Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №40»

**Краткосрочный проект в старшей группе**

**«Неделя здоровья»**



**Авторы составители:**

**воспитатель Борисова Валентина Анатольевна,**

**воспитатель Горбачева Анастасия Алексеевна.**

**г. Прокопьевск 2024**

**Проект « Неделя здоровья» в старшей группе.**

 **Актуальность:** серьезной проблемой в последние годы становится малоподвижность детей. Они много времени сидят дома у телевизора и компьютера. Это плохо сказывается на здоровье детей. А нам хочется видеть детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и развитыми.

 **Цель проекта:** создание максимально благоприятных условий для укрепления физического развития ребенка, формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи оздоровительного направления:**

1. Формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям.
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
3. Формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

Задачи воспитательного направления:

1. Способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений.
2. Создать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера.
3. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоническому, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки и уверенности в своих движениях.
4. Создать условия для проявления положительных эмоций.

**Задачи образовательного направления:**

1. Организовать процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах.
2. Создать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усислий ребенка.
3. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Тип проекта: краткосрочный.

Участники проекта:

-воспитатели

-дети старшей группы

Срок реализации проекта: с 1.04.2023г. по 5.04.2024 г.

**Предполагаемый результат:**

* Расширение знаний детей о своем здоровье.
* Дети научатся заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.
* Дети узнают о роли витаминов в жизни человека.
* Дети узнают откуда берутся болезни.
* Дети познакомятся с литературными произведениями по теме.

**Формы работы для решения поставленных задач:**

* Организация совместной деятельности воспитателя и детей.
* Совместная работа с родителями.
* Создание спортивной предметно-развивающей среды.
* Использование разных методов и приемов в работе с детьми.

**Спортивно-развивающая среда в группе:**

* Спортивный уголок
* Маски, шапочки для спортивных игр.

Формы работы воспитателя с детьми:

* Занятия познавательного цикла.
* Занятия продуктивной деятельности.
* Оздоровительные процедуры:пальчиковые гимнастики, игровой самомассаж, гимнастика для глаз.
* Игры: подвижные, дидактические, развивающие, народные.

**Понедельник «День чистюль»**

Просмотр мультфильма «Мойдодыр».

Чтение стихотворения К.Чуковского «Федорино горе»

Игра «Путешествие в страну чистоты».

П\и «Кто быстрее уберет мусор».

Помощь младшему воспитателю «Уберем посуду».

Беседа «Как я помогаю дома?»

**Вторник «Врачи - наши помощники»**

Беседа « Врачи - наши помощники».

Сюжетно - ролевая игра «Больница».

Просмотр мультфильма «Доктор Айболит».

Рисование «Скорая помощь для Айболита».

**Среда «Здоровое питание»**

Д/и «Витаминная семейка».

Чтение русской народной сказки «Вершки и корешки».

Инсценировка сказки «Репка».

Лепка «Витамины из корзины».

Д\и «Овощи и фрукты».

**Четверг «Будем спортсменами».**

Спортивное развлечение «Спорт и я - верные друзья».

Рассматривание картинок о спорте.

**Пятница « Мы здоровы - это клево»**

Беседа «Как работает организм?»

Экскурсия на пищеблок ДОО.

Гимнастика пробуждения. Ходьба по массажным дорожкам.

Викторина «Царство здоровья».

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье».

Приложение

**Игра «Путешествие в страну чистоты».**

**Цель:** **Закрепление у детей полезных привычек, способствующие здоровому образу жизни.**

**Задачи:**

**Образовательные:**

Способствовать закреплению знаний детей о предметах личной гигиены: мыло, расческа, зубная щетка, мочалка, полотенце, носовой платок и навыков их использования.

Научить детей применять алгоритм в процессе умывания.

**Коррекционно-развивающие:**

Способствовать развитию связной речи: зрительного внимания и восприятия, мелкой моторики пальцев рук, графомоторных навыков, координации речи с движением, пространственной ориентировки в собственном теле, тактильного восприятия.

Способствовать развитию интереса у детей к художественному слову (стихи, загадки, пословицы).

**Воспитательные:**

Воспитывать у детей стремление к чистоплотности, желание соблюдать личную гигиену, самостоятельно замечать и устранять неполадки в своем внешнем виде, мыть руки с мылом по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Формировать умения коллективного взаимодействия, доброжелательных отношений между детьми.

