

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад комбинированного вида № 7 "Радуга"
городского округа Ступино Московской области**

**Познавательно-игровой проект
"Здоровый образ жизни в большом городе"**

Выполнила воспитатель:
Логвиненко Наталья Алексеевна

2019-2020 учебный год

Познавательно-игровой проект "Здоровый образ жизни в большом городе"
для детей средней группы № 3 "Сказка"

Тип проекта: познавательно - игровой

Продолжительность: краткосрочный, с 13.01. по 17.01.2020г.

Участники: дети средней группы, воспитатели группы, родители воспитанников

Актуальность. Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь детям и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

Аннотация проекта. Проект разработан с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни.

В течение недели с детьми средней группы проводились тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

В организованной образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

В течение реализации проекта проводилась работа по закаливанию ребят: умывание контрастной водой, хождение босиком по коврикам-массажёрам, проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Для родителей проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей, оформлялся наглядный материал в родительском уголке о значении режима и здорового питания для детей.

I этап: разработка проекта.

Цель проекта:

- сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- создавать условия для благотворного физического развития детей;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Предполагаемые результаты проекта:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Активное вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ;
- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

Исходя из сделанных выводов, был намечен план работы над проектом:

1. Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам *«Полезно – не полезно»*, *«Плохо – хорошо»*, *«Чистота и здоровье»*, *«Личная гигиена»*, *«О здоровой пище»*, *«Кто спортом занимается»*.
2. Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика, пребывание на свежем воздухе, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам.
3. Работа с родителями: создание видео-ролика "Здоровый образ жизни в большом городе"

II этап: перспективное планирование, реализация проекта

1. Тематические беседы с детьми:

- *«Как можно заботиться о своем здоровье»*.
- *«Чистота и здоровье»*.
- *«Полезно – не полезно»*.
- *«Как надо закаляться»*.
- *«Личная гигиена»*.
- *«О здоровой пище»*.

2. Ознакомление с литературой:

Чтение

К. Чуковский *«Доктор Айболит»*, понедельник

А. Барто *«Девочка чумакая»* вторник

3. Александрова *«Купание»*, К. Чуковский *«Мойдодыр»* среда

Г. Зайцев *«Дружи с водой»*, загадки и пословицы о здоровом образе жизни, четверг.

А. Барто *«Прогулка»* пятница

III этап: подведение итогов проекта.

В ходе проведения проекта *"Здоровый образ жизни в большом городе"* были получены следующие результаты:

1. У детей средней группы появился интерес и желание выполнять различные упражнения.
2. Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам-массажерам, испытывая при этом удовольствие.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
4. Был создан видео-ролик *"Здоровый образ жизни в большом городе"*.

Приложение 1

Беседа на тему «Полезно – вредно»

Цель: формирование представлений у детей здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные: Формирование у детей представления о полезных и вредных продуктах питания; Закреплять знания детей о витаминах и продуктах, богатых витаминами;

Развивающие: Учить детей понимать в чем польза, а в чем вред некоторых продуктов питания;

Воспитательные: Вызывать у детей стремление употреблять в пищу полезные продукты, вести здоровый образ жизни.

Оборудование: письмо от Доктора Айболита, карточки с заданиями, карточки с изображением продуктов, инвентарь для сюжетно-ролевой игры «Магазин»(корзинки, муляжи продуктов, касса), медали

Ход беседы:

Воспитатель: здравствуйте, ребята! Когда я сегодня шла в детский сад то встретила по дороге доктора Айболита и пригласила к нам его в гости.

Айболит: здравствуйте ребята, я пришел к вам в гости с непустыми руками, а с волшебным мешочком. Сегодня я хочу узнать, знаете ли вы какие продукты полезные для детей, а какие вредные. Я приготовил вам несколько заданий и предлагаю вам их выполнить.

Воспитатель: ну что, ребята, попробуем выполнить задания Доктора Айболита?

Дети: да!

Доктор Айболит: в своем первом задании прошу вас отгадать загадки. Когда дети отгадают загадку, воспитатель показывает картинку с изображенной на ней отгадкой. В случае, когда дети затрудняются с отгадкой, воспитатель может показать картинку в качестве подсказки. Я — сладкий, рос на юге как солнышко в листе.

