

муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №13»

Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад №13»

Е. В. Корнеева

Протокол педагогического совета

№ 2 от 25.10.2018



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Тема: «Формирование навыков здорового образа

жизни у детей

дошкольного возраста».

Лапшенкова Любовь Евгеньевна

воспитатель

г. Щекино

Базовая модель обобщенного педагогического опыта
воспитателя муниципального дошкольного образовательного учреждения
« Детский сад комбинированного вида №13»
Лапшенковой Любове Евгеньевны

Тема: «Формирование навыков здорового образа
жизни у детей
дошкольного возраста».

Идея: достижение положительных результатов в сохранении и укреплении
здоровья дошкольников, посредством формирования навыков здорового обра-
за жизни.

ИПМ 1.Сведения об авторе:

Лапшенкова Любовь Евгеньевна

Год рождения: 1980

Образование: высшее.

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
2019

Специальность по диплому: психология и педагогика дошкольного образования

Место работы: муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №13»

Должность: воспитатель

Педагогический стаж: 11 лет

Стаж работы в занимаемой должности: 11 лет

Квалификация: 44.03.02 Психолого педагогическое образование

ИПМ 2. Условия формирования опыта

Опыт сформирован в условиях муниципального дошкольного образовательного учреждения « Детский сад комбинированного вида №13» г. Щёкино

Основными целями детского сада являются:

1. Осуществление образовательной деятельности по образовательным программам дошкольного образования
2. Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств; формирование

предпосылок учебной деятельности; сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

На формирование опыта оказали влияние:

- педагогические наблюдения и анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста;
- изучение методической литературы;
- изучение опыта коллег;
- курсовая переподготовка;
- активное участие в работе городских методических объединений.

ИПМ 3. Теоретическая база опыта.

Проблема сохранения здоровья и потребность в ЗОЖ широко представлена в современных исследованиях. Вопросами опыта развития здорового образа жизни человека, занимались такие ученые как Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова и др.

Большой вклад в развитие опыта воспитания необходимых знаний, умений и навыков у детей дошкольного возраста в организации ЗОЖ внесли следующие ученые: В.Г. Алямовская, К.Л. Казаковцева, М.Л. Лазарев, Л.Г. Татарникова и др., опыт формирования здоровья Т.Н. Доронова, В.Т. Кудрявцев. В качестве важнейшего фактора здоровья авторами (И. В. Журавлева, В. Н. Мясищев, А. А. Реан и др.) называют ценностное к нему отношение. Изучению проблемы ценностного отношения к здоровью посвящены исследования Т. В. Белинской, В. Н. Беленова, В. С. Кучменко и др.

Здоровье человека коренным образом зависит от образа жизни этого человека. Древнегреческий философ Аристотель писал: здоровье человека определяется воспитанием. Из данного высказывания можно сделать вывод, что здоровье и развитие подрастающего поколения полностью зависит от педагогов. По словам ученых, дошкольный возраст является «критическим»

периодом в жизни ребенка, так как именно на этой стадии развития необходимо укреплять здоровье детей и следить за их развитием.

Один из известных физиологов, Мечников Илья Ильич, самый первый заявил о необходимости формирования здорового образа жизни у детей, находящихся в дошкольном возрасте. Он считал, что самое важное и самое главное – необходимость правильно выбирать то, что будет полезно для вашего здоровья, а не вредить ему. У ребенка должны появиться потребности к здоровому образу жизни и бережному отношению к здоровью.

Данное отношение зарождается при осознании ребенком себя как личности и человека.

Когда ребенок находится в дошкольном возрасте, родители должны всеми способами сформировать понятие здорового образа жизни. Родители должны прививать привычку быть чистым и опрятным, делать так, чтобы ребенок соблюдал все гигиенические нормы и требования и сформировать понимание того, что здоровый образ жизни и физические упражнения благоприятно влияют на человека и на его здоровье.

Василий Александрович Сухомлинский говорил: «Здравоохранение – это основная работа учителя. От радости жизни, бодрости ребенка зависит его духовная жизнь, составляющая мировоззрения, интеллектуальное развитие, сила знания и веры».

