

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Голубой вагон» г. Сальска

Сценарий
квест - игры " Секреты здоровья"
в группах комбинированной направленности (6-7) лет

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Пономаренко О.В.

2021 год

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;
- закреплять культурно-гигиенические навыки, знания о витаминах и полезных продуктах;
- воспитывать любовь к спорту и физической культуре;
- развивать физические качества.

Оборудование: мешок, овощи и фрукты для определения на ощупь, мочалка, гель для душа, мыло, шампунь, игрушки и канцтовары для игры с медработником, русские народные инструменты, два обруча, два мяча, плакат с секретами здоровья, разрезанный на 4 пазла, карта прохождения маршрута.

Предварительная работа: проводятся беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о гигиенических навыках, режиме дня, на музыкальных занятиях детей знакомят с народными инструментами.

Ход квест - игры:

Дети собрались в холле. Им зачитывается письмо от Айболита, в котором он пишет, что приготовил для них плакат, на котором собрал все секреты здоровья, но хитрый Бармалей разорвал плакат на части и спрятал их в разных местах. И теперь, чтобы собрать все секреты, детям надо пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное выполнение на каждой станции они будут получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.

К письму приложена карта, дети выбирают капитана, рассматривают карту, угадывая, что же означают значки на ней, продумывают маршрут передвижения и за капитаном отправляются на первую станцию.

Станция музыкальная:

Располагается в музыкальном зале.

Детей встречает музыкальный руководитель, на столе разложены русские музыкальные инструменты.

Музыкант: Здравствуйте, дети! Станция музыкальная. Скажите, а как музыка может влиять на наше здоровье? Ответы детей. Ну, во-первых, музыка помогает вам заниматься спортом, под музыку мы выполняем комплексы упражнений, делаем зарядку, когда нам весело, мы включаем ритмичную музыку и танцуем, а когда мы устали – включаем тихую музыку и отдыхаем. А сейчас отгадайте мои загадки:

Он тугой и толстокожий.

Стукни палочкой. -Бам, бам!

Загремит. Смолчать не сможет

Этот громкий. (*Барабан*)

Деревянные пластинки, разноцветные картинки,

Стучат, звенят – плясать велят. (*Трещотки*)

В руки ты её возьмёшь,

То растянешь, то сожмёшь.

Звонкая, нарядная,

Русская, двухрядная (*Гармонь*)

За обедом суп едят,

К вечеру «заговорят»

Деревянные девчонки,

Музыкальные сестренки.

Поиграй и ты немножко

На красивых ярких (*ложках*)

Музыкант: Молодцы! А сейчас еще одно задание, я буду включать вам музыку, а вы отгадайте, к какому жанру эта музыка относится: марш, песня или танец.

Дети отгадывают.

Музыкант: Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями!

Отдает детям первый пазл и они отправляются дальше.

Станция гигиеническая:

Располагается в медицинском кабинете.

Детей встречает медицинская сестра.

Медсестра: Здравствуйте, дети! Скажите, пожалуйста, встав с постели, вы куда идете?

Дети: Умываться!

Медсестра: А что нужно делать во время утреннего умывания?

Дети: Чистить зубы.

Медсестра: Правильно, чистить зубы нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту накапливается много микробов и зубы начинают болеть. (А теперь давайте перейдем в холл, я приготовила для вас задания)

Отгадайте мои загадки:

Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было ... (*мыло*)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей... (*расческа*)

Костяная спинка, жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит и усердно служит... (*зубная щетка*)

И гладкое, и мохнатое, и мягкое, и полосатое,

Беру его с собою, когда я руки мою... (*полотенце*)

Молодцы! Скажите, а когда нужно мыть руки? (*ответы детей*) Правильно, а для чего мы их моем? (*ответы детей*)

А теперь давайте поиграем в игру, выберите те вещи, которые помогают нам ухаживать за нашим телом.

На столе разложены – листы с изображением - мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски, альбом, цветная бумага и т. д. Ваша задача обвести в круг только те предметы, которые помогают нам ухаживать за нашим телом.

Медсестра: А сейчас мы с вами поиграем еще в одну игру, которая называется «Разрешается-запрещается», я буду называть полезные и вредные привычки, а вы будете говорить, можно это делать или нет.

Чистить зубы

Грызть ногти

Мыть волосы

Пользоваться носовым платком

Ходить в грязной одежде

Ходить неопрятным

Принимать душ

Не мыть волосы

Мыть руки

Медсестра: Молодцы ребята! Вы выполнили все задания, получайте награду (*отдает второй пазл*).

Дети направляются на следующую станцию.

Станция витаминная:

Располагается на пищеблоке.

Детей встречает шеф-повар.

Повар: Здравствуйте, дети! Приветствую вас на станции Витаминной! Скажите, а что такое витамины?

Дети: Это вещества, полезные для нашего организма.

Повар: Правильно, если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Отгадайте-ка мои загадки:

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос (*Морковь*).

Морковь – очень полезный овощ для нашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глаз. А еще витамин А помогает быстрее расти. Если хотите побыстрее вырасти – грызите морковку. А вот еще загадка:

Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи, меня ищи (*Капуста*).

В древности люди не только ели капусту, но и использовали ее как лекарство от многих болезней. В капусте много витамина С, поэтому она очень полезна. А теперь следующая загадка:

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко.

Круглое, румяное с дерева достану я. (*Яблоко*).

Молодцы, угадали. Яблоко – любимый фрукт многих детей, ведь они не только вкусные, но и полезные. В них много железа и витамина С. Скажите, а для чего нужен нам витамин С?

Дети: Чтобы меньше болеть.

Повар: А вот новая загадка:

Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.

Гоню простуды и ангины получше всяких аспиринов.

На вкус слегка я кисловат, но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор... (*Лимон*).

Молодцы, правильно. В лимонах много витамина С и витамина Р.

А сейчас давайте поиграем: у меня есть нарезанные фрукты и овощи. Вы по очереди закрываете глаза, и угадываете какой овощ или фрукт вы съели. *Игра «Угадай на вкус».*

Повар: Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями! Счастливого пути!

Отдает детям пазл и они отправляются в спортивный зал (спортивную площадку), где их встречает инструктор по физкультуре.

Станция спортивная:

Инструктор: Приветствую вас на спортивной станции. Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура, кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! И на этой станции мы проведем спортивные соревнования.

Дети делятся на две команды.

Эстафета «Переправа».

Участники каждой команды должны дойти до ориентира, обойти вокруг него и вернуться обратно, перекладывая обручи и переходя из обруча в обруч.

Эстафета «Прокати мяч».

Участники эстафеты ведут мяч ногой до ориентира и обратно, держа в руках другой мяч.

