

Проект:

«К здоровой семье через детский сад»

Подготовила:
воспитатель по ФИЗО
МБДОУ ЦРР детского сада №24
«Солнышко» г.Ставрополя
Кулькина О.М.

Вид проекта: долгосрочный, групповой, исследовательско- творческий.

Актуальность темы. Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трёх уровней - *биологического, социального и психологического*. Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего зависит здоровье человека?

Если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20 - от внешних условий (среда), т.е. в итоге от экологии, 10% - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Приведённое соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и их родителей.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Правильно организованное семейное воспитание — важнейшее условие не только умственного, но и физического развития ребенка.

Прежде всего, перед родителями стоит задача серьезно и ответственно заниматься воспитанием и обучением ребенка в семье. Учить всему нужно терпеливо и последовательно. С детьми необходимо заниматься систематически. Надо воспитывать у ребенка выдержку, спокойствие, настойчивость, систематичность, наблюдательность, внимание, активность и терпение.

Всем членам семьи, участвующим в воспитании ребенка, необходимо выработать единые требования. Это очень важно, так как различные требования, привычки, установки (особенно противоречивые), окружающих отрицательно влияют на психику и поведение ребенка.

С ребенком следует много играть, разговаривать на разные темы; нужно читать ему книги, проводить совместные прогулки, посещать спортивные секции, во всём быть положительным примером, ведь замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное от работы время всей семьёй. Формы могут быть разные - туристические походы пешком и на лыжах, участие в коллективных соревнованиях и т.д. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила. Помочь родителям в этом - задача педагогов.

Участники проекта



Цель проекта: осуществление комплексного подхода в организации оздоровительной работы в ДОУ через повышение оздоровительных ресурсов семьей дошкольников.

Задачи проекта:

- воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни и повышение значимости занятия физической культурой через взаимодействие с семьями дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий;
- повышение компетентности родителей в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья дошкольников;
- оказание положительного влияния на эмоциональное и физическое развитие дошкольников посредством организации и проведения совместных семейных досугов;
- оптимизация режима двигательной активности с учётом возрастных и индивидуальных особенностях детей.

В соответствии с целью и задачами, мы определили следующие принципы взаимодействия с семьёй:

- ▶ **1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия** — принцип без которого все попытки наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.
- ▶ **2. Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.
- ▶ **3. Принцип согласованности действий.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.
- ▶ **4. Принцип самовоспитания и самообучения**

- ▶ **5. Принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.
- ▶ **6. Принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.
- ▶ **7. Принцип безусловного принятия.** Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием.

Основными нормативно-правовыми документами в сфере здоровьесбережения для нас являются:

Закон Российской Федерации
«Об образовании».

Федеральный закон Российской Федерации
от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны
здоровья граждан в Российской Федерации»

ФГОС

СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. N 26

Конвенция о правах ребёнка

Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса в ДОУ осуществляется через:

- медико-гигиеническую здоровьесберегающую технологию,
- физкультурно-оздоровительную технологию,
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка,
- здоровьесберегающую технологию обеспечения безопасности жизнедеятельности,
- личностно-ориентированную технологию,
- здоровьесберегающую технологию образовательного процесса.

Группы здоровьесберегающих технологий

```
graph TD; A[Группы здоровьесберегающих технологий] --> B[Технология сохранения здоровья]; A --> C[Технология обучения здоровому образу жизни]; A --> D[Коррекционные и стимулирования технологии];
```

Технология сохранения
здоровья

Технология обучения
здоровому образу жизни

Коррекционные и стимулирования
технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья



Технология обучения здоровому образу жизни

ЖИЗНИ



Коррекционные технологии

```
graph TD; A[Коррекционные технологии] --> B[фонетическая ритмика]; A --> C[психогимнастика]; A --> D[фонетическая ритмика];
```