Большинство людей считают, что у дошкольников достаточно низкий потенциал интеллектуального, нравственного и физического развития, однако это совершенно не так. Дошкольные образовательные организации должны действовать так, чтобы у ребенка сформировалась привычка, из привычки следует потребность, а уже из потребности здоровый образ жизни.

По мнению Н. Н. Авдеевой, Р. Б. Стеркиной, О. Л. Князевой, необходимо поощрять детей думать о работе своего организма, понимать его сложную структуру, понимать важность правильного питания, личной гигиены, активного образа жизни.

В современной науке проводятся исследования, посвященные пробле-

ме формирования представлений о здоровом образе жизни и формированию культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (Н. Г. Быков, Л. Г. Касьянов, М. В. Малишева, О. С. Шнайдер и другие).

В современной литературе существует большое количество определений понятия "здоровье". Исходное определение дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Н.А. Агаджанян трактует понятие следующим образом, «Здоровье – это не только отсутствие болезней, а полноценная и полная в своей свободе жизнь. Это такое качественное состояние организма, которое позволяет ему в конкретных климато-географических, экологических и социальных условиях чувствовать себя с физической, психической, социальной и нравственной точек зрения наиболее комфортно».

О.С. Глазачев, Н.В. Дмитриева утверждают, «Здоровье - это целостное многомерное динамическое состояние человека, обеспечивающее определенный уровень жизнеспособности и жизнедеятельности за счет фундаментальных свойств организма - саморегуляции и адаптивности».

Э.М. Казин охарактеризовал, «Здоровье как уровень адаптивных возможностей организма, его способности адекватно реагировать на внешние воздействия и приспосабливаться к возникающим условиям проживания, это степень устойчивости жизненных сил человека в изменяющихся условиях» (экологических, социальных и др).

Г.М. Коджаспирова считает, «Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела».

Б.Я. Солопов трактует, «Здоровье - индивидуальное психоматическое

(душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности».

Анализ перечисленных дефиниций позволяет говорить о том, что исследователи рассматривают здоровье как многомерное явление, включающее физическое, психологическое и социальное измерение жизни человека.

ИПМ 4. Актуальность опыта.

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровье сохраняющее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, организму.

ИПМ 5. Новизна опыта.

Новизна опыта заключается в разработке и адаптации методов и приемов образовательного процесса в ДОУ, направленного на формирование у дошкольников основ культуры собственного здоровья, здоровьесбережения:

- внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, познавательно-оздоровительные мероприятия, самомассаж, точечный массаж, сказкотерапия, коммуникативные игры);
- использование валеологических приемов обучения, развития для мотивации к здоровому образу жизни;
- разработке форм и методов по взаимодействию с другими образовательными областями;
- разработке и апробации системы диагностики и системы оздоровительных мероприятий.

ИПМ 6. Адресность опыта.

Адресность представленного опыта состоит в возможности применения его в повседневной практике любого дошкольного образовательного учреждения. Предлагаемый материал подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.

Опыт работы можно использовать в работе с детьми в оздоровительных и общеразвивающих группах детского сада.

ИПМ 7. Трудоёмкость опыта.

- педагогическое обследование детей;
- разработка конспектов;
- разработка диагностических карт;
- составление тестовых карт;
- консультации для родителей и воспитателей.

ИПМ 8. Технология опыта.

8.1 Диагностика уровня развития навыков здорового образа у детей среднего возраста.

Свою работу по формированию ЗОЖ начала с детьми средней группы. Для оценки сформированности здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста была проведена педагогическая диагностика по разработанным мной критериям.

По результатам проведенного диагностического обследования, мной были получены следующие данные, которые говорят о том, что дети недостаточно хорошо знают особенности строения человеческого тела, испытывали затруднения в назывании частей тела человека, часто ошибались, не могли объяснить их назначения. Путались в алгоритме действий личной гигиены, испытывали затруднения в назывании правил личной гигиены, не могли объяснить, зачем они нужны человеку, лично ребенку.

Таким образом, обследования показали, что с детьми необходимо провести работу по развитию навыков здорового образа жизни.