Инструктор: Молодцы! Сразу видно, ребята вы спортивные!

Отдает последний пазл, дети на столе собирают все пазлы и им читают секреты здоровья.

Вот вам добрые советы,

В них и спрятаны секреты

Как здоровье сохранить!

Научись его ценить!

Инструктор: Звучат мелодии мотивы,

Движеньям учимся красивым!

Вперёд нога, рукою взмах, —

И радость, и задор в глазах!

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

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!

Танцуйте, двигайте в такт телом,
Всем это вовсе не вредит,
Зато поможет, между делом,
И тело силой зарядит.

Дети исполняют спортивный танец «Делайте зарядку».

На этом наша квест – игра подошла к концу, будьте все здоровы!

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №11 «Голубой вагон» г. Сальска

Сценарий
спортивного праздника
в группах комбинированной направленности (5-6, 6-7 лет)
«Малые зимние Олимпийские игры».

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Пономаренко О.В.

г. Сальск 2019 год.

Цель: Приобщение воспитанников к традициям большого спорта.

Задачи:

1. Пропагандировать значимость физической культуры и спорта, в том числе олимпийского движения; развивать интерес к ним.
2. Систематизировать представления детей о зимних видах спорта.
3. Развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость посредством командных эстафет, игр.
4. Воспитывать сплоченность и взаимовыручку; воспитывать умение побеждать и проигрывать.

Оборудование: флаг, олимпийский огонь, цветные конусы, лыжи, обручи (6 шт.), мешочки с песком, корзины для метания, гимнастические палки (2 шт.).

Ход праздника:

Звучит олимпийский гимн. Дети в спортивной форме с эмблемами входят в зал, четыре мальчика вносят олимпийский флаг, делают круг почёта, флаг прикрепляется на панно.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Здравствуйте, ребята, здравствуйте, гости! Сегодня в нашем детском саду проводится Зимняя Олимпиада. В ней участвуют дети старшей и подготовительной к школе группы! Представляю участников команд и их капитанов. *(Представления ведущего).*

Зимняя Олимпиада объявляется открытой! Давайте все вместе произнесём девиз: «Быстрее, выше, сильнее!»

Ведущий представляет членов жюри.

Проводится комплекс гимнастики под музыкальное сопровождение с нетрадиционным оборудованием.

Ведущий: Молодцы, команды! Олимпиаду объявляю открытой! К соревнованиям готовы?

Дети: Готовы!

Ведущий: Чтоб Олимпиаду нам начать,
Должны мы клятву все принять.
Мы должны быть все дружны!

Дети: Дружны!

Ведущий: Мы должны быть все сильны!

Дети: Сильны!

Ведущий: Все друг другу помогать!

Дети: Помогать!

Ведущий: Правила игры должны мы соблюдать и уважать!

Ведущий: Клянёмся!

Дети: Клянёмся!

Ведущий: А начнём мы наши соревнования с приветствий команд.

Команда «Сильные»: Если хочешь стать умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым –
Научись любить скакалки,
Лыжи, обручи и палки.
Команде «Медвежат» -

Физкульт-ура-ура!

Команда «Смелые»: Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься

Вот здоровья в чём секрет!

«Зайчикам» - физкульт – привет – привет!

Соревнование «Кто быстрее соберёт снеговика»

(Дети составляют снеговиков: приносят поочерёдно по одной детали и ставят её на место)

Соревнование «Слалом»

(преодоление полосы препятствий: пролезание под дугу, перепрыгивание через набивные мячи, ходьба по гимнастической скамейке, бег до ориентира, оббежать ориентир и бегом вернуться на место)

Соревнование «Прыжки с трамплина»

(Первым игрокам нужно на двух ногах прыгнуть как можно дальше (помощник при приземлении отмечает место приземления), бегом вернуться

к командам и хлопком по плечу передать эстафету. Следующие начинают прыжки с отмеченного места.)

Ведущий: Наши игроки немного замёрзли на улице, соревнуясь в зимних видах спорта. Предлагаю вспомнить лето и погреться.

Для веселья, для порядку

Предлагаю вам загадку:

На пол бросишь ты его,

Он подпрыгнет высоко,

Скучно не бывает с ним,

Мы играть в него хотим.

Команды: Мяч!

Ведущий: Давайте споем песенку про мяч.

Песенка про мяч.

Ведущий: Молодцы! А теперь отгадайте ещё одну загадку:

Белый галстук, чёрный фрак,

В Антарктиде среди льдин

Проводит дни свои ... (пингвин)

Правильно, пингины. Они ходят строем, выгнув спины.

Делают

по утрам гимнастику, вообще любят спорт! Давай поиграем в пингвинов.

Соревнование «Весёлые пингины»

(прыжки до ориентира с мячом, зажатым между колен)

Соревнование «Бобслей»

(Дети встают парами, изображая санки: один ребёнок впереди,

а другой берёт его за руки. Вот так парой, не выпуская рук, игроки должны оббежать ориентир и вернуться к своей команде.)

Ведущий: Мчатся хоккеисты,
Режут синий лёд,
Высекают искры
Шайбы у ворот.
Объявляю конкурс капитанов.

Конкурс «Лучший вратарь»

(Один капитан стоит в воротах, другой забивает шайбы – снежки)

Конкурс на личное первенство

(Проводится подвижная игра «Займи домик»: под музыку дети в рассыпную бегают по залу, с окончанием музыки встают в обруч по одному, кому не хватило обруча – выходит из игры. Убирается ещё один обруч и игра проводится аналогично, пока не останется один ребёнок в «домике»)

Жюри: Все ребята молодцы –
Настоящие бойцы!
Больше спортом занимайтесь.
Не болейте, закаляйтесь!
(Жюри подсчитывает баллы, объявляет команду-победительницу, награждает всех детей)

Ведущий: А теперь, спортивный друг,
Под флагом чемпионы
Пройдут почётный круг!

По окончании праздника проводится викторина по Олимпиаде с использованием электронной презентации *(знание детьми символики олимпиады, талисманов, где будет проходить зимняя олимпиада, где проходили первые олимпийские игры, какие виды спорта будут представлены на олимпиаде и т.д.)*

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №11 «Голубой вагон» г. Сальска

Сценарий
спортивного досуга в группах комбинированной
направленности (5-6, 6-7 лет)
«Счастливы вместе»!

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Пономаренко О.В.

г. Сальск 2018 год.

Спортивный досуг для детей и родителей «Счастливы вместе»!

Цель: сплочение семей, вовлечение дошкольников в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Формирование волевых качеств дошкольников.
2. Развитие у детей интереса к физическим упражнениям и элементам спортивных игр через организацию спортивного праздника.
3. Воспитание чувства любви и гордость за свою семью, уважения к родителям.

