



# Презентация

Государственное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад № 71 комбинированного вида  
Приморского района  
г. С-Петербург

## «День здоровья»

Подготовительная группа





## **СОВЕТЫ**

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОРЗ**

1. Дома давать свежие фрукты, ягоды, овощи (яблоки, сливы, груши, смородину, капусту, зеленый горошек, чеснок, свеклу, лук).
2. Регулярно полоскать рот после приема пищи.
3. Давать дома настой шиповника.
4. Смазывать зев раствором Люголя, каланхоэ в течение 7–10 дней 2 раза в день.
5. Давать поливитамины по 1 драже 3 раза в день в течение месяца.
6. Общие ванны с настоем трав (ромашка, череда, дубовая кора), хвойные ванны, морская соль через день – 20 ванн всего.
7. Профилактика гриппа, ОРЗ – интерферон, оксолиновая мазь.
8. Массаж на область грудной клетки.

Проводить следует по 2–3 вышеперечисленных мероприятия одновременно.

### **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

#### **Комплекс специальных упражнений:**

- 1 – ходьба на носках;
  - 2 – ходьба на наружном своде стопы;
  - 3 – ходьба по наклонной плоскости;
  - 4 – ходьба по гимнастической палке;
  - 5 – катание мяча ногой;
  - 6 – захват мяча ногами;
  - 7 – приседания стоя на палке;
  - 8 – приседания на мяче;
  - 9 – захват и подгребание песка пальцами ног;
  - 10 – захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.
- Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКЕ**

Организация разнообразной двигательной деятельности детей на прогулках дело нелегкое, так как нужно суметь удовлетворить потребности всех детей.

Необходимо внести в перспективный план подвижные игры в соответствии с задачами, стоящими по физическому воспитанию (подвижные игры, хороводные, индивидуальные упражнения).

Проводя в течение 1 недели запланированную игру, желательно вносить различные ее варианты и эстафеты. Очень нравятся детям игры-соревнования «Не промочи ноги», «Найди предмет», «Будь ловким».

Использовать на участке, помимо выносных игрушек, мячи, веревки, палочки-выручалочки, лабиринты, лесенки, колокольчик, флажок.

Организация игр зависит от условий, эмоционального настроения, с учетом возрастных особенностей детей, индивидуальности.

Обязательно учитывать время года и использовать его по назначению.

Задачи воспитателей совместно с родителями в том, чтобы прогулки были активными. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, становятся не только здоровее, крепче, закаленнее, решительнее, смелее, сообразительнее, внимательнее, но и более настойчивы в достижении намеченной цели, легче входят в коллектив, успешнее овладевают трудовыми навыками.



## ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость.

Все это вредит здоровью.

П р и ч и н ы неправильной осанки:

1. Привычка стоять с опорой на одну ногу.
2. Походка с опущенной головой.
3. Одностороннее отягощение.
4. Привычка сидеть на передней части стула.
5. Высокий стул, стол.
6. Очень мягкая мебель, постель, подушка.
7. Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики и лечения сколиоза служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.





## **ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Потребность в движениях свойственна маленькому ребенку.

Окружающие его взрослые должны всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых усилий при овладении каким-либо из них – промчатся на лыжах, коньках, научиться свободно владеть мячом, уверенно чувствовать себя в воде и т. д. Сформированное с детских лет положительное отношение к физическим упражнениям, уверенное их выполнение развивают способность преодолевать препятствия, прикладывая для этого необходимые волевые усилия. Мотивы активных действий разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Их заинтересовывает красивый яркий обруч, мяч, радостное настроение играющих сверстников.

Польза от совершаемых детьми движений неизмеримо выше, если они выполняют их охотно и радостно.

При эмоционально окрашенных играх и упражнениях проявляется более высокая работоспособность, активность, стремление к дальнейшему овладению двигательными действиями.

Очень важно поощрять желание детей заниматься по собственному побуждению, не по принуждению.

Проявление интереса детей к движениям увеличивается, если они уверенно ими владеют.