8.1.2 Диагностика уровня развития навыков здорового образа у родителей.

Деятельность педагога, направленная на укрепление здоровья детей, будет иметь малый успех, если она ведется в аспекте воспитатель — дети. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Для выявления уровня знаний родителей о здоровом образе жизни провела анкетирование.

По результатам анкетирования родителей, можно сделать вывод, что большинство родителей имеют представление о здоровом образе жизни ребенка, но не у всех оно сформировано правильно. Многие семьи следят за здоровым образом жизни, но не все учитывают его тонкости, часть проводит

с детьми различные гимнастики, отдыхи на природе, закаливания, правильно питаются, а часть нет, поэтому уровень сформированности их детей не достаточно развит.

Таким образом, одной из моих задач в работе по формированию здорового образа жизни заключается в том, чтобы совместно с родителями сформировать у детей привычки, которые сохраняют и укрепляют здоровье с детства: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, формирование потребности в движении.

8.2.1 Цели и задачи формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Цель работы: создание педагогических условий, которые будут способствовать формированию навыков ЗОЖ для детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Формирование здоровьесберегающих навыков на основе валеологических знаний.
2. Воспитание бережного отношения к своему организму.
3. Подбор и систематизация методического материала по развитию навыков ЗОЖ у дошкольников.
4. Разработка перспективного планирования и методических рекомендаций по проведению валеологических занятий.
5. Разработка модели предметно - развивающей среды группы.
6. Организация работы по валеологическому просвещению родителей.
7. Подбор и апробация диагностического материала, позволяющего проследить возрастную динамику по формированию представлений о ЗОЖ у дошкольников.

Реализовывая поставленные задачи, я планировала добиться повышение уровня знаний дошкольников о своем организме, осознанного бережного

отношения к своему здоровью и, как следствие, уменьшения заболеваемости простудными заболеваниями детей, посещающих детский сад.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников - это целостный процесс. Он требует овладения суммой определённых знаний по валеологии и изучения разных приёмов работы с детьми.

Поэтому я начала систематическую, целенаправленную работу по оздоровлению детей по всем направлениям, а также по оказанию помощи родителям в организации ежедневной оздоровительной работы в семье.

Мною был подобран материал, где раскрываются цели и задачи, принципы, условия, методы и средства ознакомления детей со своим организмом, раскрывается воспитательно - образовательная работа с детьми всех возрастных групп детского сада.

8. 2. 2 Принципы валеологического воспитания.

В основу опыта положены принципы, определяющие основные положения, содержание, организационные формы и методы воспитательно-образовательного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих технологий.

1. *Принцип активности и сознательности* — успех в работе определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Оздоровительная работа предполагает формирование у дошкольника понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения, осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

2. *Принцип систематичности и последовательности* в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса.

Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

3. *«Не навреди»* - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.

4. *Принцип доступности и индивидуализации* – Оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создаются индивидуальные оздоровительные программы, учитывающие особенности здоровья и развития ребенка. Процесс же сопровождения рассматривается как совокупность последовательных действий, обеспечивающий развитие здоровой личности ребенка.

5. *Принцип системного подхода* – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат –оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

6. *Принцип оздоровительной направленности* — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Стремимся к тому, чтобы оздоровительную направленность имели не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

7. *Принцип комплексного подхода*. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОО и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

8.2.3 Этапы работы

В соответствии с возрастными особенностями детей я строила свою работу в три этапа: первый этап – это работа с детьми среднего возраста, следующие два – соответственно работа с детьми старшего и подготовительного к школе возраста.

Формирование навыков ЗОЖ у дошкольников реализуется по 3 направлениям:

1. Специально-разработанная система педагогической работы с детьми.
2. Организация работы с родителями.
3. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства группы.