Ход соревнований

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы убедиться, какие мы красивые, ловкие, здоровые, сильные. У нас сегодня необычное соревнование, а семейное.

Ведущий:

Родители – такой народ,
На занятость спешат сослаться –
Всем надо спортом заниматься!
А вот чтоб ставить все рекорды,
И о больницах забывать,
Над взрослыми в вопросах спорта,
Решили дети шефство взять.

Ведущий: Празднику спортивному рады мы, друзья.
Весёлым физкультурникам...

Дети: Ура! Ура! Ура!

Ведущий: Для начала, давайте познакомимся. Командам приготовиться к приветствию.

Команда «Силачи»: Любим, петь и рисовать,
Спортом заниматься.
И советуем мы всем
Чаще улыбаться.

Команда «Атлеты»: Все мы спортом заниматься
Любим с самого утра!
И приветствуем ребята
Громким вас «Физкульт-ура»!

Ведущий: Вот и поприветствовали друг друга наши команды. А чтобы начать наше соревнование, нужно провести разминку.

**Разминка под музыку
«Ручками похлопали»**

1 конкурс «Кенгуру»

Эстафета мяч между ног: прыжки на 2-х ногах до предмета и обратно. Мяч передается следующему игроку; выигрывает та команда, игроки которой быстрее закончат дистанцию.

Ведущий: С первым заданием вы справились отлично. А теперь испытания для очень ловких и выносливых. Выигрывает та команда, игроки которой дольше всех прокрутят обруч.

2 конкурс «Хула-хуп»

Игроки крутят обруч под музыку.

3 конкурс «Перенеси ребёнка» (с помощью палки).

Двое родителей кладут палку на плечи, ребёнок цепляется руками за палку, поджимает ноги.

4 конкурс «Проведи мяч головой»

Поочерёдно встают на колени и предплечья и головой катят мяч.

5 конкурс «Забей гол»

Ногой забивают мяч в ворота

Стук в дверь. Заходит клоун Клепа.

Клепа: О, всем привет! Что это вы тут все собрались, по какому поводу? Наверное, у вас Новый Год? 8 марта? День смеха?

Зал: Нет!

Клепа: А понятно, спортом значит занимаетесь! Я тоже великий спортсмен. Хотите, я вам покажу самые лучшие упражнения? (Ложится на пол, потягивается, перекачивается на бок, руки под голову, делая вид, что засыпает).

Ведущий: Стоп! Стоп! Что это за упражнение такое?!

Клепа: А что вам не нравится? Это меня мой тренер научил.

Ведущий: Какой же тренер так мог научить?

Клепа: Медведь цирковой, мы вместе с ним на арене выступаем. Он очень много таких упражнений знает. Ой, я забыл! Я же к вам пришёл не с пустыми руками. Я принёс спортивную сумку, полную загадок.

6 конкурс. «Отгадай загадку»

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой –

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в... (волейболе)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)
И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... (коньки)
Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная... (скакалка)
Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (кроссовки)
На уроке с ним можно играть,
Катать его и вращать.
Он будто бы буква «О»:
Круг, а внутри — ничего. (обруч)
Кувыркаемся на нем,
Не беда, коль упадем.
Здесь валяться я так рад,
Потому что это... (мат)
Любого ударишь —
Он злится и плачет.
А этого стукнешь —
От радости скачет!(мяч)
Один удар ракеткой —
Волан летит над сеткой.
Серёжа хоть и сильно бил,
Воланчик в сетку угодил.
Сегодня победил Антон.
Во что играли? В ... (бадминтон)
Эти фрукты не съедобны,
Но огромны и удобны.
Их иной спортсмен часами
Лупит сильно кулаками. (боксерские груши)
Ведущий (Клепа): Спасибо, Клёпа, за интересные загадки! Оставайся с нами.
7 конкурс «Весёлый волейбол»
Через зал натянута волейбольная сетка, игроки забрасывают воздушные шары через сетку. На чьей стороне меньше мячей — тот победил.
8 конкурс «Полоса препятствий»
Идут по канату с мешочком на голове до дуги, кладут мешочек, пролезают, берут кольцо и бросают в цель (кольцетброс), прыгают на мяче до финиша.

Ведущий: Слово предоставляется жюри (подведение итогов, награждение, Клепа помогает награждать команды).

Ведущий: На этом наш праздник заканчивается. Желаю всем участникам всегда быть такими сильными, смелыми, веселыми, всем – не болеть, быть дружными. Ведь именно дружба помогла сегодня нашим командам!

(Под звуки спортивного марша и аплодисменты команды уходят).

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №11 «Голубой вагон» г. Сальска

Конспект
организованной образовательной деятельности
в группах комбинированной направленности (5-6, 6-7 лет)
«Путешествие в страну здоровья».

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Пономаренко О.В.

г. Сальск 2019 год.

Цель: воспитывать у детей желание заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью
- развивать образное мышление, устойчивое внимание, слуховую память, мелкую и общую моторику;
- формировать умение передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (жестов, мимики, интонации), через театрализованную деятельность.

Ход ООД:

Воспитатель:

Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Давайте расскажем им о правилах здоровья, покажем, как делать массаж, зарядку, чтобы быть всегда здоровым. Согласны? Тогда пожелайте нашим гостям здоровья.

Дети:

Здравствуйте!

Воспитатель:

Я предлагаю отправиться в путешествие. Хотите?

Дети:

Да!

Воспитатель:

За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовется она! Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети:

Быть сильным. Не болеть. Быть крепким, выносливым. Не кашлять, не чихать. Закаляться. Есть больше фруктов, овощей.

Воспитатель:

Молодцы!

Звучит музыка.

Ребята, слышите, к нам кто-то спешит?

Входит Айболит.

Айболит:

С планеты Здоровья пришла радиogramма: «Помогите! Спасите! На нас напали микробы!»

Воспитатель:

Надо помочь нашим друзьям. Но планета Здоровья находится очень далеко. На чем мы можем туда отправиться?

Дети:

На шаре, ракете, самолете, дирижабле...

Воспитатель:

Летим на звездолете! Приготовились!

Дети выполняют пальчиковую гимнастику.

Начинаем колдовать,

Двери в космос открывать.
Хоть замочек очень крепкий,
Металлический и цепкий,
Мы его сперва покрутим,
А потом три раза дунем.
Покачаем — раз, два, три.
Дверь, замочек, отомкни.
Двери открываются,
Путешествие начинается.

Приготовились? Взлетаем! Наш звездолет набирает скорость.

Дети выполняют быструю ходьбу, бег змейкой, бег по кругу, подскоки врассыпную.

Ой, ребята, что такое? Мы, кажется, попали в невесомость. Наши тела стали легкими - легкими. Движения рук плавными, медленными. Ноги двигаются легко, но медленно. Мы как будто парим в воздухе.