фонетическая ритмика

психогимнастика

фонетическая ритмика

Основные направления реализации проекта

- 1. Разработать** план работы клуба "К здоровой семье через детский сад" МБДОУ ЦРР - д/с №24 "Солнышко« г. Ставрополя на 2017- 2018 учебный год
- 2. Разработать и провести цикл мероприятий:**
 - Семинар для воспитателей "Содержание образования в области физической культуры в ДОУ"
 - План мероприятий по проведению недели Здоровья и Всемирного Дня здоровья в 2017-2018 учебном году.
 - Консультация для педагогов учреждения "Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в работе со старшими дошкольниками".
 - Консультация для педагогов "Приобщение дошкольников к истокам национальной культуры через русские подвижные игры"
 - Консультация для родителей "Актуальность физического развития детей дошкольного возраста"
 - Консультация для родителей "Не болей, малыш!"
 - Анкетирование для родителей "ЗОЖ- это привычно"
 - Отчёты медицинских работников ДОУ "Анализ заболеваемости детей в сравнительных показателях", "Анализ состояния здоровья детей в ДОУ", "Анализ оздоровления детей посредством массажа".

3. Творческая деятельность воспитателей, детей и родителей:

- **Праздники и развлечения в детском саду**

"Зимушка - зима"

"Спортивная олимпиада"

"День здоровья"

"Папа, мама, я - здоровая семья!"

"Лето - жаркая пора!"

"В здоровом теле - здоровый дух"

- **Выставки детского творчества (сотворчество детей, родителей и педагогов)**

«Спортивное древо нашей семьи!»

«В здоровом теле - здоровый дух!»,

«Пожарный доброволец: вчера, сегодня, завтра!».

4. Физкультура и здоровье:

- дни здоровья;
- экологические походы;
- городские Спартакиады педагогов и дошкольников;

5. Оснащение предметно-развивающей среды группы детского сада:

- изготовление атрибутов для игр: «Богатыри», «Пограничники», «Моряки», «Космонавты», «Пожарные», «Спасатели», «Инопланетяне», «Пешеходы и пассажиры» и др. игр, развивающих координацию движения, общую моторику детей.
- оформление «Спортивное древо нашей семьи», «Безопасные дороги»
- приобретение спортивного оборудования в спортзал ДОУ.
- оборудование спортивной площадки детского сада

6. Работа с родителями:

- ознакомление детей с семейными спортивными традициями;
- анкетирование родителей;
- посильная помощь в организации вечеров - развлечений, походов;
- помощь в снятии видеофильмов "Мой спортивный детский сад"
 - «Трудовой десант» родителей с детьми (посадка деревьев, обрезка кустов, уборка мусора на участках, оформление клумб и др.);

7. Социальное развитие:

- встречи с Почетными гражданами города: "Знакомьтесь: Василий Скакун"
- экскурсии;
- посещение выставок;
- создание библиотеки в группе;
- создание видеотеки.

Продукт: Система работы по формированию основ здорового образа жизни через повышение оздоровительных ресурсов семьей воспитанников.

Предполагаемые итоги реализации проекта:

- Родители получают новые знания;
- Полученные знания переносятся в повседневную жизнь;
- Участники проекта испытывают положительные эмоции от совместных занятий спортом;
- Формируются привычки здорового образа жизни;
- Получая несложные домашние задания, сохраняется необходимость совместного взаимодействия с ребенком;
- Повышается компетентность родителей в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья дошкольников;
- Повышаются оздоровительные ресурсы семьей воспитанников.

Этапы реализации проекта:

1. Организационный
2. Основной
3. Итоговый

Укрепление материально – технической базы.

- мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, скакалки, гимнастические палки, сухой бассейн, лесенки, гимнастические скамейки, обручи, мешочки с песком;
- детская площадка (гимнастическая стенка с турниками и бумами, игровое оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки);
- мебель (стулья, шкафы, стенки для игрушек)
- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ.)

Этапы реализации проекта:

I этап: «Организационно-подготовительный».

На первом этапе реализации проекта мы:

- а) изучили научную и психолого-педагогическую литературу по разработке оздоровительных систем в ДОУ;
- б) подобрали эффективные средства, которые помогут нам в решении задач по реализации проекта:
 - анкетирование родителей «Укрепление здоровья ребенка в семье»;
 - анкетирование воспитателей «Взаимодействие семьи и ДОУ в укреплении здоровья детей»;
 - мониторинг физического развития детей на начало проекта «К здоровой семье через детский сад»;
 - планирование здоровьесберегающей работы с включением новых форм взаимодействия с семьей по всем возрастным группам;
 - индивидуальная работа с педагогами по подготовке и проведению совместных мероприятий с родителями.