Реализация содержания каждого направления проводится мною в несколько стадий:

1. Первоначальное сообщение доступных ребёнку знаний и представлений, о способах укрепления и сохранения здоровья через беседу.
2. Обогащение знаний детей через чтение познавательной литературы.
3. Уточнение знаний детей в дидактической игре, опытно-экспериментальной деятельности.
4. Закрепление знаний в организованной сюжетно-ролевой игре, интегрированных занятий по развитию речи, изобразительной деятельности.
5. Диагностика усвоенных знаний, умений, навыков в свободной игре и самостоятельной оздоровительной деятельности.

Работа по данному алгоритму даёт положительные результаты, т.к. имеющиеся у ребёнка знания благодаря их неоднократному практическому воспроизведению в игре, опытной деятельности, приобретает более прочный и осознанный характер.

Я определила для себя следующие направления осуществления этой проблемы:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов

- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде.

8.2.4 Формы, способы, методы и средства формирования навыков ЗОЖ.

Формы

- игры - сюжетно-ролевые, игры с правилами, подвижные игры, театрализованные, дидактические;
- игровые ситуации;
- чтение — сказки, рассказы, беседы, загадки, пословицы, рассказывание, разговор;
- ситуации: проблемные ситуации, игровые ситуации, ситуативный разговор с детьми, практические ситуации по интересам детей, и др;
- экспериментирование и исследования;
- проект;
- викторины и конкурсы;
- слушание музыки, исполнение и творчество.

Методы реализации формирования навыков ЗОЖ

- методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (образовательные ситуации, игры, соревнования, состязания и др.);
- методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (метод приучения к положительным формам общественного поведения, упражнения, образовательные ситуации);
- методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности (рассказ взрослого, пояснение, разъ-

яснение, беседа, чтение художественной литературы, обсуждение, рассматривание и обсуждение, наблюдение и др.);

-информационно-рецептивный метод - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы воспитателя или детей, чтение);

-репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

-метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

-эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях)

-исследовательский метод - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Средства реализации

демонстрационные и раздаточные;

визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;

естественные и искусственные;

реальные и виртуальные;

Средства, направленные на развитие деятельности детей:

-двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);

-игровой (игры, игрушки)

-коммуникативной (дидактический материал);

-чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);

-познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и др.);

-трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);

-продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования);

-музыкально-художественной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и др.).

I этап – средний дошкольный возраст.

Задачи:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

- Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

-Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Планирование работы по формированию ЗОЖ с детьми средней группы.

Месяц	Содержание работы	Цель
Тема: Я и мое тело		
сентябрь	1 Игра – занятие: «Вот Я какой!».	Познакомить с внешним строением тела человека, с возможностями его организма; воспитывать чувство гордости что, Я – человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.
	2 Малоподвижная игра «Попрыгай!».	закрепить знания детей о частях тела, развивать мелкую и общую моторику тела.
	3 Беседа на тему: «Я – это кто?».	Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять что, человек – живое существо. Учить находить сходство и различие между ребёнком и куклой; воспитывать привязанность к своей семье, друзьям.
	4 С/рол. игры «Поликлиника», «Больница»	расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.
	5 Речевое общение: «Что я знаю о себе?»	Дать краткие сведения об организме и взаимодействии органов между собой. Учить, бережно относиться к своему здоровью.
	6 Рисование «Есть такие мальчики, есть такие девочки»	Расширить знания детей о гендерном различии.
	7 Рассматривание плакатов: «Из чего я состою?».	Уточнить представления детей о назначении отдельных органов; воспитывать интерес к собственной личности; развивать внимание, активизировать словарь.
	8 Игровая образовательная ситуация: «Кто я?»	дать детям представление о внешнем виде человека, о его особенностях как живого организма; учить замечать индивидуальные черты у

