

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Солнышко»

Проект

«Физкультура, спорт и здоровье»



Подготовила и провела: инструктор по
физкультуре Веселова Е.И.

2018 г.

Продолжительность проекта: краткосрочный (2.04.2017г.- 30.04.2017г)

Тип проекта: познавательный – спортивно - игровой.

Участники проекта: инструктор по физкультуре, воспитатели, дети средней группы и их родители.

Возраст детей: средняя группа (от 4 до 5 лет).

Название проекта: «Физкультура спорт и здоровье»

1. Организационный этап: с 2 апреля – по 4 апреля

2. Практический этап: с 5 апреля – по 22 апреля

3. Итоговый этап: с 23 апреля – по 27 апреля

Актуальность

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка впервые годы его жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также, свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. В настоящее время разработано много новых методик по сохранению и укреплению здоровья ребенка. Однако многие из этих технологий неизвестны родителям и редко применяются в работе педагогами ДОУ. Поэтому реализация данного проекта будет особенно эффективна при тесном сотрудничестве с родителями воспитанников.

Цели и задачи проекта:

Цель проекта:

Формирование интереса и любви к занятиям физической культуры и спортом.

Задачи:

1. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
2. Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье.
3. Формировать положительную мотивацию к занятиям спортом.
4. Воспитывать любовь к спорту.

Планируемые результаты

После завершения проекта дошкольники:

- Будут иметь представления о важности и необходимости занятий физической культурой и спортом для здоровья,
- Познакомятся с разными видами спорта;

- Смогут проявлять положительную мотивацию к занятиям спортом и приобщатся к здоровому образу жизни;
- Расширят двигательные возможности, за счет освоения новых движений.

Этапы реализации проекта

Реализация деятельности детей в рамках проекта

Организационный этап с 2 апреля – по 4 апреля

Сбор информации о спорте.

Пополнение спортивного уголка новыми играми.

Попросить родителей изготовить атрибуты для сценки.

Подбор иллюстративного материала с привлечением родителей. Попросить родителей подготовить папки «Удивительные истории о спорте», «Спортивные загадки».

Конкурс рисунков для родителей и детей на тему «Физкульт-Ура!»

Ежедневная профилактическая работа. Утренняя гимнастика, физминутки, гимнастика пробуждения, массажные дорожки.

Практический этап с 5 апреля – по 22 апреля

Спортивная викторина.

Д/и «Что лишнее?» Почему лишнее?

Беседа «Что такое спорт?» Презентация «Зимние виды спорта».

Инсценировка стихотворения Андрея Усачева «Как медведю зуб лечили».

Дидактическая игра "Спортивная мозаика"

Дидактическая игра "Кому это принадлежит?"

Дидактическая игра «Разрезные картинки»

Раскраски по теме спорт

Конкурс рисунков для родителей и детей на тему «Физкульт-Ура!»

Спортивные загадки

Удивительные истории о спорте

Разучивание потешек при умывании

Консультация для родителей «Дыши правильно»

Консультация для родителей «Нужно детям закаляться»

Итоговый этап с 23 апреля – по 27 апреля

Творческая деятельность детей

Аппликация из геометрических фигур «Любимые виды спорта».

Итоги конкурса рисунков для родителей и детей на тему «Физкульт-Ура!»

Спортивное развлечение на улице «По тропинкам весны».

Результаты проекта

Дети больше узнали о спорте, развился интерес в дальнейшем серьезно заниматься спортом. Родители решили укреплять здоровье своих детей и свое физическими упражнениями.

В результате творческой работы семей в группе появился альбом «Любимые виды спорта», который пользуется особой популярностью у всех детей.

В результате мероприятий, которые были проведены в ходе проекта: беседы, занятия, игры, досуг – мы получили положительный результат, дети активно принимают участие в спортивных мероприятиях, больше знают о спорте.

Фото отчет по проекту

Ежедневная профилактическая работа. Утренняя гимнастика, физминутки, гимнастика пробуждения, массажные дорожки, прогулка.



Спортивная викторина.
Поиграем в игру «Назови спортсмена».