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов. Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое _____

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Другое _____

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

- Да , (_____) раз?
- Нет

В чем Вы видите причины заболеваний?

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливающие мероприятия
- Другое _____

7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

-Да

-Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни Выходные дни

- Прием пищи
- Ночной сон
- Дневной сон
- Прогулка

8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер),выходные дни)

- Занятия рисованием, лепкой, конструированием
- Подвижные игры
- Пешие прогулки вместе с родителями
- Прослушивание рассказов, сказок
- Просмотр детских телевизионных передач
- Занятия физическими упражнениями
- Другое _____

9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание

- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое _____

10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю
- Другое _____

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?

- Отсутствие специальных знаний и умений
- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
- Причины в собственной инертности
- Другое _____

12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

В детском саду:

- Педагоги
- Медицинские работники
- Родители других детей
- Наглядно-текстовая информация
- Другое _____

Вне детского сада:

- Средства массовой информации
- Интернет
- Собственный жизненный опыт
- Советы родителей, друзей, знакомых
- Консультации специалистов в области медицины
- Другое _____

13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка дошкольного возраста
- Режим дня дошкольника
- Физическая и психологическая готовность к школе
- Другое _____

14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм
- Другое _____

15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь
- Другое _____

16. Продолжите следующее утверждение:

«Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на _____%, потому что

17. Возраст :

- Ваш _____ - Вашего ребенка _____

18. Образование : - Высшее - Среднее

19. Состав семьи _____

20. Количество детей _____

Спасибо за сотрудничество!

Анкета. «Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи в воспитании здорового ребенка».

1. Что Вы понимаете под «здоровьесберегающим педагогическим процессом»?

2. Какие формы работы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) воспитанников Вы проводите в ДОУ?

3. С какими специалистами ДОУ Вы взаимодействуете в процессе реализации задач физического развития и оздоровления воспитанников? С какой целью?

Руководитель ДОУ

Старший воспитатель

Воспитатель

Руководитель физ. воспитания

Музыкальный руководитель

Психолог

Врач, медсестра

Другие специалисты (*укажите, какие*)

4. Проводится ли в ДООУ (*группе*) работа с семьей по вопросам воспитания здорового ребенка?

1. ДА

2. НЕТ

Если «ДА», то укажите, что именно:

4.1. Изучение семьи

изучение образовательных потребностей родителей (*назовите наиболее востребованную родителями тематику*)

изучение родительского опыта в воспитании здорового ребенка (*напишите ключевые вопросы изучения*)

иное (*укажите*)

4.2. Психолого-педагогическое просвещение родителей:

наглядно-педагогическая пропаганда (*напишите примеры рубрик*)

родительские собрания (*назовите тематику*)

иное (*укажите*)

4.3. Совместная деятельность (*укажите, какая*):

педагоги – родители

педагоги – дети – родители

5. Что Вам более всего удастся в работе по укреплению и сохранению здоровья воспитанников?

6. В чем Вы затрудняетесь при реализации задач воспитания здорового дошкольника?

7. Имеется ли у Вас в дальнейшем желание (*намерение*) повысить квалификацию в области изучения проблем здорового образа жизни ребенка?

ДА

НЕТ

Затрудняюсь ответить

Если имеется, то в какой форме?

Информации, полученной в ДОУ, достаточно.

Обучение на проблемных краткосрочных курсах повышения квалификации (*72 часа*)

Углубленное обучение на годичных курсах повышения квалификации (*156 часов*)

Иное (методические объединения; творческие группы; самообразование и т. д.)