Ребята особенно охотно стремятся участвовать в таких играх, где могут применить свои двигательные умения, например, ловко обежать или перепрыгнуть препятствие, передать мяч и т. п.

Неоднократное повторение движений в привлекательных для детей играх ведет к дальнейшему их совершенствованию и одновременно развивает сообразительность, характер, настойчивость, приучает к дисциплине.

Таким образом, формирование у детей интереса к двигательной активности является очень важным и ответственным долгом родителей и воспитателей.

Использование всех форм занятий физической культурой, игрушек и пособий, гибко и активно влияет на формирование у детей потребности ежедневно выполнять физические упражнения.



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика).
2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).
4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.
5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.
6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду – спокойные игры.
7. Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества с учетом заболеваемости туберкулезной интоксикацией и затухающими формами туберкулеза.
8. Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.
9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.
10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.
11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.
12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).
13. Полоскание рта кипяченной водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около  $1/3$  стакана воды.
14. В летний период:
  - хождение босиком по траве, земле, асфальту;
  - игры детей с водой;
  - все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.
  - использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.
15. Проводить контрольное обследование детей в группах сада.



## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения хатха-йога и упражнения, разработанные на основе китайских оздоровительных систем.
6. После сна выполнять упражнения для пробуждения.
7. Применять точечный массаж.
8. В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.

Температура на уровне ребенка от 2 лет до 3 лет  $+19^{\circ}$  –  $+20^{\circ}$ . При такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально. Дети должны находиться в 2-слойной одежде:

- у мальчиков: шорты, майка, рубашка;
- у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы; босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.

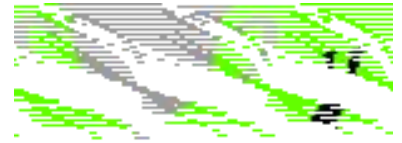
Проводится сквозное проветривание (5–7 мин) в отсутствии детей, температура не должна снижаться ниже  $+18$  градусов.

### **График проветривания**

1. Утром, перед приходом детей.
2. Перед занятием.
3. После ухода детей на прогулку.
4. Перед сном.
5. После полдника

## ● Структура проведения Дня Здоровья.

- 1. “Доброе утро”
  - Утренняя спортивная гимнастика
  - 8.00- 8.15
- 2. “Наука - о здоровье”- занятия
  - 9.00-9.35
- 3. “Что? Как? Почему?” – игровые ситуации
  - 9.45-10.20
- 4. “Наше здоровье” занятия- по темам:
  - “У нас нет места вредным привычкам!”, “Спорт, здоровье, красота”.
  - 10.30-11.10
- 5. . Игры на воздухе , свободная игровая деятельность в зависимости от времени года.
- 6. Спортивный праздник:
  - 11.30-12.20
  - “Быстрее, выше, дальше, смелее!” - основная часть Дня здоровья
  - игровая площадка
  - 7. Обед
  - 12.30-13.00
- 8. Тихий час
  - 13.10-15.00
- 8. Полдник
  - 15.20-15.45
- 9. Прогулка. Соревнования, эстафеты, народные, спортивные игры, игры-развлечения на свежем воздухе.
  - 16.00.-17.00
  - спортивная площадка
- 10. Конкурс “Красный, желтый, зеленый”
  - 17.00-18.00
- 11. Фотовыставка “Мама, папа, Я - спортивная семья” и в соответствии с тематикой Дня здоровья.
  - в течение дня
  - холл
- 12. “Мир увлечений” - творчество и здоровье, выставка – в группах
  - в течение дня
  - члены родительского комитета
- 13. “Мамина школа” - консультации для родителей по сохранению здоровья детей, закаливанию, рациональному питанию и т.д.
  - 18.00-19.00
  -







## СЦЕНАРИЙ ОСЕННЕГО СПОРТИВНОГО ДОСУГА

### «ОСЕННИЕ ИГРЫ»

Участвуют две команды – команда 1. под гр. « \_\_\_\_\_ » и команда 2 под гр. « \_\_\_\_\_ ».

