и способность к творческой активности, удовлетворяли естественную – биологическую потребность в движении.



- **В целях развития и поддержания интереса детей к занятиям по физической культуре важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования и пособий. Рациональный подбор оборудования, его обновление путём смены и чередования деталей, внесение новых пособий, их перестановка – всё это помогает реализовать содержание разных типов занятий (тренировочное, игровое, сюжетно-игровое, контрольно – проверочное).**