**Демонстрационный материал к занятию:**

Предметы личной гигиены (мыло, полотенце, зубная паста, щетка, мочалка, полотенце, расческа, носовой платок), алгоритм мытья рук, чистки зубов, картинки, кляксы, картинки больного, здорового зуба, иллюстрации предметов гигиены, нарисованные силуэты расчески, картинки опрятного мальчика и неряшливого, шаблоны расчески.

**Предшествующая работа:**

Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр», стихотворения А. Барто «Девочка чумазая», отрывок из стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Рассматривание книг в картинках: «Я и мое тело», «Уроки Мойдодыра». Чтение и разучивание потешек о водичке. Чтение пословиц, поговорок, стихов о чистоте, здоровье, предметах гигиены. Отгадывание загадок о предметах личной гигиены. Проведение дидактической игры «Соедини предметы личной гигиены». Беседы на тему: «Личная гигиена».

**Ожидаемый результат:**

Проявляет интерес к участию в подвижных играх, умеет поддерживать беседу, высказывает свою точку зрения, активен при выполнении задания.

**Содержание непосредственно – образовательной деятельности:**

**Организационный момент.**

**Приветствие. Создание положительного эмоционального настроя на занятие.**

**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

- Здравствуйте, дети! Слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы друг с другом поздороваемся.

Кого ни повстречаем,

Здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

Скажем: «Здравствуй», улыбнемся – (дети, повернувшись к друг другу здороваются правой рукой)

Кого ни повстречаем,

Здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

Обнимемся и улыбнемся (дети обнимают друг друга).

А теперь поздороваемся с нашими гостями.

**Основная часть:**

- Ребята, посмотрите внимательно на двух мальчиков, которые изображены на этих картинках.

-Подумайте и скажите, какой из этих мальчиков вам понравился больше? Почему? (Ответы детей) спросить несколько детей.

Правильно ребята, чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены.

А об этом мальчик замарашка, наверное, не знал, давайте мы ему напомним правила личной гигиены.

**А что такое гигиена?** (Ответы детей).

-Это когда человек следит за чистотой своего тела, лица, рук, зубов, старается быть чистым и опрятным.

- Но, чтобы быть ухоженным надо кое с чем подружиться.

-А вот с чем нужно дружить вы узнаете, если отправитесь со мной в небольшое путешествие в страну вещей, в город предметов личной гигиены. Там мы встретим жителей этого города, которые помогут нам быть чистыми и опрятными, красивыми и здоровыми.

**Дети отправляются в путешествие под музыкальное сопровождение «Дружные ребята».**

**Первая станция « Мыло душистое»**

Ребята, вот мы и прибыли к нашей первой станции, а вот как она называется, вы узнаете, если отгадаете загадку.

**Развитие речемыслительной деятельности через отгадывание загадки.**

**Загадка.**

1.Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло).

Ребята, посмотрите, тут лежит необычный мешочек, давайте определим на ощупь, что же в нем лежит? (мыло)

Мы прибыли на станцию «Мыло душистое»

Как вы думаете, почему станция называется «Мыло душистое» (мыло имеет множество разных нежных ароматов)

Дети, для чего нам нужно мыло? (ответы детей).

А зачем мы моем руки с мылом? (чтобы смыть микробы), **показ злых микробов детям.**

А мы только руки моем с мылом?(ответы детей).

Ребята, давайте еще раз вспомним алгоритм мытья рук, с чего мы начинаем (совместно проговариваем).

Алгоритм мытья рук.

Возьмем ли мы с собой в путешествие мыло?

Ребята наше путешествие продолжается дальше (дети идут по кругу под музыкальное сопровождение «Веселые ребята»).

Мы прибыли на вторую станцию, а как она называется, вы узнаете, если отгадаете загадку.

**Загадка.**

1. С волосами я дружу,

Их в порядок привожу

благодарна мне прическа,

А зовут меня (расческа)

Ребята посмотрите, и тут лежит необычный мешочек, давайте определим на ощупь, что же в нем лежит? (расческа)

**Мы прибыли на станцию «Волшебная расческа»**

Как вы думаете, почему станция называется «Волшебная расческа?» (ответы детей)

Для чего нам нужен этот предмет? (ответы детей)

Ребята, мы пользуемся с вами одной расческой или у каждого есть своя? (это предмет личной гигиены и он должен быть у всех).