		себя и у других людей (я – такой, а он – другой);
октябрь	1 Игра – занятие «Мои заботливые помощники. Основные части тела человека»	уточнить знания детей об основных частях тела человека, их назначением в жизни человека. познакомить детей с частями тела человека, их назначением в жизни; подвести детей к пониманию того, что нужно заботиться о своем теле; учить различать правую и левую руку, ногу, и т. д.
	2 Дидактическая игра «Скажи наоборот».	закрепить знания детей о частях тела человека, употребление в речи детей антонимов.
	3Мини проект «Я и мое тело»	Формировать у детей элементарные представления о человеческом организме. Разработать наглядные материалы, оказывающие развивающее влияние на познавательную и здоровьесберегающую деятельность детей.
	4 Исследовательская деятельность «Значение рук»	опытным путем показать детям значение рук для жизни человека.
	5 Игра с микрофоном	систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, воспитывать умение слушать друг друга
	6 Дидактическая игра: «Составь портрет».	Закрепить представления детей о строении головы, и функциях ее основных органов.
	7 Чтение художественной литературы: «Пальчик - мальчик», «Большие ногималенькие ножки»	Формировать у детей привычки к здоровому образу жизни через ознакомление с художественной литературой.
	8 Компьютерная презентация «Палка, палка, огуречик- получился человек».	Помочь детям закрепить названия основных частей тела
Ноябрь	1 Исследовательская деятельность «Зачем нам нос»	опытным путем показать детям значение носа для жизни человека.
	2 Настольно – печатная игра «Собери картинку».	закреплять знания детей о строении человека, частях тела, развивать логического мышление, кругозор, познавательный интерес и речевую активность.
	3 Чтение художественной литературы: «Ребятишкам про глаза» Н. Орлова.	Напомнить детям зачем нужны глаза, их значение.
	4 Игровая образовательная ситуация: «Человек и его здоровье»	рассказать дошкольникам о детском организме; сформировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.
	5 Исследовательская деятельность «Значение ног»	опытным путем показать детям значение ног для жизни человека.
	6 Словесная игра: «Умею – не умею».	Выяснить, как дети представляют себе свое Я, свои возможности тела; поддерживать у детей радостное настроение и чувство гордости своими почти безграничны-

		ми возможностями.
	7 Чтение художественной литературы: «Зачем носик малышам?» Ю. Прокопович, «Мой замечательный нос» Э. Машковская.	Напомнить детям о значении носа, его функциях.
	8 Физкультурное развлечение: «Путешествие в Простоквашино»	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения.

Месяц	Содержание работы	Цель
Тема: «Я и моя гигиена»		
Декабрь	1 Игра – занятие: «Предметы личной гигиены»	Вызвать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков, побудить к постоянному их выполнению; воспитывать бережное отношение к себе, желание быть чистоплотным.
	2 «Как микробы боятся мыла»	опытным путем детям значение гигиенических процедур.
	3 Беседа на тему: «Наша кожа и её гигиена».	Формировать представления о коже человека, ее функциях; помочь понять, что от чистоты кожи зависит здоровье человека; активизировать словарь.
	4 Чтение отрывка из стихотворения Г. Остера «Вредные советы».	Прививать навыки здорового образа жизни; развивать потребность в чистоте и правильном уходе за собой.
	5 Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны»	закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться.
	6 Игровая образовательная ситуация: «Микробы»	дать детям элементарные знания о микробах и о способах защиты от них.
	7 Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумахая», З.Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка».	Формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.
	8 С/рол. игра «Искушаем куклу Катю», «Салон красоты»	Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены
Январь	1 Речевое общение: «Знаешь ли ты?»	Повысить осведомленность ребенка в вопросах ухода за собой; выразить свое отношение к грязнулям
	2 Игровая ситуация: «Поможем колобку умыться».	Прививать детям навыки личной гигиены; подвести к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья; воспитывать чувство взаимопомощи.