Задание «Спортивные Затеяники».



Дидактическая игра «Что лишнее?» Почему лишнее?



Дидактическая игра «Разрезные картинки»



Дидактическая игра "Спортивная мозаика"



Дидактическая игра "Кому это принадлежит?"



Аппликация из геометрических фигур «Любимые виды спорта»



Беседа «Что такое спорт?»



Инсценировка стихотворения Андрея Усачева «Как медведю зуб лечили».



Раскраски по теме спорт



Спортивные загадки



Удивительные истории о спорте



Разучивание потешек при умывании



Конкурс рисунков на тему «Физкульт-Ура!»



Победители Конкурса рисунков на тему «Физкульт-Ура!»

Максим Роцин - первое место

Кустова Катя - второе место

Окунева Даша – третье место



Спортивное развлечение на улице «По тропинкам весны»

Дети: Солнце, солнце, ярче грей,
Выходи сюда скорей.
Из домика входит солнышко с корзинкой.



Игра «Ручей и озеро».



Игра: «Найди лучики»



Игра «Солнышко».



Игра «Добеги до цветочка»



Солнышко: Вам спасибо за веселье,
Ну а мне пора - Досвиданья, детвора.



Спортивная викторина.

Поиграем в игру «Назови спортсмена».

- Футболом занимается кто?... футболист.
Гимнастикой занимается кто?... гимнаст.
Баскетболом занимается кто?... баскетболист.
Теннисом занимается кто?... теннисист.
Волейболом занимается кто?... волейболист.
Плаванием занимается кто?... пловец.
Боксом занимается кто?... боксер.
Хоккеем занимается кто?... хоккеист.
Борьбой занимается кто?... борец.
Велоспортом занимается кто?... велосипедист.

Задание «Спортивные Затейники».

1. Выберите все фотографии с изображением видов спорта, в которых используется мяч. (гандбол, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, пионербол).
2. Этими видами спорта в какое время года можно заниматься? (В теплое время года)
3. Назовите, какие виды спорта можно еще отнести к летним видам? (плавание, теннис, велосипедный спорт)
4. Как называется сооружение для проведения спортивных соревнований? (стадион)
5. Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками. (волейбол, баскетбол, гандбол, настольный теннис, водное поло, бейсбол, лапта, регби)
6. Сколько длится 1 тайм в футболе? (45 минут)
7. Назовите инвентарь, необходимый для игры в волейбол? (мяч, сетка)
8. Продолжите: «Если хочешь быть здоров- ... (закаляйся).

Дидактическая игра «Что лишнее?» Почему лишнее?

1. Картинки: баскетбол, волейбол, футбол, теннис, пионербол **плавание**.

2. Картинки: фигурное катание, хоккей, конькобежный спорт, керлинг **теннис**.



Беседа «Что такое спорт?»

Цель: Знакомство с понятием - спорт.

Задачи:Познакомить детей со значением спорта в жизни человека. Сформировать положительное отношение к спорту. Воспитывать интерес к занятиям спортом.

Оборудование:

Мишка-олимпиец, иллюстрации о спорте.

Ход беседы:

Воспитатель:- Ребята, посмотрите, кто к нам пришел. Это Мишка-олимпиец. Здравствуй, Мишенька.

Миша-олимпиец: - Доброе утро, ребята. Я к вам прибежал с тренировки. Хочу у вас спросить, знаете ли вы что такое спорт и для чего он нам нужен?

(ответы детей)

- Молодцы, вы знаете, для чего нужен спорт, а вот что такое спорт никто из вас не ответил.

Спорт – составная часть физической культуры.

Если физкультура – это сфера деятельности, направленная на укрепление и сохранение здоровья. Это подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультурные занятия.

Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней. В процессе соревнования выявляются лучшие спортсмены, которые добились результатов в своем виде спорта, их награждают медалями. Существуют разные виды спорта. Каждый спортсмен ежедневно тренируется, чтобы добиться наивысших результатов. Спортом можно и нужно заниматься с детства. Я когда был маленький, с мамой и папой катался на лыжах. Мне очень нравится лыжный спорт, и поэтому родителя отдали меня в школу «*Лыжная подготовка*». Я очень, много тренируюсь, уже ездил на соревнования и занял первое место. Занимаясь спортом, ты становишься сильным, ловким, целеустремленным и укрепляешь свое здоровье.