Наш звездолет приземлился. Выходите!

Посмотрите вокруг: вправо- влево, вверх-вниз.

Сначала мы испугались — планета нам не знакома.

Потом мы нахмурились. Что нас здесь ждет?

Мы удивились, какая чудесная планета.

Обрадовались — скоро встретим друзей.

Растерялись — нас никто не встречает.

Опять обрадовались — все в порядке.

Улыбнулись!

Ребята, как странно, что нас и правда никто не встречает. Наверное, все жители планеты заболели. (*Воспитатель показывает плакат с изображением закрытых глаз.*)

Что это? Посмотрите.

Дети:

Глаза.

Воспитатель:

Как вы думаете, почему они закрыты?

Дети:

Они спят. Отдыхают. Заболели. Устали от яркого света.

Воспитатель:

Ребята, наверное, это проделки хитрых и коварных микробов. Что же надо делать, чтобы глаза никогда не болели? Давайте поиграем в игру «Что полезно и что вредно для глаз».

Молодцы.

А я знаю, что глаза полезно тренировать. Давайте сделаем гимнастику для глаз.

Бабочку мы в руки взяли,

С ней немножко поиграем.

Вдаль на бабочку смотри,

Близко к носу поднеси.

Бабочки вправо полетели —
Дети вправо посмотрели.
Бабочки влево полетели —
Дети влево посмотрели.
Бабочки порхают,
Детки глазками моргают!
Раз, два, три — глаза закрой.
Раз, два, три — глаза открой.
Ребята, смотрите, а глаза-то открылись. Вы просто молодцы! Помогли советами и упражнениями избавиться от микробов.
Раздаются звуки метронома.

Слышите, что это?

Дети:

Удары, стук сердца.

Воспитатель:

Это работает сердце — самый главный орган нашего тела. Оно очень много работает. Его еще называют «мотором». Как вы думаете, что нужно делать, чтобы сердце никогда не болело?

Дети:

Много двигаться. Ездить на велосипеде, плавать. Правильно питаться. Есть много фруктов и овощей.

Воспитатель:

А еще, ребята, полезно делать массаж. Давайте сделаем наш любимый массаж «Лисонька».

Утром лисонька проснулась,
Лапкой вправо потянулась,
Лапкой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась.
В кулачок все пальцы сжала,
Растирать все лапкой стала:
Ручки, ножки и бока.

Вот какая красота!

А потом ладошкой
Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки
И бока совсем немножко.

Ну, красавица-лиса!

До чего же хороша!

Молодцы, хороший получился массаж. А чтобы сердце работало четко, ритмично, предлагаю отдохнуть. Ложитесь на ковер.

Дети отдыхают, расслабляются. (спокойная музыка)

Ноги наши расслаблены, глаза закрыты.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают, ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Напряжение улетело и расслаблено все тело.

Вы чувствуете, как ровно и ритмично бьется ваше сердце? Тело ваше отдохнуло, вы полны энергией, силой, здоровьем, а значит, готовы путешествовать дальше. Поднимайтесь!

Ребята, посмотрите, какие интересные дорожки. Куда они нас приведут? Давайте по ним пройдем. Как вы себя чувствуете?

Дети:

Плохо мне! Тошнит! Голова болит!

Воспитатель:

Расскажите, что с вами случилось?

Дети:

Я руки не помыла вчера перед едой. И яблоко немытое Алешка съел со мной.

А я чихнул! А я вдохнул!

Воспитатель (трогает лоб ребенка):

Какой горячий лоб!

Дети:

Наверное, поселился в нас чудовищный микроб.

Микроб — ужасно вредное животное.

Коварное, а главное — щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет и спокойно там живет.

Залезет шалопай и где захочет, гуляет.

Он рад, что столько от него хлопот:

И насморк и чиханье. Вот!

Звучит музыка, вбегает Микроб.

Микроб:

Я хитрый, ха-ха-ха.

Быть здоровым — чепуха!

Суйте грязный палец в ротик!

Как живете, как животик?

Ну, а голова болит?

Меня это веселит!

До чего же я пригож!

Я микробушка — хорош!

Дети:

Плохой, ужасный!

Микроб:

Да я самый прекрасный!

Дети:

Заразный!

Микроб:

Меня обижают! Бедный я бедный!

Дети:

Ты, микроб, страшно вредный!

Микроб:

Ну теперь я от вас не отстану!

Воспитатель:

А мы скажем: «Кро-ко-кас!

Уходи, микроб, от нас!»

Чтоб с болезнями не знаться,

Надо спортом заниматься.

1-й ребенок:

Не боимся мы простуды,

Нам и насморк нипочем,

Потому что все мы дружим

Со скакалкой и мячом!

2-й ребенок:

Нам лениться — не годится.

Будем помнить мы всегда:

Для здоровья пригодятся

Солнце, воздух и вода.

Воспитатель:

Ты, микроб, не отставай,

Зарядку с нами выполняй.

Дети, берите султанчики, разбегайтесь по залу.

Дети выполняют ритмическую разминку.

Микроб:

Ох, зарядку делать не могу

И сейчас я упаду.

Здоровый образ жизни не для меня,

Ой, умираю, погибаю я.

Воспитатель:

Дети, ногами затопаем,

В ладоши хлопаем.

Лучше ты, микроб, уйди,

Не встречайся на пути!

Микроб убегает.

Ребята, вот мы и прогнали Микроба с планеты Здоровья.

Помогли нашим друзьям, а теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Закрой глаза, три раза повернись

И в детский сад скорей вернись!

Вот мы и в детском саду.

Как у нас здесь хорошо,

Чисто и светло, дышится легко.

Посмотрите, нас встречает доктор Айболит.

Айболит:

Ребята, вы спасли планету от микробов?

Дети:

Да!

Айболит:

А сами не заболели?

Сейчас я вас осмотрю!

Попрошу красиво встать

И команды выполнять!

Все дышите, не дышите!

Все в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимаем,

Превосходно, опускаем.

Наклонитесь, разогнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь!

Да, осмотром я доволен,

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров,

И не надо докторов.

Хочу я у ребят спросить:

Всем известны секреты здоровья?

Дети:

Если хочешь быть здоров, закаляйся.

Водой холодной по утрам умывайся.

Спорт любите с детских лет, будете здоровы.

Чтобы не чихать, витамины надо принимать.

Овощи и фрукты — для здоровья полезные продукты.

По утрам зарядкой занимайся и здоровым оставайся.

Чтоб микробы удалить, надо руки чаще мыть.

Айболит:

Секреты здоровья сам выполняй

И другим напоминай!

Воспитатель:

Умных правил не забудем,

Уважать здоровье будем!