А сейчас я приглашаю вас пройти за парты и посмотреть внимательно на изображение, что это? (ответы детей)

**Развитие графомоторных навыков.**

Только чего-то не хватает у расчески, сломались все зубцы, ваша задача дорисовать зубцы у расчески (дети фломастером рисуют зубцы у расчески).

А теперь проверьте, правильно ли вы расположили зубцы у расчески показ

правильного расположения зубцов.

Ребята, возьмем ли мы с собой в путешествие этот предмет? Давайте положим его в нашу корзиночку.

**Наше путешествие продолжается дальше** (дети идут по кругу под музыкальное сопровождение).

Вот мы прибыли на следующую станцию, а как она называется, вы узнаете, если отгадаете загадку.

**Загадка.**

1. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка).

Посмотрите, и тут лежит необычный мешочек, давайте определим на ощупь, что же в нем лежит? (зубная щетка и паста).

**Мы прибыли на станцию «Ухоженные зубки».**

Ребята, важно ли ухаживать за зубами? (ответы детей).

Что нужно делать, чтобы были ухоженные зубки и красивая улыбка?

Сколько раз в день нужно чистить зубки?

Что может произойти с зубами, если мы не будем за ними ухаживать? (заболят, разрушатся).

Ребята посмотрите внимательно на эти картинки, как вы думаете, почему на первой картинке зуб веселый, а на второй грустный (ответы детей).

А теперь ребята я предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть.

**Проводится подвижная игра «Ровным кругом»**

Детям раздаются карточки средств личной гигиены.

Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

Ровным кругом

Друг за другом за другом.
Будем весело шагать,
Что нам мыло здесь покажет,
То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывает полотенце (расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок)

Ребята предметов личной гигиены много я вам предлагаю выбрать предметы, которые также относятся к средствам личной гигиены, о которых мы сегодня не сказали.

На столе разложены предметы, дети выбирают предметы личной гигиены и объясняют свой выбор (шампунь, салфетки, носовой платок, полотенце, мочалка, ножницы, туалетная бумага и т.д.)

Ребята, посмотрите, сколько предметов личной гигиены мы с вами собрали в нашу корзинку.

Давайте еще раз назовем предметы, которые относятся к личной гигиене (дети называют воспитатель, выставляет картинки средств личной гигиены на доску).

Все эти предметы нам очень необходимы, они помогают нам быть чистыми и опрятными, красивыми и здоровыми.

Давайте нашу корзинку с предметами личной гигиены подарим мальчику замарашке, чтобы он с ними подружился и всегда следил за чистотой своего тела.

На этом наше путешествие завершается нам пора возвращаться домой .

**Сюжетно-ролевая  игра  «Больница»**

**Программное содержание:**

  **Образовательные:**

1. Расширить представления детей о профессиях врача, медицинской сестры. Прививать детям чувство благодарности к человеку за его труд.

2. Закрепить знания социальных отношений, обучение навыкам поведения в поликлинике.

3. Помочь детям самостоятельно сделать выводы о последствиях несоблюдения правил безопасного поведения в группе и на территории детского сада.

4. Продолжать учить выполнять различные роли в соответствии с сюжетом игры, используя атрибуты, побуждать детей самостоятельно создавать недостающие для игры предметы детали *(*инструменты, оборудование*)*.

**Развивающие:**

1. Развивать чувство коллективизма и интерес во время игры.

2. Развивать внимание, мышление, правильную речь.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать доброжелательное отношение друг другу.

2. Воспитывать чувство сострадания и ответственности.

**Словарная работа:** Активизировать в речи детей слова : детский педиатр, окулист, щиток, фонендоскоп, назначим, осматривать, процедурный кабинет, регистратура.

**Интеграция:** Речевое развитие: развивать умение поддерживать беседу, поощрять стремление высказывать свою точку зрения.

**Предварительная работа :** беседа о работе врача, медсестры; рассматривание иллюстраций; чтение сказки К. И. Чуковского «Айболит*»*; сюжетно – ролевая игра *«*Больница*»*; дидактическая игра «Хорошо – плохо».

**Материал:** столы и стулья для кабинета врачей, одежда для врачей и медсестер (халаты, шапочки, детский набор «Больница», лекарства, касса, медицинские карты, страховые полюса, ручки, тетради, бумаги, деньги.

                                                         **Ход занятия:**

- Ребята посмотрите, какой у меня красивый сундучок. Отгадайте загадку, и вы узнаете, кому он принадлежит.

Кто в дни болезней всех полезней?

Лечит нас от всех болезней?