Я вам сейчас расскажу и покажу (слайды) зимние виды спорта.

Просмотр слайдов.

Мне очень нравится одно стихотворение о спорте, послушайте:

В спорте нет путей коротких...

В спорте нет путей коротких,

И удач случайных нет.

Узнаем на тренировках

Все мы формулу побед.

Это стойкость и отвага,

Сила рук и зоркость глаз,

Это честь родного флага,

Окрыляющего нас.

Мы ребята боевые.

И под силу нам вполне

Все рекорды мировые

Подарить родной стране.

Мастерство с годами зреет.

И придет ваш звездный час.

Ведь не зря, друзья, болеет

Наша Родина за нас.

(С . Медведева)

Миша-олимпиец:

- А кто-нибудь из вас ходит на секции? Расскажите *(ответы детей)*.

- Каким бы видом спорта вы хотели заниматься?

Мне очень жаль с вами расставаться, но меня ждет тренировка. До встречи.

Воспитатель:

- Спасибо тебе Миша за твой рассказ. Теперь дети знают, что такое спорт. Приходи к нам еще, мы будем тебя ждать.

Инсценировка стихотворения Андрея Усачева «Как медведю зуб лечили».

Ведущая:

...Все известно, что медведи
Любят сладкое, как дети.
Вот и наш медведь Потап
В этом деле был, не слаб:
Слопал полный улей меду,
Не спеша, умял второй.
И, под мышку взяв колоду,
Он отправился домой...
...Тяжело идти к берлоге –
Отдувается медведь...
Вдруг у мишки по дороге
Зубы начали болеть...

Медведь:

...Больно так, что нету мочи!
На луну я выл полночи...

Ведущая:

На заре Потап, рыча,
Побежал искать врача.
Врач в лесу известный дятел:
Если зуб у вас гнилой,
Он его законопатит
Самой лучшей смолой!..
...Дятел ловко в пасть влезает,
Глубоко свой клюв вонзает,
Поднатужился – и храп! –
Вырвал заболевший зуб.
Боль зубная вмиг проходит...
В зеркальце Потап взглянул:

Медведь:

- Я – бежжубый.. Караул!!!
Ни орехов не отведать,
Ни коры не покусать...
Что теперь я буду делать –
Лапу грязную сосать?

Ведущая:

Побежал медведь к кроту:

Медведь:

- У меня дыра во рту...
Все смеются надо мной,
Не скуешь ли зуб вставной?!

Ведущая:

...К кладовым подземный ход
Долго рыл с друзьями крот...
Наконец, его бригада
Слиток золота несет.
И летит из темноты
Стук веселый молота:
В кузнице уют кроты
Новый зуб из золота.
Вставлен новый зуб на место.
Постарались мастера:

Крот:

- Не болит, не жмет?...Чудесно!

Ведущая:

Закричал медведь:

Медведь:

-Ура!!!

Ведущая:

Пляшет мишка и смеется.
Он доволен красотой.
А во рту его как солнце
Зуб сияет золотой.
Мед Потап как прежде любит.
Дело ясное – медведь!..
Но теперь медвежьи зубы
И не думают болеть.
Дважды в день он полоскает
Пасть свою водой речной.
И везде с собой таскает
Щетку с пастой зубной...

Дидактическая игра "Спортивная мозаика"

Вариант I "Назови и разложи летние и зимний вид спорта"

Вариант II

Индивидуальная игра: предложите ребенку из всех картинок выбрать только те, на которых изображены спортивные игры, или спортивная гимнастика, или художественная гимнастика, или легкая атлетика. Или разделить все картинки сразу на четыре группы, в зависимости от уровня развития детей.

Групповая игра: в игре участвуют четыре игрока, которые получают задание, собрать картинки определенного вида.