	3 Игра – занятие: «Зубки крепкие нужны, зубки белые важны».	Формировать у детей позитивное отношение к уходу за зубами, о значении здоровых зубов для здоровья организма; воспитывать желание следить за своими зубами, чистить их.
	4 Словесная игра: «Определения».	Учить детей давать определения понятий, повысить осведомленность детей в вопросах ухода за собой.
	5 Игра малой подвижности «Зайка серый умывается».	Упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом.
	6 Чтение худож. литературы: Г. Юдин «Микробы»; Р. Корман «Микробы и мыло».	Формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.
	7 Дидактическая игра: «Группировка предметов»	Учить объединять предметы в группы полезные для здоровья (предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты).
	8 Выставка поделок из средств личной гигиены Чтение произведения К.Чуковского «Мойдодыр».	Формировать знания детей о сохранении и укреплении здоровья.
Февраль	1 "Беседа о здоровье, о чистоте"	Напомнить детям о значении гигиенических процедур для здоровья.
	2 Игровая образовательная ситуация: «Личная гигиена»	развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
	3 Игра – занятие «Наш друг- Мойдодыр»	Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представления о правилах личной гигиены. Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.
	4 Дидактическая игра «Здоровый малыш».	познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.
	5 Рисование «Расческа для мамы»	Развивать понятия о средствах личной гигиене.
	6 Дидактическая игра «Лабиринты здоровья».	закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Учить детей видеть границы рисунка (в данном случае дорожки, вести линии не отрывая пальца от картинке; развивать мышление, логику, глазомер.
	7 Сюжетно – ролевая игра « Помой куклу»	Формировать у детей КГН и навыки самообслуживания.
	8 Игровой досуг: «Друзья Вода и Мыло».	Закрепить знания детей, о культурно-гигиенических навыках, представления о значении для здоровья санитарно-гигиенических мероприятий; воспитывать интерес к собственной личности.

Месяц	Содержание работы	Цель
Тема: «Я и мое здоровье»		
Март	1 Игра – занятие: «Путешествие в страну Неболеек»	Формировать у детей потребности к здоровому образу жизни.
	2 Чтение и обсуждение поговорок, про здоровье и спорт.	Учить заботиться о своем здоровье; приобщать к ценностям здорового образа жизни.
	3 Беседа на тему: «Как возникают болезни?».	Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекций.
	4 Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»	Формировать представления о ЗОЖ, умение заботиться о своем здоровье.
	5 Игровая образовательная ситуация «Человек и его здоровье»	рассказать дошкольникам о детском организме; сформировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.
	6 Дидактическая игра «Вредно – полезно».	формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.
	7 Игровая образовательная ситуация «Здоровая пища»	рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной; дать информацию о пользе витаминов.
	8 Сюжетно ролевая игра: «Продуктовый магазин»	Упражнять детей в классификации полезных и вредных для здоровья продуктов.
Апрель	1 Беседа о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах (А, В, С)	дать детям первоначальные знания о витаминах А, В, С, о том, в каких овощах и фруктах они содержатся и их пользе для организма человека.
	2 Коллаж «Полезные и вредные продукты».	Закрепить умение детей в классификации полезных и вредных для здоровья продуктов.
	3 Игр - занятие «Зачем нужен сон?»;	Сформировать представления о сне; убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления здоровья; познакомить с правилами здорового сна.
	4 Чтение худож. литературы: П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»	Закрепить знания детей о пользе сна.
	5 Экспериментирование «Узнай по вкусу - запаху»	учить детей узнавать овощи и фрукты по вкусу и запаху.
	6 Инсценировка стихотворения «Спор овощей»;	Закрепить и обобщить знание детей об овощах и их пользе.
	7 Игровая образовательная ситуация «Режим дня»	сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.

	8 Дидактическая игра: «Разложи по порядку».	Продолжать знакомить детей с распорядком дня; показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека.
Май	1 Игровая ситуация: «На прогулку мы идем».	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, теплового режима.
	2 Рассматривание сюжетных картинок: «На зарядку становись».	формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья.
	3 Чтение произведения М. Витковской «О том, как мальчуган здоровье закалял».	Дать детям представления о роли закаляющих мероприятий в профилактике заболеваний.
	4 Чтение и беседа по произведению А. Кардашова «За ужином».	Учить детей осознанно подходить к своему питанию; дать знания о пользе витаминов, их значении, для укрепления организма.
	5 Беседа на тему: «Питание и здоровье».	Формировать представления о полезных для здоровья продуктах, о необходимости соблюдать санитарно – гигиенические правила, при употреблении пищи.
	6 Кукольный спектакль: «Где Тимоша здоровье искал».	Формировать представления детей об образе жизни человека, о ритмичности жизнедеятельности, о зависимости здоровья от образа жизни.
	7 Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»	Воспитывать у детей стремление вести ЗОЖ.
	8 Развлечение «Волшебное путешествие в страну здоровья»	Формирование здорового образа жизни у воспитанников.