8. Ваш возраст:

- до 30 лет
- 30-40 лет
- 40-50 лет
- 50-60 лет
- старше 60 лет

9. Ваше образование

- Педагогическое высшее
- Педагогическое среднее
- Не педагогическое высшее
- Не педагогическое среднее

10. Ваш педагогический стаж

- до 5 лет
- 5-10 лет
- 10-15 лет
- 15-20 лет
- 20-30 лет
- свыше 30 лет

II этап: «Основной». Выполнение проекта

1) Проведение серий консультаций для педагогов на тему: «Гимнастика пробуждения», для родителей «Роль родителей в укреплении здоровья детей и желание их приобщаться к здоровому образу жизни»

Цель: просвещение молодых специалистов, повышение квалификации воспитателей в различных вопросах взаимодействия с родителями.

2) Проведение спортивного праздника совместно с родителями «Мама, папа, я – Спортивная семья!».

Задачи: актуализировать знания и представления детей о спорте; активизировать взаимодействие ДОО и семьи в процессе совместной деятельности по физическому развитию детей, формирования привычки здорового образа жизни.

3) Проведение гимнастики после сна

Цель: Обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка; способствовать осознанному и самостоятельному использованию ребенком определенного объёма знаний и умений в различных условиях (спальной комнате) при выполнении двигательных упражнений.

4) Оформление фотовыставки.

Цель: Создание условий для практической деятельности детей.

III. Этап Заключительный

Рефлексия проводимых мероприятий, направленных на здоровье детей через детский сад в виде круглого стола. Анализ деятельности, планирование работы исходя из потребностей родителей детей и на основании результатов проделанной работы.

Консультация для воспитателей: «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА».

Дневной сон является, необходимым для ребенка дошкольного возраста, для его физического, психического и интеллектуального развития. Для того чтобы ребенок проснулся в хорошем настроении и смог активно продолжать день, ему необходима гимнастика.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастики желательно сопровождать не громкой музыкой. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Основные задачи:

- 1) увеличить тонус нервной системы;
- 2) усилить работу основных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);
- 3) повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей:

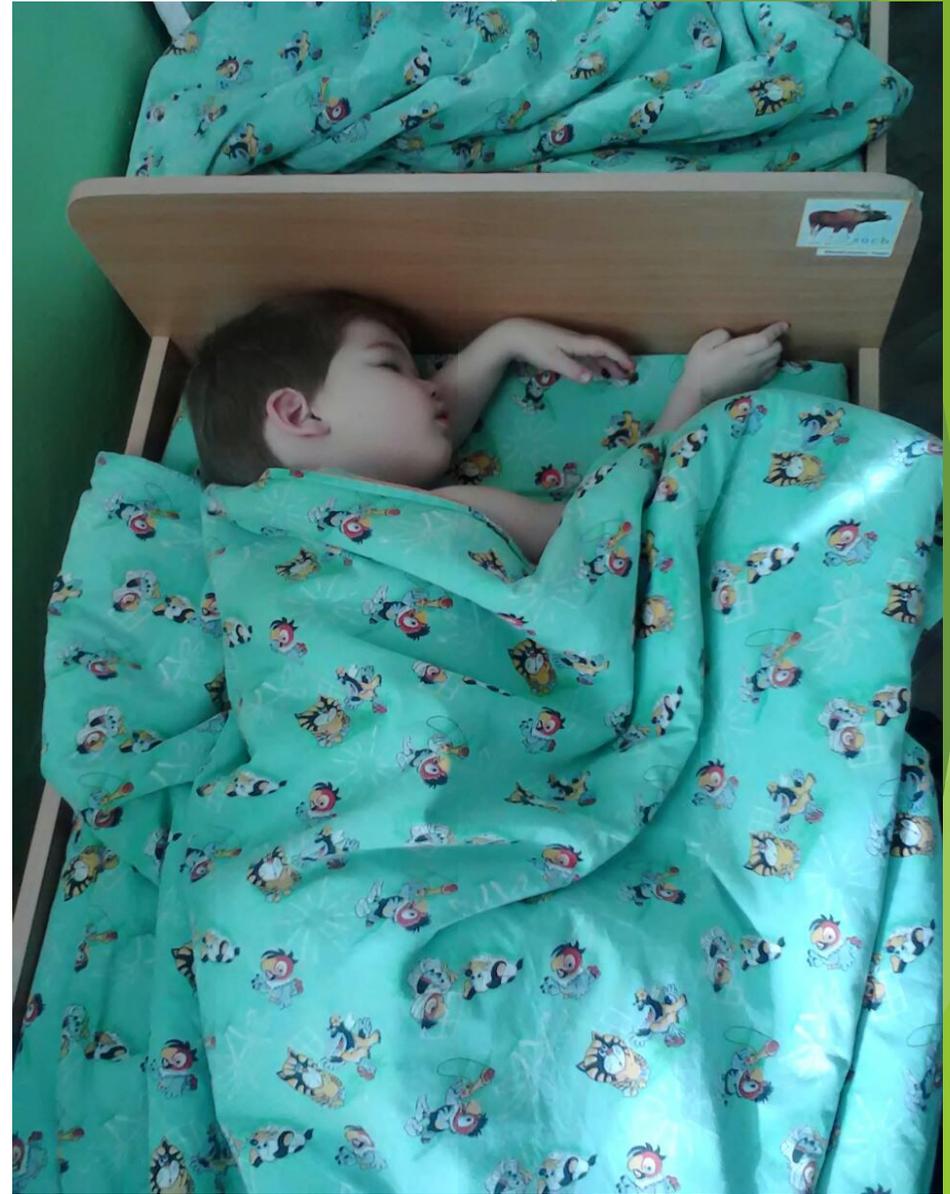
- разминочные упражнения в постели;
- выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика);
- выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика);
- ходьба по «дорожке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым дорожкам);
- игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.

Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст, 7-10 минут (мл. возраст).

Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Главное правило гимнастики после сна – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.



«Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна».

«Побудка в кровати»

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению.

Реснички поднимаются,

Глазки открываются.

Вы спокойно отдыхали,

Сном волшебным крепко спали.

Но уже звенит звоночек,

Ты вставай скорей дружок.

Одеяло убери и зарядку ты начни.



«Потягивание»

Потягивание лежа на спине. Выполнять произвольно.

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (0,5 мин.)

Руки мы поднимем вверх

И потянемся теперь.

Ведь вы спали и росли

Во какие молодцы.



«Самомассаж»

Чтобы все мы не болели,
Сделаем массаж умело.

(Дети делают массаж: Поглаживают шею ладонями сверху вниз, указательными пальцами растирают крылья носа, пальцами поглаживает лоб от середины к вискам, раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массируют уши) (0,5 мин.)

«Кошечка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (5-6 раз).

Серенькая кошечка

Сердиться немножечко,

Мы дадим ей молочка

Станет ласковой она. Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» - спина круглая, голову опустить как можно ниже; «Кошечка ласковая» - прогнуть спину, голову приподнять.



«Клубочек»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитие координаций движений. (5-6 раз.)

На полу лежит клубок,

Нету рук и нету ног.

Я поднять решил клубок, он помчался на утек. И. п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –прижать колени к животу и обхватить их руками. 2 – вернуться в и. п. (4-6 раз)

Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.

«Лягушки»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Скачут весело лягушки

Возле леса на опушке.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок. Прыжки на обеих ногах (на носках).

Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

«Веселая ходьба»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин.)

Мы веселые ребята,

Любим весело шагать.

Спортом любим заниматься,

Никогда не унывать. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Одна рука вверх, другая вниз (делаем махи руками).

Упражнение на дыхание «Хохотушки»

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

(Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха»). (3-4 раза).

Ходьба по массажным дорожкам.

Цель: формирование правильной осанки, развитие координаций движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

По дорожке мы пойдём,
Дружно вместе босиком.
Камушки морские тоже,
Для здоровья всем помогут,
Помассируют вам пятки,
Будет все у вас в порядке.



Водные процедуры

(умывание,
обливание рук прохладной водой).



