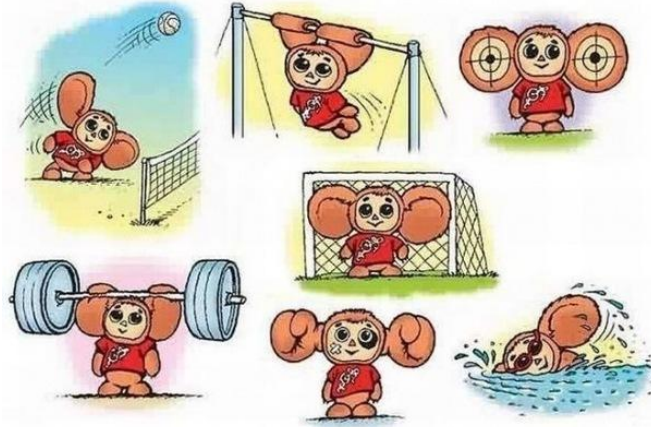


# Презентация на тему «В здоровом теле - здоровый дух»

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.

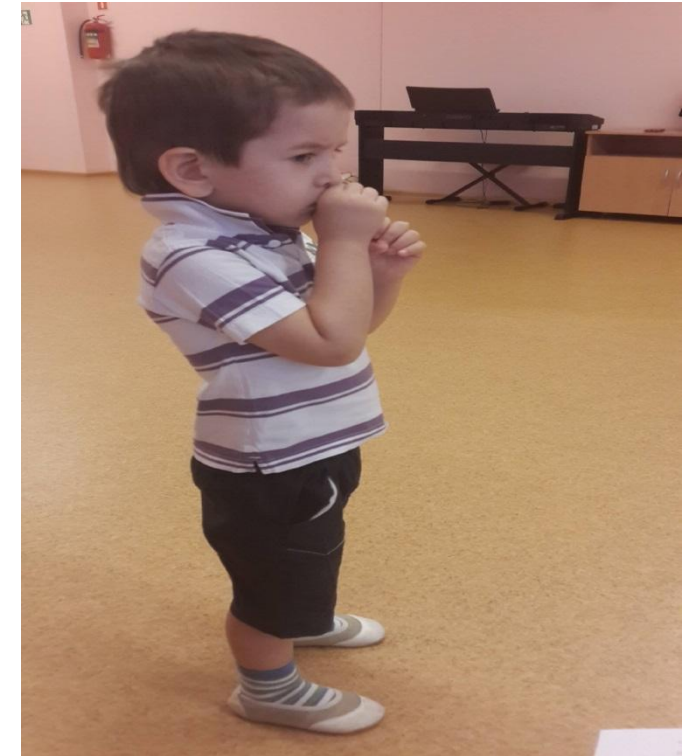
1. Погремушки. Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу.  
Руки сжать в кулаки, поднять вверх, потрясти ими, опустить за спину.  
Повторить 5 раз.
2. Барабан. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной.  
Наклониться постучать указательными пальцами по коленям, сказать «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).**