Ответы детей (доктор.)

- Правильно, ребята, это доктор, а теперь посмотрим, что у нас в сундучке.

   (Дети достают из сундука медицинские принадлежности,   рассматривают и называют их.)

- Ребята, недавно мы с вами беседовали о больнице. И вы все рассказывали, о том, как вы ходили в больницу вместе со своими родителями. (Ответы детей)

- Давайте вспомним, что делает врач? (Ответы детей)

- Врач беседует с больным о том, что его беспокоит, осматривает больного и назначает лечение.

- А что делает медсестра?

 Ответы детей: (Медсестра выполняет назначения врача: выписывает рецепты, делает уколы, закапывает в глаза капли, выдает таблетки, ставит горчичники и т. д.)

- Молодцы! А какие врачи работают в больнице? Кто знает, поднимает руку.

Ответы детей:  (Окулист. Хирург. Педиатр.)

- Правильно, педиатр – это самый главный детский врач. А еще в больнице работает невропатолог, массажист, кардиолог всех их и не перечислишь.

- Сегодня, я предлагаю вам поиграть в сюжетно – ролевую игру *«*Больница*»*, но игра эта будет немного необычная. У нас с вами начнет работать новая больница. Но есть, проблема в новой больнице совсем нет врачей. Давайте, исправим эту ошибку. У нас есть регистратура, кабинет педиатра, кабинет окулиста, процедурный кабинет. Кто будет работать у нас в регистратуре? Требуется медицинская сестра.

Ответы детей  (Пусть будет Соня.)

- А почему Соня?

Ответы детей:  (Она отзывчивая и вежливая. София справится с этой ролью.)

Дальше, кто у нас будет врачом – педиатром?

Ответы детей: ( Марк )

- Да, ребята я согласна с вашим выбором. Марк очень заботливый и внимательный. Марк будет врачом-педиатром.

- А кто будет помогать врачу-педиатру и возьмет роль медицинской сестры?

Ответы детей:

- Медицинской сестрой будет Варвара

- Хорошо. А кто у нас будет врачом-окулистом?

Ответы детей:

Анастасия, будешь врачом – окулистом?

Ответы детей:  (Да, а можно Катя будет работать у меня медицинской сестрой?)

- Конечно можно.

- Ребята, у нас с вами еще есть процедурный кабинет. Кто у нас будет делать прививки?

Ответы детей: (А можно я буду работать в процедурном кабинете.)

- Хорошо Дима, ты будешь  работать в процедурном кабинете

- Ребята у нас ведь с вами будет еще и аптека и туда требуется кассир. Лера эту ответственную роль, поручаю тебе. Ты у нас девочка ответственная. Думаю, ты справишься с этой ролью.

- Остальные дети, те которые остались без роли будут пациентами.

 Дети распределяют роли врача, медсестры и пациентов.

- Задача пациентов, придя на прием к врачу, объяснить, что случилось с игрушкой. Задача врача и медсестры не только оказать помощь больному.

- Врачи и медицинские сестры одевайте свои халаты. Ребята, посмотрите, какие кабинеты открылись: кабинет окулиста, кабинет педиатра, процедурный кабинет. Все врачи распределились по кабинетам и готовы принимать пациентов.

**Регистратура:**

 - Ребята встаем в очередь.

Дети: А кто последний, в регистратуру?

Дети: *«*Я последняя».

Дети: Хорошо, тогда я буду за вами.

- Ребята в регистратуре, мы получим направления на прием к врачу. И не забывайте говорить слова *«*спасибо», «пожалуйста».

Катя и Женя: Дайте нам, пожалуйста, направление к педиатру.

Соня: Сейчас подождите я выпишу вам направление … Возьмите пожалуйста.

Катя и Женя: Спасибо.

А нам дайте, пожалуйста, направление к окулисту.

Соня: Сейчас напишу. Пожалуйста, возьмите.

Соня и Дима: Здравствуйте, не могли бы вам нам выписать направление к педиатру?

Соня: Да, конечно, сейчас напишу.

**Прием у педиатра:**

Катя и Женя: Можно?

Марк: Да, войдите.

Катя и Женя: Здравствуйте, доктор!

Марк: Здравствуйте. Садитесь, что у вашей дочки болит? На что жалуетесь?

Катя и Женя: Моей дочке надо сделать прививку от гриппа. Доктор, выпишите нам, пожалуйста, направление.