Аппликация из геометрических фигур «Любимые виды спорта»

Нужно выполнить работу из геометрических фигур в виде схем: из квадрата вырезать голову, из прямоугольников - туловище, руки и ноги.



Дидактическая игра "Кому это принадлежит?"



Перед началом использования данный лист с картинками разрезать на карточки.

Вариант игры: Ребенку предлагается составить пары картинок, найти для каждого предмета спортивного инвентаря подходящего спортсмена и назвать спортивный инвентарь и спортсмена или вид спорта.

В данной игре можно использовать стихи и загадки:

Он играет на коньках
Клюшку держит он в руках.
Шайбу он той клюшкой бьет.
Кто спортсмена назовет? (Хоккеист)

Вокруг глубокий снег лежит,
А он легко поверх бежит.
Лишь с колеи сойти нельзя,
Кто мчится к финишу, скользя? (Лыжник)

Утро зимнее, погожее -
солнце льётся на каток.
Я здесь больше не прохожая -
я ледовых дел знаток! (Фигуристка)

Что же за игра такая?
Мячик весело веду,
И в кольцо его бросаю,
Вверх взлетая на ходу.
Да. Хороший я игрок!
Это мне мой рост помог! (Баскетболист)

Не ракету, а ракетку
Я держу своей рукой.
Раз – и мяч летит за сетку
Раз еще! – и сет за мной. (Теннисист)

Зеленый луг, сто скамеек вокруг
От ворот до ворот
Бойко бегают народ. (Футболисты)

Потешки при умывании

Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы девочка была Самой чистенькой всегда, Помоги, водичка, Умыть Настино личико.	От водички, от водицы Всё улыбками искрится! От водички, от водицы Веселей цветы и птицы! Петя умывается, Солнцу улыбается!
Буль-буль-буль журчит водица, Все ребята любят мыться. Руки с мылом мы помыли, Нос и щеки не забыли, Вот мы чистые какие.	Мыло душистое, белое, мылкое, Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой: Если б грязнуля вспомнил про мыло Мыло его, наконец, бы отмыло.
Ай, лады, лады, лады Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся.	Водичка, водичка, Умой Лешино личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.
Чище мойся, воды не бойся! Кран откройся, нос умойся! Мойтесь сразу оба глаза! Мойтесь уши, мойся шейка! Мойся шейка, хорошенько! Мойся, мойся, обливайся, Грязь смывайся, Грязь смывайся!	Знаем, знаем, да-да-да Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку, Лейся понемножку. Лейся, лейся, лейся Лейся посмелей, Катя умывайся веселей.

Раскраска по теме спорт

Раскраска спорт будет хорошим средством в процессе ознакомления с категориями физической активности. В мире насчитывается огромное количество видов спорта, и детям ещё нужно будет в них разобраться. Кто-то уже выбрал себе подходящий вариант, а кто-то ещё находится в процессе определения. В раскраске есть футболисты, хоккеисты, баскетболисты, теннисисты, гимнасты и представители других видов спорта, одетые в удобную для этого одежду и пользующиеся соответствующим инвентарём. Раскраска по теме спорт сможет заинтересовать мальчиков и девочек заниматься физическим развитием в будущем.



Дидактическая игра «Разрезные картинки»

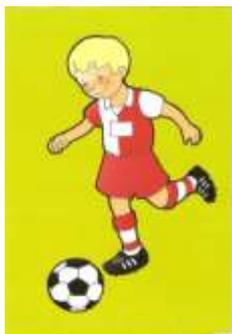
Дидактическая игра «Разрезные картинки»

Разрежьте по линиям картинки, на которых изображены разные виды спорта. Предложите ребенку сложить из частей целую картинку. Покажите ребенку собранную картинку. Затем «сломайте картинку» и попросите ребёнка снова собрать картинку: «Картинка сломалась! Почини ее скорее!»

В процессе игры обращайте внимание ребенка на цвета, которые он видит, на детали рисунков.

Разговаривая с ребенком в процессе игры, используйте слова: левая, правая половинки, середина; верх, низ картинки; верхний правый угол, нижний левый и так далее. Постепенно перейдите к сборке головоломок-пазлов.