Команды строятся.

**Ведущая.** В нашем зале осенний стадион.

Всех спортсменов-ребят приглашает он.

Осень, осень пришла,

Любит осенью играть веселая детвора.



Сегодня мы собрались, чтобы еще раз убедиться, какими вы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими.

Я представляю участников осенних игр:

Команда « \_\_\_\_\_ » (номер группы) и команда « \_\_\_\_\_ » (номер группы) и их болельщики.

*Приветствие команд.*

Команда « \_\_\_\_\_ » приветствует команду « \_\_\_\_\_ » – «Физкульт-привет!»

Команда « \_\_\_\_\_ » приветствует команду « \_\_\_\_\_ » – «Физкульт-привет!»

**Ведущая.** Сегодня у нас необычные соревнования, они посвящены всему, что связано с осенью, а это сбор урожая овощей. И как все настоящие соревнования оценивать результаты будет жюри.

*Представление.*

**Жюри.** Эстафеты будут оцениваться по двухбалльной системе, то есть, если команда выигрывает, – получает 2 очка, проигрывает – одно очко.

Желаем Вам успехов!

**Ведущая.** Внимание, внимание, начинаем наши осенние соревнования!

1. И первое задание для разминки: «Чья команда первой построится?» (Проверим реакцию и организованность ребят.)

*Жюри оценивает.*

2. Посмотрим, все ли ребята готовы к сбору урожая, какие они быстрые. Передача эстафетного флажка.

*Жюри оценивает.*

3. К сбору урожая все готовы, а теперь поехали на поле. Эстафета «Такси». (С помощью обруча дети перевозят друг друга.)

4. «Репка»

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. на противоположной стороне 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.



Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

*Жюри оценивает.*

**Ведущая.** Музыкальная пауза «Осенью урожай собираем, песни звонко запеваем».

А теперь песню про урожай веселей запевай, болельщики.

4. На поле приехали, будем собирать урожай.

Команды пока отдохнут, а ... *(называются имена детей)* загадают нам загадки.

Сама в земле — коса на лице.

(Морковь.)

\*\*\*

Осень:

А только покажусь,

Так прятаться начнут.

(Дождь.)

\*\*\*

Кругла, а не луна,

С хвостом, а немышь.

(Репка.)

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он...

Обжигает... Не лимон.

(Лук)

\*

Как на грядке под листок

Закатился чурбачок -

Зеленец удаленький,

Вкусный овощ маленький.

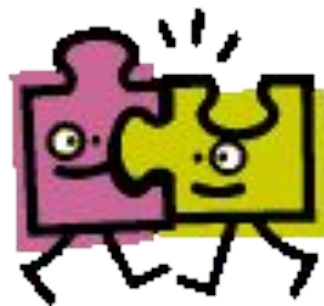
(Огурец)

\*

Огородная краля

Скрылась в подвале,

Ярко-жёлтая на цвет,



А коса-то, как букет.

(Морковь)

\*

Зелёная толстуха

Надела уйму юбок.

Стоит как балерина,

Из листьев пелерина.

(Капуста)

\*

Красный, детки, но не мак.

В огороде - не бурак.

Сочный лакомый синьор.

Угадали? (Помидор)

\*

В огороде - жёлтый мяч.

Только не бежит он вскачь,

Он как полная луна.

Вкусные в нём семена.

(Тыква)

\*

У извилистой дорожки

Растёт солнышко на ножке.

Как созреет солнышко,

Будет горстка зёрнышек.

(Подсолнух)

\*

В зелёной палатке

Колобки спят сладко.

Много круглых крошек!

Что это? (Горошек)

\*

Он кусает, только вот,

Зубок есть, но, где же рот?

Белый носит сюртучок.

Что, скажи, дружок? (Чеснок)

\*

Бурая - не мишка,

В норке - но не мышка.





(Картошка)

\*

В огороде хоть росла,  
Знает ноты "соль" и "фа".

(Фасоль)

\*

В этих жёлтых пирамидках  
Сотни зёрен аппетитных.