- Марк, а ты будешь слушать пациентку через фонендоскоп?

Марк: Давайте я послушаю вашу дочку. Платье поднимите, пожалуйста. Дышите. Не дышите. Дышите. Все в порядке. Напишите пациентке направление на прививку от гриппа *(*дает карточку Варваре - медицинской сестре).

Варвара: Хорошо. Вот возьмите.

Катя и Женя: Спасибо большое. До свидания.

Марк: До свидания.

Марк, Здравствуйте! Проходите, садитесь. Что у вашей дочки болит? На что жалуетесь?

Соня и Дима: Здравствуйте. У дочки болит голова.

- Что еще болит у Сони?

 Ответы детей:

- Правильно ребята, у Сони болит горлышко, ей даже больно глотать. Надо срочно что-то сделать. Почему у Сони болит горло?

 Ответы детей: (она выпила холодный сок, снег, мороженое.).

- А как помочь Соне?

Ответы детей: (измерить температуру, проверить горлышко, дать таблетку.).

- Марк будет осматривать больных, и назначать лекарство, а Саша будет лечить больных: давать лекарства.

Марк: Сейчас я возьму фонендоскоп и послушаю тебя. Дышите, не дышите. Все понятно. Давай посмотрим горлышко, открой ротик шире. Скажи *«а-а-а-а-а»*. Так, горло очень красное. Медсестра вам поставит градусник,  и измерит температуру.)

Саша: Проходите, садитесь. Сейчас я поставлю градусник и измерю у вас температуру. Подержите градусник 5 минут. Ой, какая высокая температура у вашей дочки.

Марк: У дочки — ангина. Назначим ей таблетки и побрызгаем горлышко *(*медсестра выписывает таблетки и брызгает горлышко). Принимайте таблетки 3 раза в день, а ещё каждый вечер пейте горячее молоко с мёдом.

Соня и Дима: Спасибо доктор. До свидания.

Марк: До свидания.

- Вот и Соня у нас вылечилась. И сейчас она здоровая. А вы знаете ребята, какой же врач лечит у детей горлышко?

 Ответы детей: (детский педиатр, педиатр).

Правильно, детский педиатр — это самый главный детский врач.

**Процедурный кабинет:**

Катя и Женя: Можно?

Дима: Да, да войдите.

Катя и Женя: Здравствуйте, мы пришли на прививку от гриппа.

Дима: Здравствуйте, хорошо проходите, присаживайтесь. Сейчас мы сделаем вам прививку.

Дима: Засучите рукава и приготовьте руку. Делает укол. Вот и все. Держите вату.

Катя и Женя: Спасибо вам большое, до свидания.

Дима: До свидания. Приходите к нам еще.

- А как называется кабинет, где нам делают прививку?

Ответы детей.

- Правильно, прививку делают нам в процедурном кабинете. Почему нам делают прививку от гриппа?

Ответы детей:  чтобы не болеть.

**Прием у окулиста:**

Егор и Маша: Нам можно. Здравствуйте.

Даша: Да, да войдите. Здравствуйте, садитесь. На что жалуетесь?

Егор и Маша: У нашего сына очень сильно болит левый глаз. Доктор видите, даже немного покраснел.

Даша: Давайте мы сейчас осмотрим вашего ребенка. Садитесь удобнее. Так, посмотрите наверх, подождите.

-  Даша не забывай пользоваться медицинскими инструментами. Посвети фонариком. Для того чтобы не ошибиться и правильно поставить диагноз.

Даша *(*осматривает*)*: Глазик надо лечить, для этого вам необходимо купить вот эти капли для глаз.

Говорит врач Даша медсестре Варваре: Выпишите, пожалуйста, рецепт – капли.

Варвара: Хорошо. Сейчас я вам выпишу рецепт. Вот возьмите, можете прямо сейчас пойти в аптеку и купить эти капли.

Егор и Маша: Спасибо, доктор. До свидания.

Даша: До свидания.

 - Молодцы ребята, всех вылечили! Сегодня уже поздно и наша больница закрывается. Но завтра больница рада будет видеть вас у себя. И вы можете прийти на прием к врачу завтра.

Итог:- Ребята вам понравилась игра? (Ответы детей)

-А что больше всего понравилась? (Ответы детей)

- Во что мы сегодня играли?  (Ответы детей)

- Что нового вы сегодня узнали? (Ответы детей)

- Кто из вас хочет стать врачом, когда вырастит? (Ответы детей)

 - Ребята игра окончена. А теперь все дружно будем наводить порядок в групповой комнате.