В процессе сборки картинок с ребенком спросите у него о том, кто изображен на картинке, каким видом спорта занимается спортсмен, что требуется ему для занятия этим видом спорта и т. п.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Солнышко»

*Спортивное развлечение на улице
в средней группе*

«По тропинкам весны»

Подготовила и провела
Инструктор по физкультуре
Веселова Е.И.

2018год

Цель: Доставить детям радость от взаимодействия друг с другом в двигательной-игровой деятельности.

Задачи: Продолжать закреплять физические и психологические качества: ловкость, скорость, ориентировку в пространстве, смекалку, находчивость, выдержку, взаимопонимание, умение быть честным в борьбе. Воспитывать чувство товарищества и ответственности перед командой. Формирование основ безопасности в игровой деятельности.

Оборудование и материалы: ленточки (желтый, зеленый, синий), красная ленточка, синие ленточки на каждого ребенка, солнечные лучи желтого и красного цвета, 2 цветочка.

Ход праздника

Дети выходят на улицу, встают полукругом.

Инструктор по физкультуре:

Весело запели птицы

И капелям не до сна –

Это значит, к нам стучится

Разноцветная ...

Дети (хором): весна!

Инструктор по физкультуре:

Весной на небе солнышко всегда должно сиять.

Чтоб солнечные лучики могли быстрее скакать

Сейчас все дружно пойдем его искать.

В путешествии мы отправляемся,

В гости к солнышку мы собираемся.

Идут по узенькой дорожке

Наши маленькие ножки, *(дети идут друг за другом мелкими шагами)*

Руки тоже помогают –

Дружно машут, и машут *(дети идут и машут руками)*

Остановка. Сели. Встали.

Снова дружно зашагали *(движение по тексту)*.

Хлынул ливень. Грянул гром *(хлопают в ладоши, топают ногами)*

Мы на цыпочках идем *(идут на цыпочках, словно через лужи)*.

Отряхнули руки, ноги.

Не устали мы с дороги *(трясут поочередно руками)*.

Основная часть

Инструктор по физкультуре:

В лес весенний мы пришли.

Вы, ребята, отдохните,

На скамейках посидите.

Посмотрите на полянке,

Где зимой бежали санки –

А весной ручей звенит.

Домик расписной стоит.

Этот домик не простой, этот домик расписной.

Хватит солнышку отдыхать,

Солнышко, пора вставать!

Всем нам нужно встать

И солнышко позвать.

Дети: Солнце, солнце, ярче грей,

Выходи сюда скорей.

Из домика входит солнышко с корзинкой.

Солнышко: Здравствуйте, ребята!

Я – ясное Солнце, я – свет и тепло,

Меня вы позвали, и я к вам пришло.

Я хожу по белу свету, мне ходить, светить не лень.

Там, где солнце – ночи нету, там, где солнце – ясный день!

Инструктор по физкультуре:

Солнышко, Солнышко,

Где ты побывало?

Солнышко: Днем я весь мир повидало,

Тепло раздавало детям

Всем цветам и птицам на свете.

Я снег на горах растопило,

И поля водой напоило.

И много вам красот

С собой принесла.

Все мои разноцветные краски лежат в корзинке (*в руках держит разноцветные ленточки*).

Разноцветными ленточками взмахну,

Ото сна я всех на свете разбужу.

Как взмахну ленточкой зеленой

Тут же птицы запоют (*фонограмма птиц*).

Как взмахну ленточкой синей

Побегут ручьи кругом.

Ну-ка, в круг скорей вставайте, с ручейками поиграйте! (*раздает голубые ленточки*)

Игра «Ручей и озеро».

Как из - под горы все бегут ручьи (*дети с ленточками бегают по разным дорожкам*)

Ручьи, вы куда? Закрывайте ворота! (*все ручьи вливаются в озеро, образуя круг*)

Инструктор по физкультуре:

Да, весной все ручьи вливаются в озера, пруды.

Солнышко: Как взмахну ленточкой желтой,

Солнце желтое встает,

Как взмахну ленточкой красной

Солнце сразу спать пойдет.