II этап - старшая группа.

Задачи:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Планирование работы с детьми старшей группы по формированию навыков ЗОЖ

Месяц	Содержание работы	Цель
Тема: Здоровье.		
сентябрь	1 Игра - занятие «Помоги незнайке сбегать здоровье».	формирование у детей представления о здоровье, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
	2 Художественное творчество (рисование) на тему «Друзья и враги здоровья»	формировать знания детей о здоровом образе жизни;
	3 Дидактическая игра «Азбука здоровья»	систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.
	4 Беседа «Береги здоровье смолоду».	формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.
	5 Разбор и заучивание пословиц о здоровом образе жизни.	Прививать осознанное отношение к ЗОЖ.
	6 Игра-путешествие в «Комнату снов»	Формировать представления детей о пользе сна
	7 Игровая образовательная ситуация: «Человек и его здоровье»	сформировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.
	8 Чтение художественной литературы: А. Барто «Мы с Тamarой – санитары», «Зарядка».	Формировать у детей потребность в ЗОЖ.
Тема: « Полезные продукты Здоровое питание, залог здоровья!»		
октябрь	1 Показ презентации «Овощи и фрукты- полезные продукты»	Формировать представление детей о полезной пище, об овощах и фруктах.

	2 Экспериментирование «Влияние газированных напитков для организма».	Опытным путем выявить как влияет газировка на организм.
	3 Викторина «Вкусные истории».	Закрепить знание детей о продуктах питания.
	4 Рисование «Продукты в которых есть витамины А»	Закрепить знание детей о витамине А, о продуктах в которых он находится. Развивать мелкую моторику рук.
	5 Беседы: «Где прячется здоровье?»	Способствовать формированию у детей сознательной установки на ЗОЖ.
	6 Игра «Узнай на вкус».	обогащать вкусовые ощущения
	7 Игровая ситуация: «Что для чего?»	Учить детей думать, что и в каких количествах можно употреблять, не во вред своему здоровью.
	8 Изготовление книжек малышек: «Культура приема пищи».	формировать культурно-гигиенические навыки питания у детей в повседневной жизни, в детском саду и в семье

Тема: «Личная гигиена».

ноябрь	1 игра – занятие «Что такое чистота и зачем её соблюдать?»	Закрепление культурно-гигиенических навыков у детей.
	2 Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода».	Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов.
	3 Викторина «Личная гигиена»	Расширить и закрепить понятие «гигиена», знания детей о функциях организма, формировать осознанное отношение к своему здоровью.
	4 Разрешение проблемных ситуаций: «Кукла грязнуля пришла в гости к детям»	формирование представления о чистоте.
	5 Рисование «Азбука здоровья» - какие есть составляющие у здоровья.	Охрана здоровья детей, формирование основы культуры здоровья.
	6 Сюжетно/ролевые игры «Искушаем куклу Катю», «Салон красоты».	Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены.
	7 Игра-импровизация «Доктор Айболит»	формирование навыков личной гигиены, развитие творческого воображения.
	8 Театрализация: «Мойдодыр».	Закрепить знания о личной гигиене.

Месяц	Содержание работы	Цель
Тема: «Твоё удивительное тело».		
декабрь	1. Игра «Я так устроен»	Закрепить знания об основных органах и системах организма человека и их функции.
	2 Малоподвижная игра «Умею – не умею».	закреплять знания детей о частях тела, активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма.
	3 Игровая образовательная ситуация:	рассказать детям о том, зачем человеку