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №11 «Голубой вагон» г. Сальска

Сценарий
спортивного праздника
в группах комбинированной направленности (5-6, 6-7 лет)
«Масленица-кривошейка»!

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Пономаренко О.В.

г. Сальск 2019 год.

Персонажи: Зима, Скоморохи, Весна

Ход праздника.

Скоморохи встречают детей на площадке.

1-скоморох: Подходи, честной народ!

Интересное вас ждет!

2-й скоморох: Подходите, торопитесь,

Наши милые друзья,

Отдыхайте, веселитесь.

Здесь скучать никак нельзя!

Вместе: Всех на праздник приглашаем,

Проводы русской зимы начинаем!

Звучит веселая русская народная мелодия.

1-й скоморох: Эх, надоела мне зима! Ребята, давайте весну - красну кликать!

Вы не умеете? А мороз да снег скоро всем наскучат. Ну, кто хочет весну звать? Повторяйте за мной.

Весна, весна красная,
Приди, весна, с радостью,
С великой милостью:
Со льном высоким,
С корнем глубоким,
С дождями сильными,
С хлебами обильными,
(прислушивается).

Не помогает! (Пожимает плечами)

2-й скоморох: Постойте-ка! Ребята, повторяйте за мной.

Ясна, красна,
Приди, весна.
С золоченым гребнем,
С изумрудным стеблем,
С полною водою,
С первой бороздою,
С голубою далью,
С Иваном - да - Марьей!

Звучит музыка. Появляется Зима.

Зима: Это кто тут весну без моего приказа зовет? (Скоморохам). Кто своевольничает? Ах, это вы? Проказники! Вы чего тут раскричались? Сейчас я вас всех заморожу!

Игра «Заморожу»

1-скоморох: Ну – ну, Зима, не сильно – то лютуй!

2-скоморох: Ну – ка, в круг скорее становитесь

Крепче за руки беритесь

Хоровод заведем

Весело спляшем и споем!

Песня « Весенняя шуточная»

Звучит музыка. Появляется Весна.

Весна: Я – Весна – красна,
Всем издали видна.
Ветерок меня ведет,
Птицы славят мой приход.
Кто меня звал-вызывал? Вы, ребята?

Зима: Ошиблись ребята, не хотели они тебя звать. Им и со мной хорошо!

Весна: Да правду ли ты говоришь-то, сестрица? Уж так-то громко звали, так старались! Верно, уж мой черед подошел? Тепла, цветов всем захотелось! Песен веселых, да танцев задорных!

Зима: А я говорю - рано пришла! Еще подожди! Мы не все зимние игры переиграли, не все песни перепели!

2 –й скоморох: Ой, да не ссорьтесь вы так! Обе по – своему хороши!

1 –й скоморох: Внимание! Внимание!

Предлагаю устроить соревнование.

Зима: Ну, что ж, соревнование, так соревнование! Но позволь Весна сначала провести с ребяташками свою зимнюю разминку.

Весна: Я думаю, что ребята и сами будут не против.

Зима: Проведу сейчас над вами,
Снеговыми рукавами,
Со снежинками в руках
Станем делать мы вот так.

Под музыку выполняются упражнения со снежинками:

1. И.п.- снежинки внизу. 1-2 - поднять снежинки через стороны вверх, 3-4 – опустить.
2. И.п.- снежинки внизу. 1 – снежинки в стороны, 2 – наклон вправо, снежинку в правой руке вниз, в левой вверх, 3 – выпрямиться, снежинки в стороны, 4 – и.п.
3. И.п. – снежинки за спиной. 1 – снежинки в стороны, 2 – присесть, снежинки вперед, 3 – встать, снежинки в стороны, 4 – и.п.
4. И.п. – снежинки внизу, 1 – 2 – несколькими круговыми движениями через стороны поднять снежинки над головой, скрестить их и опустить вниз.
5. И.п. – снежинки внизу, 1 – мах снежинками вперед, 2 – мах назад, 3 – мах вперед, 4 – и.п.
6. И.п. – снежинки внизу. Кружение в обе стороны попеременно, плавно помахивая снежинками вверх – вниз.

Ведущая: А сейчас приглашаем команду Весны и команду Зимы на старт
Вот забава, так забава.
Еще такого не бывало.
Сложно пробежать без ног,
Ноги спрятаны в мешок.

1. *Бег в мешках*

Ведущая: До чего красив павлин,
У него порок один.

Вся павлинья красота
Начинается с хвоста

2. *Павлиний хвост*

Ведущая: Еще такого не бывало!

Соревнования на метелке.

Из березы иль из елки? *(по 2 – 3 человек на метлу)*

3. *Гонки на метле*

Ведущая: Ну, а сейчас конкурс на звание самой меткой команды.

4. *Метание в цель*

Ведущая: Ну, сейчас, интересная, русская забава,

Вы налево, вы направо.

Все выходим на канат.

5. *Перетягивание каната*

Все герои хвалят детей

Зима: Ну что ж, детишки удалые,

Домой на север мне пора.

Прощайте, люди, и простите!

На Зиму зла вы не держите

Желаю вам добра и света,

И лишь тепла весной и летом! *(кланяется)*

В свои права, Весна, вступай,

Природой править начинай!

Дети кричат: «Прощай, Зима!»

(Звучит музыка, Зима уходит.)

1-й скоморох: Зима прощенье попросила?

2-й скоморох: Конечно! Ведь законом было

Друг другу в пояс поклониться,

С кем поругался – помириться,

Обиду в сердце не таить,

За боль и слезы всех простить!

1-й скоморох: Веселись, запевай,

Весну – красну прославляй!

Песня «Весенняя полька»

2-скоморох: Весна, Весна, а с чем ты пришла?

Весна: Пришла с великой радостью, с великой милостью,

Принесла урожай в ваш великий край!

Ребята, а хотите полетать немножко с моими птицами да
мошками?

Давайте! Я буду говорить, а вы поднимайте руки, машите ими да
приговаривайте: "Летят, летят". Да только, чур, не ошибаться: "лететь" надо
только вместе с теми, кто на самом деле летать может! Кто ошибется, тот
выбывает из игры.

Грачи летят,

На всю Русь трубят:

- Гу-гу-гу!

Мы несем весну!

На всю Русь кричат:

- Гу-гу-гу!

Не догнать нас никому.

Весна поднимает руки вверх, показывая, как летят грачи. "Летят, летят!" - кричат дети и поднимают руки.

Синицы летят,

На всю Русь кричат:

- Дзу-дзу-дзу!

Не поймать нас никому!

"Летят, летят!" - повторяют все.

Поросята летят,

Поросята визжат:

- Хрю-хрю-хрю!

Надоело нам в хлеву!