БОРЕМСЯ С ЧАСТЫМИ ОРЗ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЯТИ-СЕМИЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОРЗ

(Примерный комплекс)

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках с высоким подниманием коленей, подскоки, ходьба «солдатским шагом» в течение 1—3 минут. Дыхание произвольное.
2. Упражнение «часики». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносится — «тик», при наклоне влево — «так». Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
3. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на нее, медленно присесть с прямой спиной, ноги в коленях разведены в стороны. Одновременно, опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди, произносится звук «ш-ш». Количество упражнений от 1 до 5.
4. Упражнение «дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением слога «ух». Количество упражнений от 2 до 5.
5. Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30—40 секунд до 2 минут.
6. Упражнение «велосипед». Лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Количество повторений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
7. Сидя на стуле, глубокий вдох. На выдохе — звуковые упражнения: дует ветер - - «у-у-у» (тихо, громко, тихо); кричит ворона — «кар, кар, кар»; лает собака — «гав, гав, гав». По мере удлинения выдоха увеличивается количество произносимых звуков. Количество упражнений от 1 до 3 раз.
8. Лежа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершить плавательные движения руками типа «брасс». Количество упражнений от 2 до 6.

9. Стоя. Надувание мягких резиновых игрушек (мячи, шары и др.). Начиная с 5 выдохов с постепенным их удлинением и увеличением до 10 выдохов. Количество упражнений от 1 до 3.
10. Спокойная ходьба на месте 30-40 секунд. В комплекс упражнений можно включить подвижную игру продолжительностью от 1 до 3 минут.

ИСПРАВЛЯЕМ ОСАНКУ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ

1. Лечь на спину, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди — вдох, вернуться в и. п. — выдох.
2. И. п. — встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад — вдох, вернуться в и. п. — выдох.
3. Лечь на живот, руки за головой согнуты в локтях, ладонями к шее. Стопы подсунуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх — назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной части — вдох, вернуться в и. п. — выдох.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклониться назад как можно ниже, разводя локти, прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный.
5. Сесть на стул, табурет, руки согнуть в локтях, ладони положить на затылок. Сильно прогнуться в грудной и поясничной части, опуская голову назад — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный.

6. Лечь на живот, руки согнуть в локтях у груди, кистями опереться о пол. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от пола, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный.
7. Лечь на спину, руками опереться о пол у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза — вдох. Опираясь руками и ногами, сделать мостик. Вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный.
8. Поставить два стула спинками внутрь, ноги развести в стороны шире плеч, туловище наклонить до горизонтального положения. Руки разведены в стороны, лежат на спинках стульев. Покачивание вверх-вниз с прогибанием в грудной части и подниманием головы. Темп средний. Дыхание произвольное.
9. Стать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться назад — вдох, сильно прогнуться в грудной части, опираясь согнутыми руками о стену до касания ее лбом. Темп медленный. Вернуться в и. п. — выдох.

День Защитника Отечества!

Сценарий «А ну-ка мальчики!»

(Участники входят под песню «Бравые солдаты»)

Ведущий: - Здравствуйте, уважаемые наши гости. Скоро наша страна будет отмечать замечательный праздник “День защитников Отечества”.

Вслушайтесь только в эти гордые слова «Защитник отечества».

Защитники нашего Отечества - Родины - это смелые, отважные люди и эти люди живут рядом с нами, потому - что это дедушки, папы, дяди, старшие братья. И наши мальчики, когда вырастут большими, тоже станут защитниками Родины.

(Дети читают стихотворения)

Чудесный праздник в феврале
Страна моя встречает.
Она защитников своих
Сердечно поздравляет!
На суше, в небе, на морях
И даже под водою,
Солдаты мир наш берегут
Для нас, дружок, с тобою.

Когда я вырасту большим,
Где б не служил, повсюду
Свою Отчизну защищать
И я надежно буду.

Ведущий: -Ребята скажите, пожалуйста, какие виды войск существуют в Российской Армии? (сухопутные, военно-воздушные, военно-морской флот). (Слайд под музыку «Наша Армия»).

23 февраля - это праздник смелых и сильных людей , он посвящён людям, которые служили, служат и будут служить в армии. Охранять покой и мирное небо России.
(Дети читают стихи)

Армию Российскую
Любят все у нас
О Российской Армии
Будет наш рассказ

Наша Армия родная
И отважна и сильна
Никому, не угрожая
Охраняет нас она

От того мы любим с детства
Этот праздник в феврале
Слава Армии Российской
Самой мирной на земле!