**Конспект занятия в старшей группе по лепке «Витамины из корзины»**

**Цель:** закреплять навыки лепки.

**Задачи:**

Формировать интерес детей к работе пластилином на горизонтальной плоскости – пластилинографии.

Продолжать учить детей передавать в работе форму, строение характерные части известных им фруктов.

Учить использовать в работе дополнительные предметы для передачи характерных признаков объектов.

Воспитывать навыки аккуратного обращения с пластилином.

**Раздаточный материал**: кусочки разноцветного пластилина (красный, желтый, зеленый, доска для пластилина, стеки, салфетки по количеству детей, тарелочки.

**Ход занятия:**

Вступительная беседа.

Дети садятся на стульчики.

**Воспитатель**: Дорогие ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А с каким настроением вы пришли сегодня в детский садик (ответы детей).

Слышен стук в дверь. Воспитатель открывает дверь, а там зайчик и здоровается с детьми.

**Воспитатель:** Посмотрите, какой он грустный. Что же случилось?

**Зайчик:** Здравствуйте, ребята! Мои друзья в лесу заболели, у них не хватает витаминов. Я хочу им помочь, но не знаю, что такое витамины и где они находятся. И поэтому (грустно)моя корзинка пуста.

**-Воспитатель**:Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить зверюшек в лесу?

**Дети:** ДА!

**Воспитатель:** Заинька, мы с ребятами тебе поможем.

Что нужно сделать, чтобы звери не болели в лесу (ответы детей)

Наверное, надо кушать витамины.

Не только апельсины, мандарины,

Но и морковку, свеклу и капусту,

Тогда уже не будет нам так грустно.

Чтобы расти- здоровыми, красивыми!

Должны мы подружиться с витаминами.

Их очень много – целый алфавит?

И каждый витамин по своему звучит.

«А» - служит для сиянья наших глаз,

«В» - будут нервы крепкие у нас,

«С» - полезен для зубов и для костей

Им даже можно угощать гостей.

Я знаю, что нам может помочь побыстрее вылечить зверюшек - это витамины!

**Воспитатель:**Предлагаю отправить зверюшкам в лес посылку- витаминную корзину с овощами и фруктами, которую мы сделаем сами. Давайте, ребята, поможем зайчику и его друзьям.

Ну и конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

**Физминутка: «Фрукты»**

В сад с друзьями мы пошли (дети шагают)

Фруктов много там нашли (руки на поясе, наклоняются) .

Сливы, груши мы сорвали (поднимают правую руку вверх, затем левую)

Яблоки все отыскали (руки разводят в стороны) .

Подходите, не стесняйтесь (машут правой рукой «зовут», потом левой)

Фруктами все угощайтесь (левая рука на уровне груди повернута ладошкой вверх, правая«угощает» всех фруктами) .

Молодцы, всех угостили фруктами-витаминами. Ну, что Зайчик, ты запомнил, где находятся витамины.

**Воспитатель:**перед началом работы нам нужно размять наши пальчики. Повторяйте за мной.

**Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин»**

Мы делили апельсин,

Много нас, а он один.

Эта долька - для ежа,

Эта долька - для стрижа,

Эта долька - для утят,

Эта долька - для котят,

Эта долька - для бобра,

А для волка - кожура.

Он сердит на нас - беда!!!

Разбегайтесь кто - куда.

**Дети лепят самостоятельно, воспитатель подсказывает и обращает внимание на алгоритм.**

Из половины бруска пластилина лепим корзинку и ручку к ней. Ручка сплетается из двух жгутов. С помощью стеки расчерчиваем корзину , имитируя плетение. Приступаем к лепке фруктов и овощей.

Готовые фрукты слегка прижать на силуэт вазы, пальчиками разгладить поверхность бананов, чтобы она стала ровной и гладкой.

Перед началом работы напомнить приёмы лепки (скатывание шара, колбаски, сплющивание) в воздухе пустыми ладонями.

Показать, как соединить элементы в фруктах и овощах.

**Заключительная часть**

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Фрукты у вас получились, как настоящие. Вы все очень постарались.

Дети рассматривают работы.

## **Спортивное развлечение в старшей группе «Спорт и я - верные друзья»**

****Цель:****Повысить интерес к физической культуре; укрепить здоровье детей; развить подвижность, сноровку, ловкость и умение.