Оранжевый и круглый, я нравлюсь детворе. (апельсин, мандарин)

Этот вкусный желтый плод

К нам из Африки плывет,

Обезьянам в зоопарке

Пищу круглый год дает. (банан)

Круглое, румяное, я расту на ветке,

Любят меня взрослые и маленькие детки. (яблоко)

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали —

Не одну нашли, а десять!
Как ее название, дети? (картошка)
Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи –
Меня в них ищи. (капуста)

Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. (морковь)
Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет. (смородина)

Воспитатель: Молодцы, ребята, с первым заданием справились, все загадки правильно разгадали!

Доктор Айболит: теперь второе задание. Разделите эти продукты на две группы и объясните свой выбор.

Дети делят продукты на две группы.

Воспитатель: Ребята, какие продукты вы отнесли к первой группе?

Дети: Овощи, фрукты, ягоды и молоко.

Воспитатель: как можно назвать все эти продукты?

Дети: Полезные.

Доктор Айболит: А почему их называют полезными?

Дети: В них много витаминов, они помогают нам быть здоровыми.

Воспитатель: А какие продукты мы отнесли ко второй группе?

Дети: Лимонад, конфеты, чипсы.

Воспитатель: как мы назовем эти продукты?

Дети: Вредные!

Доктор Айболит: почему их называют вредными?

Дети: от них может заболеть живот или зубы.

Доктор Айболит: Молодцы, ребята, и со вторым заданием справились. А теперь давайте немного отдохнем и приготовим полезный и вкусный салат из капусты.

Физминутка:

Капуста! (для пальчиков)

Мы капусту рубим-рубим,

(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,

(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,

(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.

(сгибание и разгибание кистей рук)

Воспитатель: Мы немного отдохнули, теперь давайте узнаем следующее задание.

Доктор Айболит: «Сейчас, ребята, мы устроим соревнования. Вам нужно разделиться на две команды и назвать как можно больше продуктов, которые делают из молока. Выигрывает та команда, которая назовет больше молочных продуктов»

Воспитатель делит ребят на команды.

Дети называют молочные продукты (сметана, кефир, ряженка, варенец, сливочное масло, каша, йогурт, мороженое и другие).

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы назвали очень много молочных продуктов. А как вы думаете, к каким продуктам мы их отнесем, к полезным или вредным?

Дети: к полезным.

Доктор Айболит: правильно! А теперь узнаем следующее задание. Теперь вы знаете, какие продукты полезные, а какие вредные. И вам нужно нарисовать полезные продукты, а именно фрукты, которые вы запомнили.

Дети находят контурные изображения фруктов и закрашивают их.

Доктор Айболит: Молодцы, ребята, порадовали вы меня. Теперь я точно знаю, что все дети в вашей группе вырастут здоровыми, крепкими и сильными.

Приложение 2

Беседа «Мое здоровье»

Беседа о здоровье. Загадки, пословицы о здоровом образе жизни

Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Беседа «*Зачем нужны витамины?*»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. 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*).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Приложение 3

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? *(ответы детей)*.

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: и насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. *«Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»*

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать 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.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Дидактическая игра «Полезные продукты»

Воспитатель:

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*. А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься? плаваю? не умею кататься на коньках? плохо прыгаю?

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый.

(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это.

(Мяч)

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)

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.

(Лыжи)

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то.

(Лыжи)

На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.

(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?

(Лыжник)

Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети?

(Лыжи)

Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется...

(Сноуборд)

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?

(Коньки)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие.

(Коньки)

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра -.

(Хоккей)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног — два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.

(Велосипед)

Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай!

(Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ —
Это мой.

(Велосипед)

Эстафета нелегка.

Жду команду для рывка.

(Старт)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

(Шахматы)

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолodu закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Приложение 4

Консультации для родителей

"Здоровый образ жизни ваших детей"

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье — это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье — это счастье! Здоровье — это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно мыться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выskalзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

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. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья — это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! *«Движение - основа здоровья»*

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Приложение 5

Нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «*благодатной почвой*», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т. д. Можно «*периоды*» разделить и тогда каждый отвечает за свое «*мероприятие*» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло, сделать несколько полу подъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «*прямой угол*».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «*лодочку*», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «*Хорошо! Очень хорошо!*» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«*Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!*»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казак-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т. п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (*лучше сказок или занимательных историй – их любят все*). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю

жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.