(Кукуруза)

\*

Это вовсе не игрушка -  
Ароматная... (Петрушка)

\*

Хоть чернил он не видал,  
Фиолетовым вдруг стал,  
Любят овощ Ваня, Жан...  
Так ведь это... (Баклажан)

\*

Что это за рысачок  
Завалился на бочок?  
Сам упитанный, салатный.  
Верно, детки... (Кабачок)

\*

Это что за чудеса?  
На траве лежит звезда!  
Может, это дивный сон?  
Нет, ведь это... (Патиссон)

**Конкурс капитанов:** челночный бег, перенести по одному предмету (картошка, лук).

*Жюри оценивает.*

5. Урожай собрали вы, и сейчас надо овощи перевезти на грузовой машине домой (в детский сад).

Эстафета с обручами

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии,





вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

*Жюри оценивает.*

**Ведущая:**

**конкурс капитанов:** Мяч в кольцо

Командиры по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. Выигрывает та команда, чей капитан больше всех попал в кольцо.

**6. Запрещенное движение**

Играющие вместе с руководителем встают в круг. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

*Жюри подводит итоги.*

*Вручение наград и призов участникам соревнований.*

Оборудование, инвентарь: 2 флажка, 2 обруча, 4 кегли, 2 корзинки, овощи,

**Ведущая.** А теперь в круг скорее становись,

Пой, пляши и веселись.

*Танец «Утят».*

**Ребята.** Дискотека! Ура!





## **ПСИХОГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ М. И. ЧИСТЯКОВОЙ**

*Используется для организации психологической безопасности детей дошкольного возраста в коллективе детей и взрослых.*

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

#### ***Цветок.***

Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед солнцу.

#### ***Выразительные движения***

Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

#### ***Мимика***

Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

#### ***Ласка.***

Ребенок с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

#### ***Вкусные конфеты.***

1. У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами.
2. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят ребенка.
3. Разворачивают бумажки и кладут конфеты в рот.
4. Изображают удовольствие, конфеты очень вкусные.

#### ***Золотые капельки.***

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки на лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен летний дождь.

*Звучит спокойная мелодичная музыка.*



## ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Формы и методы	Содержание
1	2	3
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"><li>– щадящий режим (адаптационный период);</li><li>– гибкий режим</li></ul>
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"><li>– утренняя гимнастика;</li><li>– физкультурно-оздоровительные занятия;</li><li>– подвижные и динамичные игры;</li><li>– профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) ;</li><li>– спортивные игры;</li><li>– терренкур (дозированная ходьба)</li></ul>
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"><li>– умывание;</li><li>– мытье рук;</li><li>– игры с водой;</li><li>– обеспечение чистоты среды</li></ul>
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"><li>– проветривание помещений;</li><li>– прогулки на свежем воздухе;</li><li>– обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li></ul>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"><li>– развлечение, праздники, игры, забавы;</li><li>– дни здоровья;</li><li>– каникулы</li></ul>
6	Арома- и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>– ароматизация помещений;</li><li>– сеанс фитоаэроионизации;</li><li>– фитопитание (чай, коктейли, отвары)</li></ul>
7	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>– рациональное питание, индивидуальное меню (аллергия)</li></ul>
8	Свето-цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>– обеспечение светового режима;</li><li>– цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса</li></ul>
9	Музыка-терапия	<ul style="list-style-type: none"><li>– музсопровождение режимных моментов;</li><li>– музоформление фона занятий;</li><li>– музтеатральная деятельность</li></ul>
10	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"><li>– игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li><li>– игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний;</li><li>– коррекция поведения</li></ul>
11	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"><li>– босоножье, игровой массаж;</li><li>– дыхательная гимнастика</li></ul>
12	Физиотерапия	<ul style="list-style-type: none"><li>– люстра Чижевского;</li><li>– тубус-кварц;</li><li>– соллюкс</li></ul>
13	Стимулиру-ющая терапия	<ul style="list-style-type: none"><li>– адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)</li></ul>