Нашей армии Российской
День рожденья в феврале
Слава ей – непобедимой
Слава миру на земле!

(Звучит песня: «Наша Армия»).

Ведущий: -Ребята! Сегодня мы увидим как наши мальчишки, будущие воины готовы к защите своей Родины, насколько они сильны, ловки и смелы. Мы разделимся на две команды «Моряки» и «Танкисты». (Речевки произносят капитаны команд).

Речевки: Ком. Моряки: ***Каждое утро с улыбкой встречай
Если товарищ в беде выручай.***

Ком. Танкисты: ***Преграды в пути нам не помеха
Танкисты всегда добьются успеха!***

Ведущий: - Итак, мы начинаем наши соревнования, а следить и оценивать наши соревнования будет несравненное жюри. Начнем мы с капитанов команд.

Эстафета №1 «Переправа» (обруч-паром).

Эстафета №2 «Тренируем ноги» (гусиный шаг).

Эстафета №3 «Кто быстрее» (ползание по-пластунски).

Ведущий: - Молодцы команды отлично справились, сейчас вы немного отдохните, нам девочки хотят что-то сказать.

(Поздравления для мальчиков, подготовили девочки подготовительных групп)

Мы отличные девчонки
И красивы и умны
Поздравляем вас мальчишки
С днём защитников страны!

Наши мальчики всегда
Сильные такие
Как игрушки убирать
Старички больные!

Что за грохот, что за шум
Стены все качаются
Это Ярик и Валера
С Темою играютя!

Всем мальчишкам пожелаем
С детства дружбой дорожить
Защищать границы наши
Честно родине служить!

(Звучит песня в исполнении группы №7).

Ведущий: -Ну а сейчас мы продолжим наши соревнования!

Эстафета №4 «Боевая тревога» (бег в пилотках на голове).

Эстафета №5 «Подбей танк» (попадание в цель мешочком).

Эстафета №6 «Бронепоезд» (всей командой бежать паровозом между кеглями).

Ведущий: -Ну что ребята, устали? А сейчас ребята, я предлагаю разгадать вам загадки.

Для команды «Танкисты»

Имя девичье носила
И врага огнём косила,
Вражьи замыслы поруша,
Легендарная ...
(«Катюша»)

Смело в небе проплывает
Обгоняя птиц полет
Человек им управляет
Что такое?
(Самолет)

Без разгона ввысь взлетаю,
Стрекозу напоминаю
Отправляется в полет
Наш Российский ...

(Вертолет)

Для команды «Моряки»
Моряком ты можешь стать,
Чтоб границу охранять
И служить не на земле,
А на военном ... ***(Корабле)***

Под водой железный кит
Днем и ночью кит не спит
Днем и ночью под водой
Охраняет наш покой.

(Подводная лодка)

Машина эта непростая,
Машина эта — боевая!
Как трактор, только с «хоботком» —
Всем «прикурить» даёт кругом.

(Танк).

Ведущий: -Молодцы ребята! Знает точно детвора, кормят вкусно (повара).

Повар – профессия в армии очень нужная. Ведь голодному бойцу и воевать трудно, и охранять тяжело.

Покажем теперь, какие мы повара.

Эстафета №7 «Свари суп» (игроки переносят в ложке овощи).

Ведущий: -Это была последняя эстафета. И по итогам сегодняшних соревнований у нас боевая ничья. Очень дружно вы играли, правильно задания все выполняли. Спасибо нашим командам, за участие в конкурсах. Молодцы, вы оказались, достойными похвал и поздравлений. Остается пожелать, чтобы вы всегда оставались такими же жизнерадостными и дружными!

(В заключении дети читают стихотворения)

Одной семьёй живут народы.
Крепка Россия, как гранит,
На страже мира, счастья и свободы
Солдат великой Армии стоит.

За, то что солнце светит нам
За, то что нет войны
Спасибо тем, кто бережёт
Покой родной страны

Всех защитников страны
Поздравляем нынче мы
Все солдаты берегут
Землю, небо, мир и труд
Для того чтобы все дети
Жили счастливо на свете!

(Звучит песня «Солнечный круг»).