Кто ошибся? Помните уговор - за ошибку из игры долой! Садитесь и на нас смотрите - уму-разуму учитесь!

Игра продолжается.

Пчелы летят, гудят, бунчат:

- Жу-жу-жу!

Медову несем сыту.

"Летят, летят!" - подтверждают дети.

Медведи летят,

Толстопятые рычат:

- Надоело нам в лесу.

Молодцы, ребята!

1-й скоморох: Весна, а какую веселую, музыкальную и танцевальную игру знают наши ребята... Давайте покажем Весне, что мы умеем!

Муз. Игра «Шел козел по лесу»

2-й скоморох: Солнце в небе засияло,

Все цветами заиграло.

Пусть в природе все растет.

Жизнь и радость нам несет.

Песня «Вот и кончилась зима»

Весна: Вот спасибо вам, друзья,

Повеселили вы меня,

А теперь пора прощаться,

В путь – дорогу отправляться.

Чем же мне вас угостить?

На прощанье одарить? (*обращается к скомороху*)

Ну – ка, друг, неси блины,

Что румяны, масляны.

На Руси законом было

Щедро зиму провожать,

И Весну – красну встречать –

Всех блинами угощать!
Не грустить и не скучать!

Скоморохи выносят блины

Весна: Вот теперь пора мне уходить,
За цветами, травами следить,
Чтоб они росли и распускались,
Всеми соками земными наливались.
До свидания, друзья,
Через год вернусь к вам я.

Весна под музыку уходит

**Сценарий летнего спортивного праздника
для детей старшей – подготовительной к школе группы
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие
друзья»**

Дети собираются на спортивной площадке и строятся в шеренгу.

Ведущий

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

1-й ребенок

Мы встречаем праздник лета,

Праздник солнца, праздник света.

Солнце, солнце, ярче грей —

Будет праздник веселей!

2-й ребенок

Кто всех быстрее, кто всех ловчей,

Нам очень интересно!

Пусть слышится веселый смех

И не смолкает песня!

Дети исполняют песню «Ах, как хорошо в садике живется»

Появляется Ваня и здоровается с детьми.

Ваня

Со мною приключилась

Большая беда.

Мороженое ел я

Помногу всегда —

И вот такая картина:

Ко мне привязалась ангина.

И кашель, и насморк

Меня одолели.

О, если б вы знали,

Как они надоели!

Ведущий

Ай-ай-ай. Что же нам делать, как помочь Ване? Придумала! Ребята, кто же лечит всех людей и зверей? (Добрый доктор Айболит.) Мы его сейчас позовем, и он обязательно прилетит и поможет нашему Ванюше.

Дети зовут Айболита. Влетает Айболит на зонтике.

Айболит

Здравствуйте, дети. Кто у вас болен? Кто из ребят чем недоволен?

(Осматривает ребят и натывается на Ваню.)

Ох, кто это?

Осматривает Ваню, крутит и вертит,

Да, Ваня, беда так беда...
Но сможем помочь тебе навсегда.
Ребята, поможем? Да!
Я открою вам секрет —
В мире нет рецепта лучше: Будь со спортом неразлучен —
Проживешь тогда сто лет!
Вот, ребята, весь секрет.
Чтоб тебе не болеть
И не простужаться,
Ты зарядкой всегда
Должен заниматься.
Ведущий беседует с Ваней, выясняет, любит ли он спорт и зарядку.
Ведущий
Ты, Ванюша, посиди,
На ребяток погляди.
Ты всему научишься
И не будешь мучиться.
Ты научишься быть смелым,
Сильным, ловким и умелым.
И тогда, конечно, сгинут
Все болезни и ангина.
3-й ребенок
Чтобы сильным, ловким быть,
Нужно с солнышком дружить,
Утром раньше всех вставать
И зарядку выполнять.
Все мы любим физкультуру,
Любим бегать и скакать,
Умываться тоже любим,
Любим песни петь, играть.
Доктор Айболит показывает движения для зарядки.
Встанем дружно по порядку —
Дети ходят на месте.
Раз, два, три, четыре, пять.
Вместе сделаем зарядку —
Руки на поясе, наклоняются вправо и влево.
Надо мышцы нам размять.
Руки вытянуть пошире —
Руки прямые вперед, затем разводят в стороны.
Раз, два, три, четыре.
Наклониться — пять, шесть;
Наклоняются вперед.
Распрямитесь, присесть;
Два раза приседают.
На носок, потом на пятку —

Показывают танцевальное движение «ковырялочка».

Все мы делаем зарядку.

Ваня смотрит, тоже выполняет и постепенно раздевается. Ведущий обращает на это внимание детей. Ваня говорит, что ему стало лучше. Ему предлагают остаться на празднике.

Ведущий

Праздник наш спортивный

Продолжать пора.

Празднику спортивному

Рада детвора.

Празднику спортивному

Крикнем мы:

- Ура! Ура! Ура!

Итак, Ванюша, отправляйся,

С ребятами позанимайся.

Ребята по станциям пойдут и тебя будут учить, как здоровым быть.

Дети берут маршрутные листы и отправляются по станциям, где их ждут веселые игры и забавы.

Первая станция «Чистота»

Ведущий (загадывает загадки)

Ускользнет, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло.)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч и облаков

Целый день идти готов.

(Душ.)

Говорит дорожка —

Два вышитых конца.

Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица,

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

(Полотенце.)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щетка.)

Лег в карман и караулит реву,

Плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок.)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волоскам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(Расческа.)

Проводятся веселые эстафеты.

1. 1-й ребенок несет воду в чашке, ставит на стул, бежит обратно. 2-й ребенок бежит до стула, берет чашку с водой, возвращается и передает следующему.

2. 1-й ребенок бежит с мочалкой до стула с тазиком, кладет мочалку в тазик и бежит обратно. 2-й ребенок бежит, забирает мочалку и передает следующему.

3. Бег в мешках.

Вторая станция «Развлечения»

Сценка «Лягушата и цапля»

1-ый: Мы зелёные ребята. Лягушата-акробаты!

Не хотим сидеть в пруду, поиграем в чехарду!

2-ой: раз-два, ква-ква. Братцы и сестрицы!

Раз-два, ква-ква, будем веселиться!

3-ий: Цапля где-то здесь живёт, вдруг она сюда придёт?

4-ый –хвастунишка: Не боюсь я цапли. не боюсь ни капли!

Если я захочу, цаплю сам проглочу!

5-ый: Не хвались напрасно, Квак! С ней не справишься никак!

Цапля схватит хвастуна, лягушонка-хвастуна!

6-ой: Цапля тут! Цапля тут! Лягушата, живо в пруд!

(Все лягушата скачут в свои укрытия. Лягушонок-хвастунишка остаётся, но прячется за кочку и от туда начинает дразнить появившуюся цаплю.