****Задачи:****

1. Совершенствовать уровень физической подготовленности

2. Прививать интерес к активному образу жизни

3. Формировать волевые качества: целеустремлённость, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и сопереживать

****Оборудование:**** мешочки с песком (на каждого ребенка), мяч резиновый средний (2шт), обручи (6шт), мешки (2шт), кольцеброс (2шт), кубики.

****Ход развлечения:****

****Ведущий:**** Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать?

Наш праздник начинается, команды представляются.

**Представление команд.**

1. Приветствие команд (название, девиз)

**1. Наша команда «Силачи»**

**Наш девиз:**

«Ни шагу назад, ни шагу на месте, только вперед и только все вместе!».

**2. Наша команда «Здоровята»**

****Наш девиз:****

«В здоровом теле здоровый дух!Души здоровье победит любой недуг!

****Ведущий:****Загадки отгадывать умеете?

****Дети:****Да

Загадывание загадок про спорт.

1.Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье… (спорт)

1. Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет! (мяч)

1. Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я. (гантели)

1. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой … **(велосипед)**

1. Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти (зарядка)

1. Соберем команду в детском саду

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой.

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы. (футбол)

1. Я его кручу рукой,
 И на шеи и ногой,
 И на талии кручу,
 И ронять я не хочу… (обруч)
2. Чтобы здоровье было в порядке,
 Не забывайте вы о ... (зарядке)

**Детям предлагаются упражнения на разминку.**

****Ведущий:****Зарядка «Веселый круг»

Эй, ребята, что вы спите?

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг.

Под веселые напевы

Повернитесь вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Руки вверх! И наклонись!

Шаг назад и два вперед!

Вправо, влево поворот.

Покружимся, повернемся,

Снова за руки возьмемся!

Три шага вперед, дружок,

Станет тесным наш кружок.

Покружились, потолкались,

Повернулись… разбежались!

****Ведущий.**** Участникам соревнования построиться в колонны. Я желаю командам успехов! Начинаем соревнования.

****1 эстафета**** – ****«Чья команда быстрее?»**** Прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подлезли под дугой вернулись  и передать эстафету следующему.

****2 эстафета**** – ****«Кузнечики»**** Представители команд получают по мячу. Играющие, зажав мяч между ногами, должны допрыгать до кубика, не уронив мяч, вернуться обратно. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету.

****3 эстафета- «Попади в цель».****

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

****Ведущий:****А теперь отдохнем.  Сейчас я буду задавать ребятам вопросы

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

****4 эстафета- «Кенгуру»****Участники строятся в колонну по одному, расстояние до контрольной стойки 10 метров. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места. Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

****5 эстафета – «Кольцеброс»**** У каждого ребенка в руке кольцо. Участникам необходимо попасть кольцом в цель. Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

****6 эстафета – «Перенеси кубики».****

У линии старта кубики по количеству детей; брать нужно по одному и переносить в обруч; назад – бегом. У линии старта передают эстафету следующему.

****Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»****

Дети – «воробушки» стоят в обручах – «гнёздышки». Пятеро детей изображают «автомобили». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (прячутся в обраче). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

****Ведущий:**** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами попрощаться мы хотим вам пожелать:

Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!

**Викторина «Царство здоровья»**

**Задачи:**

-закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;

-обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ;

-формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;

-создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;

-воспитывать целеустремленность, командные качества.

**Материал и оборудование:** компьютер, проектор, слайды с изображениями сказочных героев: Винни Пух, кот Леопольд, Красная Шапочка, Мойдодыр, Карлсон, Буратино; картинки «Виды спорта», 2 коробочки, фишки.

**Ход мероприятия**

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поиграем в игру «Царство здоровья». В игре участвуют 2 команды: «Крепыши», «Здоровяки». За правильный ответ  вы получаете фишку.

**1)Задание от Винни Пуха: Загадки о личной гигиене, ЗОЖ.**

  1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится. (МЫЛО)

2. Лег в карман и караулит

 Реву, плаксу и грязнулю.

 Им утрет потоки слез,

 Не забудет и про нос. (НОСОВОЙ ПЛАТОК)

3. Мойдодыру я родня,

 Отверни-ка ты меня,

И холодною водою

 Живо я тебя умою. (КРАН)

4 Наше тело покрывает,

 От ненастья защищает.

 Будем чаще ее мыть,

 Чтобы нам красивей быть. (КОЖА)

5. Вот гора, а у горы

 Две глубокие норы.

