

День открытых дверей в детском саду «К здоровью-без лекарств»

Инструктор по физкультуре: Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня, мы с детьми покажет вам те методы оздоровления, которые вы можете использовать в любое время. Девиз нашей работы «К здоровью-без лекарств».

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку,

- Здравствуйте! – улыбнется он в ответ,

И наверно не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Когда мы говорим «здравствуйте», то не только приветствуем друг друга, но ещё и желаем здоровья.

Гримасы здоровья

Помните, как в детстве мы любили корчить смешные рожицы, и как нам доставалось за это от родителей? А, между прочим, совершенно зря и научные исследования показали, что кривляться очень полезно: это расслабляет мышцы лица, устраняет отеки, разглаживает морщины и улучшает настроение.

«Мы - веселые мартышки»

Мы - веселые мартышки.

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках

И друг другу даже

Язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Оттопырим ушки,

Хвостик на макушке.

Шире рот откроем,

Гримасы все состроим.

Как скажу я цифру 3,

Все с гримасами замри!

1, 2, 3.

Гимнастика для глаз

Научное название этих упражнений - офтальмологические паузы. Это один из приёмов оздоровления детей. Проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.

«Кошка»

Вот окошко распахнулось, (разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз. (имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх. (смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз. (смотрят вниз.)

Вот налево повернулась. (смотрят влево.)

Проводила взглядом мух. (взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз. (дети приседают) .

Массаж биологически активных точек полезен для защиты организма от простудных заболеваний.

«Неболейка»

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело

(поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(указательными пальцами растираем крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.

(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать в стороны)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!

(раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону)

Знаем, знаем-да-да-да, нам простуда не страшна!

(потирать ладонями друг о друга)

Самомассаж стоп для профилактики плоскостопия, такой комплекс вы можете выполнять в домашних условиях.

"Поиграем с ножками»

Мы ходили, мы играли, наши ноженьки устали.

Сядем, все мы отдохнем, и массаж подошв начнем.

По подошве, как граблями, проведем сейчас руками.

Рук своих ты не жалея и по ножкам сильно бей.

Будут быстрыми они – их попробуй, догони!

Гибкость тоже нам нужна, без нее мы никуда

Раз – сгибай, два – разгибай, ну, активнее давай!

Вот работа, так работа, ёжика катать охота

Веселее так катай, да за ним ты поспевай.

В центре зону мы найдем, хорошенько разомнем.

Надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть.

Скажем все «Спасибо» ноженькам своим.

Будем их беречь мы, их всегда любить.

В заключение я предлагаю **провести игру «Возьмемся за руки»** (все стоят в кругу. Каждый стоящий желает соседу справа что-либо и берет его руку.

Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнется) .

Наша ниточка не порвалась, и я надеюсь, что все мы всегда будем вместе, будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем так же крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба - это тоже здоровье. Так будьте все здоровы, до новых встреч!