Лягушонок-хвастунишка: Цапля длинная,. носастая,

Цаплю, цаплю не боюсь, я над цаплей посмеюсь!

Цапля: Ах ты глупый хвастунишка! Пучеглазый коротышка!

Вот тебя я проучу, проучу и проглочу!

(гонится за хвастуном и хватает его)

Лягушонок-хвастунишка: Братцы, братцы, помогите, мне на помощь поспешите!

(Со всех сторон появляются лягушата, они окружают цаплю и дразнят её)

Лягушата: Цапля голенастая. Длинная, носастая!

Будем с цаплей воевать, не сумеет нас поймать!

(цапля гоняется за лягушатами, и выпускает хвастунишку, все лягушки разбегаются.)

Цапля: До чего ж я голодна! Не достанешь их со дна!

Глубоко сидят в пруду, без обеда я уйду.

(машет рукой. Уходит)

Выходят лягушата говорят все вместе: Ура! Ура! Поиграем детвора!

Проводятся подвижные игры.

1. «Цапли». По кругу разложены несколько обручей на расстоянии шага один от другого. Дети перепрыгивают из обруча в обруч на одной ноге разными способами (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержится на одной ноге.
2. «Ляпка». Один из играющих — водящий. Он бежит за участниками, старается кого-то осалить, приговаривая: «На тебе ляп-ку, отдай ее другому!» Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока.
3. «Пчелка и ласточка». Играющие — пчелы — летают по поляне и напевают: «Пчелки летают, медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!» Ласточка сидит в своем гнезде и слушает песенку. По окончании песенки ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». Вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный становится ласточкой.

Третья станция «Спортивная»

1. Игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю».
2. Перетягивание каната.
3. Эстафета «Докати мяч» (по 2 клюшки и маленьких мяча, стойки; по команде двое детей ведут клюшками мячи между стойками, возвращаются назад и передают следующему).

Дети собираются на спортивной площадке. Их встречает Айболит.

Айболит

Ну, Ванюша, поучился

И со спортом подружился?

Ваня

Какое счастье, я здоров,

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И вашей дружбой дорожить.

Спасибо вам, ребята

И доктор Айболит!

Айболит

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

С кем, ребята, вы дружны,

Знать об этом вы должны.

Дети (вместе). Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья. Физкульт-ура, физкульт-ура!

(Награждение детей медалями, вручение сладкого приза)

Айболит. Ну, мне пора: меня ждут больные. А вам желаю не болеть, спортом заниматься и закаляться.

Работа с родителями

Педагогический всеобуч

«Здоровье ребенка в наших руках»

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18).

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? *(Высказывания родителей.)*

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные **природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Ребенку необходим спокойный, **доброжелательный психологический климат**.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните: стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться - подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись - помогли другому гормону - эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение.

А наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению

защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня.**

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом — неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

4. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаше включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

5. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важным является не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам,

отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, формирующих необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, мелкую моторику рук, координацию движений. Немаловажной является игровая деятельность детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра - ведущая человеческая потребность. Даже для взрослых она важна. И мы видим по телевидению много игровых программ для взрослых.

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса **эффективны ходьба и бег**, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

- Что такое закаливание? *(Высказывания родителей.)*

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

- Кто из вас дома проводит с ребенком закаливающие мероприятия и какие? *(Ответы родителей.)*

- А теперь я предлагаю послушать высказывания ваших детей *(Включается магнитофонная запись.)*

Не называя ребенка по имени, педагог просит ответить на вопросы: «Зачем надо закаляться? Закаляешься ли ты дома? Как? С кем ты это делаешь? Каждый ли день? Нравится ли это тебе? А почему ты не делаешь?»

Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребенка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

2. Ходжение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия.

В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

3. Контрастный душ - наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3. месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

4. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной. При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

- Какой можно сделать вывод по поводу закаливания? *(Высказывания родителей.)*

Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание - это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда. *(Родителям раздаются памятки по проведению закаливания.)*

Оказывается, что закаливать организм ребенка можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения - биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

- Как вы думаете, какие пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным? *(Ответы.)*

Блиц-опрос

1. Какие растения-кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды? *(Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ).*

2. Какой «напиток защиты» (сок) повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких, богат витамином А? (*«Напиток «защиты» — морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи, кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.»*)

3. Что полезнее ребенку - сок или яблоко? Объясните свой выбор. (*Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода - она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. до комнатной. Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки — это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.* }

Жители Дальнего Востока знают, что плоды китайского лимонника повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным погодным условиям: дождю, ветру и морозу. На Алтае такую особенность открыли в корнях левзеи и родиолы розовой - золотого корня.

Систематический прием элеутерококка внутрь с компотом или молоком в течение 1-2 месяцев позволяет снизить заболеваемость гриппом и гриппоподобными заболеваниями у детей более чем в 2,5 раза.

7. Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется **прием витаминов.** (*Выступление врача-педиатра.* }

Врач-педиатр. Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в два раза.

8. Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей.** Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

9. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют **травмы и несчастные случаи.**

- Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребенка? (*Высказывания родителей.*)

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки). Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадая в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки), вызывают угрозу жизни ребенка. Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как ребенок может отравиться лекарствами. Поэтому родителям следует:

- постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно;

- хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;

- закрывать окна и балконы;

- запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

Помните: здоровье ребенка в ваших руках!

Анкета для родителей

«Состояние здоровья Вашего ребенка»

Уважаемые родители!

„

Чтобы укрепить здоровье Вашего ребенка, нужна полная информация о его состоянии. Просим Вас ответить на вопросы анкеты: это поможет подобрать оптимальные средства и методы оздоровления. В анкете необходимо подчеркнуть нужный ответ.

1. Укажите группу здоровья Вашего ребенка. (*Первая, вторая, третья, четвертая, не знаю.*)

2. Каково физическое развитие Вашего ребенка? (*Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост.*)

3. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка? (*Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие.*)

4. Какова острота зрения Вашего ребенка? (*Зрение нормальное, острота зрения понижена, нарушение бинокулярного зрения.*)

5. Каково состояние органов слуха? (*Нормальная острота слуха, пониженная острота слуха.*)

6. Каково состояние сердечно-сосудистой системы? (*В норме, есть изменения.*)

7. Есть ли отклонения со стороны нервной системы? (*Да, нет.*)

8. По поводу каких заболеваний Вы чаще всего обращаетесь к врачу? (*Респираторно-вирусные инфекции, аллергия, лор-заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, почек, опорно-двигательного аппарата, глаз.*)

Благодарим за ответы!

Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье»

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд, правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с этой работой.

Надеемся на сотрудничество!