 В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. (НОС)

 6. Красные двери

 В пещере моей,

 Белые звери сидят у дверей.

 И мясо, и хлеб- всю добычу мою –

 Я с радостью белым зверям отдаю!

  (ГУБЫ И ЗУБЫ)

7. Хожу – брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

 И зубы у меня длинней

Чем у волков и медведей. (РАСЧЕСТКА)

8. В руки все меня берут

 И усердно тело трут.

Как приятно растереться

Я ребята…. (ПОЛОТЕНЦЕ)

**2)Задание от кота Леопольда:**

 - Задание об органах чувств. Команды отвечают по очереди.

 1. Какой орган определяет, что помидор красного цвета, а яблоко зеленого.               (Глаза)

 2. Какой орган узнает, что комар больно кусается? (Кожа)

 3. Какой орган слышит, что мама зовет обедать? (Ухо)

 4. Какой орган чувствует, что с кухни пахнет пирожками? (Нос)

 5. Какой орган определяет, что огурец соленый, а лук горький? (Язык)

 6. Какой орган определяет, что налитый в стакан чай, очень горячий? (Кожа)

**3)Задание от Красной Шапочки «Посмотри и угадай!»**

Ну-ка дети не ленитесь,

Вы со спортом подружитесь.

Вызываются капитаны команд. Каждому капитану выдается иллюстрация с видом спорта. Надо показать движениями и жестами без слов, изображенный на иллюстрации вид спорта своей команде. Команды по очереди отгадывают.

 - Участники команд немного отдохнут, а болельщики поиграют.

**А)Игры с болельщиками.**

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет? ( да- топаем, нет –не топаем)

Чтоб с микробами не знаться,

Надо дети закаляться. Правда!

 Никогда чтоб не хворать,

 Надо целый день проспать. Нет!

 Если хочешь сильным быть,

 Со спортом надобно дружить. Верно!

 Чтоб зимою не болеть,

 На улице надо петь. Нет!

И от гриппа, от ангины

 Нас спасают витамины. Верно!

Будешь кушать лук, чеснок-

Тебя простуда не найдет. Верно!

 Хочешь сильным крепким стать?

 Сосульки начинай лизать. Нет!

**Б) Муз.разминка «Солнышко лучистое»**

**В)«Повторяй движения и слова»**

Задание: повторять быстро движения за ведущим и произносить слова.

Руки к пяткам и к ушам.

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх!

А теперь веселый смех!

Все мальчишки: «Ха-ха-ха!»

Все девчонки: «Хи-хи-хи!»

А все вместе: «Хо-хо-хо!»

**4)** **Задание от Мойдодыра**

Задание участникам: продолжить строки из стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

1. У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса.

У тебя такие руки,………(Что сбежали даже брюки…).

2. Одеяло убежало, улетела простыня……(А подушка как лягушка, ускакала от меня…).

3.Надо, надо умываться по утрам и вечерам…..(А нечистым трубочистам стыд и срам…).

4. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое…(И зубной порошок и густой гребешок…).

5.И в ванне, и в бане, всегда и везде… (Вечная слава воде!).

**5) Задание от Карлсона «Здоровое питание»**

- Что делают из молока? (кефир, творог, сметану, йогурт, сыр, масло)

- Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? Почему? (Яблоко)

- Сок из винограда какой? (виноградный)

- Третье блюдо на обед? (компот)

- Банан, апельсин, груша, яблоко – это……..(фрукты)

- Суп из молока какой? (молочный)

- Что можно приготовить из овощей? (салат)

- Когда мы завтракаем? (утром)

- Котлеты жарят, а суп ……..? (варят)

- Что можно приготовить из фруктов? (сок, компот, варенье, салат и т.д.)

**6)Задание от Буратино**

-Для команды  «Крепыши»: По каким признакам можно узнать, что человек заболел гриппом?  -

-Для команды «Здоровяки»: Как нужно вести себя, чтобы микробы не проникли в организм человека?

**Итог викторины**

- Молодцы, хорошо поиграли. Давайте теперь подведем итоги (подсчет фишек). Поощрение: корзина с фруктами.

-На этом игра «Царство здоровья» подошла к концу.

 -До новых встреч!

**Консультация для родителей**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»**

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания зож, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

**Во-первых**, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

**Во-вторых**, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

**В-третьих**, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

**В-четвертых**, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т. е. малоподвижность.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

-осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

-повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.

-развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!