Но вот беда, красные и желтые лучики потерялись.

Помогите их найти!

Игра: «Найди лучики»

Дети делятся на две команды

Первая команда ищет красные лучики

Вторая команда ищет желтые лучики

Желтые и красные лучики лежат в разных местах. Дети находят и прикрепляют к солнышку лучики.

Солнышко: Вот спасибо помогли,

Всех детей моих нашли!

Инструктор по физкультуре:

А сейчас все в круг вставайте,

С солнышком вы поиграйте.

Хоровод – игра «Солнышко».

В центре круга – солнце. Дети хором произносят:

Гори, солнце, ярче-

Летом будет жарче,

А зимой теплее,

А весной милее.

Дети идут хороводом, подходят ближе к солнцу, сужая круг, поклон - отходят, расширяя круг. На слово «Горю!» солнце» догоняет детей.

Инструктор по физкультуре:

Солнце, ребята, дарит нам цветы, похожие на маленькие солнышки. Но чтобы их получить, необходимо правильно выполнить следующее задание.

Упражнение «Добеги до цветочка» (2 команды)

Дети бегут по прямому «лучику» вперед, забирают цветочек и бегут назад, передавая эстафету.

Заключительная часть

Солнышко: Вам спасибо за веселье,

Ну а мне пора - Досвиданья, детвора.

Солнце прощается и уходит.

Инструктор по физкультуре:

Вот и солнышко закатилось,

Славно мы повеселились.

В путь-дорогу нам пора,

Все за мною, детвора!

Под музыку маршем все выходят из зала.

Консультация для родителей «Дыши правильно»

Говоря о роли движения, следует затронуть вопрос дыхания детей. Дело в том, что не только малыши, но и многие дети дошкольного возраста не умеют правильно дышать. У таких детей узкие плечи, впалая грудь, бледность щек, открытый рот.

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, остающейся на волосках носовых пазух. Одновременно раздражаются и рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга. Именно нарушения в состоянии этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к развитию состояний тревоги или угнетения, расстройства сна.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Затем можно предложить подуть на одуванчик или свечу сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулок хорошо предложить ребенку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать носом. Выдох должен продолжаться в полтора-два раза дольше, его лучше делать на 4 шага, тогда как вдох на 2 шага, или вдох делается на 2 – 3 шага, а выдох на 3 – 5 шагов. Особенно полезно научиться так дышать при быстрой ходьбе и медленном беге.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики:

1. «Часики». Стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед, назад произносить «тик-так».
2. «Трубач». Сидя, кисти рук сжаты в трубочки, подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».
3. «Петушок машет крыльями». Встать прямо, руки опущены. Поднять руки в стороны, затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку».
4. «Каша кипит». Сидя, одну руку положить на живот, другую - на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдох, опустить грудь и выпятить живот – выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф».
5. «Паровозик». Ходить по комнате, выполняя попеременно движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».
6. «На турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф».
7. «Летят мячи». Стоя, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х».
8. «Семафор». Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить их вниз с длительным выдохом, произнести «с-с-с-с».

Консультация для родителей «Нужно детям закаляться»

МБДОУ № 107

МБДОУ № 107

Нужно детям закаляться

Возникают вопросы: как уменьшить болезни детей, как найти время для закаливания и с чего начать?

Вот некоторые рекомендации:

- умывание утром прохладной водой;
- купание в открытом водоёме (реке, море и т.д.);
- мытьё ног вечером холодной водой (лучше начинать в тёплый период года);
- обтирание рукавичкой понижая температуру воды с комнатной на 2 градуса;
- обливание ног контрастными водами;
- ходьба по "солевой дорожке" (намочить полотенце в солёном растворе) после сна;
- сон с доступом свежего воздуха;
- обтирание полотенцем смоченным в холодной воде (после обтереть сухим);
- обливание холодной водой (ежедневно), после этого растирание сухим полотенцем;
- ходьба босиком (по дому и улице).



Как закаливать,
решайте сами!
Можно выбрать
несколько вариантов.
Главное -
систематичность!

МБДОУ № 107