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?

- а) да; б) нет; в) иногда.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка?

- а) да; б) нет; в) иногда.

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

- а) да; б) нет; в) иногда.

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

- а) да; б) нет; в) иногда.

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

- а) да; б) нет; в) иногда.

6. Как Вы организуете питание в Вашей семье?

- а) полноценное питание;
б) предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов;
в) питаетесь регулярно;
г) нерегулярно.

7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье?

- а) положительно;
б) отрицательно;
в) не воздействует.

8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите.)

9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?

- а) да; б) нет.

10. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?

- а) да; б) нет; в) иногда.

11. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? а) да;
б) нет.

12. Вы сами здоровы?

- а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

13. Часто ли болеет Ваш ребенок?

- а) да; б) нет.

14. Каковы причины болезни Вашего ребенка?

- а) недостаточное физическое воспитание в детском саду;
- б) недостаточное физическое воспитание в семье;
- в) наследственность;
- г) предрасположенность к болезням.

**Благодарим за оказанную помощь.
Желаем Вам здоровья и благополучия!**

Анкета-опросник для родителей

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья вашего ребенка?
 - хорошее;
 - удовлетворительное;
 - плохое.
2. Изменилось ли состояние здоровья Вашего ребенка за период посещения детского сада? Если «да», то изменения произошли:
 - в лучшую сторону;
 - в худшую сторону.
3. Какие причины, на Ваш взгляд, могут влиять на ухудшение здоровья Вашего ребенка в период нахождения его в детском саду?
5. На что воспитателям стоит обратить внимание при работе с Вашим ребенком? _____

Работа с детьми

Выявление уровня знаний детей старшего дошкольного возраста о здоровье

Цель: выявить уровень сформированности представлений о здоровье у детей старшего дошкольного возраста, влияние на их формирование образа жизни ребенка в семье.

Задачи:

1. Определить степень сформированности представлений о здоровье и болезни и характер эмоционального отношения к проблемам здоровья (рисуночный тест «Здоровье и болезнь»).
2. Определить отношение детей к своему здоровью, установить зависимость эмоционального настроения и самочувствия от внешних (окружающих ребенка) или внутриличностных факторов (интервью, включающее свободное рассуждение на тему «Что мне нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?»).
3. Выявить группы здоровья детей, прежде всего часто болеющих, с помощью сбора анамнеза (данные медицинской карты, беседы с инструктором по физической культуре, воспитателями, индекс здоровья).
4. Определить стратегию активного поведения детей с целью укрепления здоровья (интервью «Как ты укрепляешь свое здоровье?»)
5. Определить, как родители относятся к здоровью своего ребенка (анкеты для родителей «Условия здорового образа жизни в семье», «Состояние здоровья Вашего ребенка»).

Рисуночный тест «Здоровье и болезнь»

Материал: чистый лист бумаги, набор из семи-десяти цветных карандашей или набор красок.

Инструкция. На одном листе, разделив его на две части, необходимо нарисовать здоровье и болезнь.

Основные показатели:

1. Степень детализации изображения (какая часть рисунка детализирована и прорисована более тщательно) указывает на уровень дифференцированности и сложности представлений о здоровье и болезни, а также на степень их эмоциональной значимости для ребенка.
2. Сюжетность и динамика рисунка (статичное или развернутое изображение каких-либо действий) выявляет активную или пассивную позицию по отношению к здоровью и болезни.
3. Богатство цветовой гаммы, предпочтение определенных цветов позволяет определить характер эмоционального отношения к проблемам здоровья.
4. Оригинальность (специфичность) изображения, использование особой символики способствует выявлению влияния устойчивых представлений в социуме о здоровье на восприятие ребенка, которое может выражаться как в стереотипизации изображения, так и в оригинальном символическом творчестве.

Двигательные игры-разминки

Могут проводиться в детском саду и в домашних условиях во время выполнения детьми заданий, предполагающих длительное похождение тела в одном положении.

«Напряглись - расслабились». В положении стоя или сидя ребенку предлагается напрячь все тело как можно сильнее, а через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться. Прodelать тоже самое с каждой частью тела (взрослый называет части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности - правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т. д.).

«Упрямая шея». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб.

«Черепашка». Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок - к груди), то крутит головой по сторонам.

«Волшебная мельница». Ребенок представляет, что его руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущениях в разминаемых суставах:

- вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном и противоположных направлениях (правая - вперед, левая - назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения;
- вытянуть прямые руки в стороны, согнуть их в локтях и свободно раскачивать предплечья, затем вращать их по кругу; аналогично предыдущему - вращение рук в локтевых суставах (при этом плечи и кисти неподвижны);
- вращать руки в лучезапястном суставе (руки вытянуты вперед, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны).

«Рисуем круги». Сесть на стул. Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем голеностопном) суставе направо, налево, представляя, что мы рисуем большие и маленькие круги. Опустить на пол. Аналогично - с левой ногой; двумя ногами.

«Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком - научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и сидя - ногами.

Затем усложните задачу:

Далее задача усложняется, увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично - ногами.

- «Кулак - ладонь»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, хлопок кулака о ладонь, хлопок, хлопок ладони о кулак (поза меняется на противоположную). Играя в паре, ребенок после хлопка «кулак - ладонь» делает с вами. В еще более сложном варианте —

«кулак — ладонь» с партнером делается перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука).

- «Ладушки» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, а другая - вверх (ставятся друг на друга ребрами).

Релаксационные упражнения для снятия мышечного напряжения

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим - сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Дети выполняют расслабляющие упражнения не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. О расслаблении можно судить по внешнему виду ребенка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, у некоторых появляется сонливое состояние. В результате выполнения предложенных упражнений у детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными, спокойными.

Упражнения для снятия напряжения направлены на мышечную релаксацию, их можно использовать как физкультминутки в любой момент в течение дня.

«Шишки». Вы - медвежата, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. По вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам...

«Холодно - жарко». Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам - греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

«Сорви яблоко». Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. А теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

«Драгоценность». Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

«Муравей». Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (*задержка дыхания*). Сбросим муравья с ног (*на выдохе*). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

«Мороженое». Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело

«ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Факиры». Вы - факиры. Сядьте на ковер, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты... (*покажите детям эту позу*). Пока звучит музыка, факиры отдыхают... Музыка закончилась, факиры работают, все мышцы напряжены, голова поднята, глаза смотрят уверенно, прямо перед собой.

«Солнечный зайчик». Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник - он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

«Пчелка». Представьте себе теплый летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (*разжать губы и зубы на вдохе*). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку, можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух.

«Качели». Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (*мышцы лица расслаблены*). Но вот летит бабочка, садится на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (*расслабление мышц лица*).