	«Мой замечательный нос» Игра «Узнай по запаху»	нос, каково его назначение. Объяснить, почему нужно заботиться о чистоте воздуха в помещении. Создать у детей представления о здоровом образе жизни.
	4 Игровое упражнение «Поговорим без слов».	упражнять детей в понимании смысла некоторых жестов, позы, мимики человека.
	5 Беседа о значении и строении ушей. Опыт «Позови меня»	Дать простейшие понятия о строении и функционировании уха. Показать значимость этого органа для человека.
	6 Беседа «Глаза – наши помощники». Опыт «Проверка зрения».	способствовать осознанию детьми важности органов зрения для жизнедеятельности человека.
	7 Беседа «Для чего нужен язык». Дидактическая игра «Определи по вкусу».	формировать понятие, что язык – важный орган, выполняющий несколько функций в организме.
	8 Рисование: «И весело и грустно»	Закрепить у детей понятие: эмоции и мимика, вспомнить мимику лица человека при разном настроении.
Тема: «Маленькая страна внутри тебя».		
январь	1 Беседа «Что у меня внутри?»	закрепить представление детей о строении собственного тела, дать знания о внутренних органах человека и их назначении,
	2 Рассматривание энциклопедического альбома «Что внутри человека».	Познакомить детей с наглядным изображением внутренних органов человека. Внимательно их рассмотреть.
	3 Дидактическая игра «Собери человека»	Закрепление представлений детей о строении тела человека.
	4 Загадывание загадок про части тела.	Закрепить название частей тела.
	5 Игровое упражнение «Послушаем свой организм»	Закрепить у детей с элементарные приемы релаксации, напомнить что оказывает позитивное влияние на самочувствие и самоощущение.
	6 Конструирование из макарон: «Он совсем не страшный...»	Закрепить строение скелета человека.
	7 Игра – импровизация «Что умеет твое тело?»	развивать умение у детей импровизировать, активизировать речь детей, воспитывать воображение, внимание, память.
	8 Дидактическая игра «Кто быстрее покажет части тела?»	закреплять знания детей о частях тела; воспитывать навык соперничества, активизировать речь детей
Тема: «Секреты твоего здоровья»		
февраль	1 Беседа «Почему мы болеем»	Уточнить представления детей, почему болеет человек, о том, что многие болезни вызывают микробы и вирусы.
	2 Составление модели «Как уберечься от простуды» и «Как вести себя во	Закрепить знания о профилактике заболеваний

	время болезни	
	3 Решение проблемной ситуации взаимосвязь «Настроение и здоровье»	Актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья; развивать у детей умение понимать и объяснять своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.
	4 Д/и: «Путешествие в страну здоровья»	закрепление знаний о составляющих здорового образа жизни;
	5 Словесная игра: «Характеристика здорового человека»	обобщить знания о здоровом образе жизни
	6 Рассказ по мнемотаблице «Если хочешь быть здоров»	Закрепить знания детей о разных факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
	7 Дидактическая игра: «Чтобы быть здоровым, я буду...	Закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.
	8 Инсценировки: «Чтоб здоровье сохранить», «Разговор о правильном питании».	Формирование убеждений привычек здорового образа жизни, развитие познавательных и творческих способностей детей.

Месяц	Содержание работы	Цель
Тема: «Режим дня»		
март	1 Игровая образовательная ситуация: «Режим дня»	сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.
	2 Дидактическая игра «Что сначала - что потом»	закреплять представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья. Формировать умение связно, последовательно объяснять свои действия.
	3 Просмотр презентации «Режим дня в детском саду».	Сформировать представления о правильном режиме дня.
	4 Чтение художественной литературы Грозовский М. «Распорядок дня».	Формировать представление о режиме дня, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья,
	5 Дидактическая игра: «Волшебные часы».	формировать представления детей о режиме дня и необходимости соблюдения режимных моментов для сохранения и укрепления собственного здоровья.
	6 Сюжетно - ролевая игра: «Детский сад»	способствовать укреплению здоровья воспитанников закреплять знания детей о режиме дня
	7 Просмотр мультфильмов: «Аркадий Паровозов. Почему нужно соблюдать режим дня?»	Формировать представление о режиме дня, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья,
	8 Физкультурное развлечение "Режим	Расширять представления о значимости

	дня для Буратино»	режима дня для здоровья человека.
Тема: «Одежда и мое здоровье».		
апрель	1 Игра – занятие «Одежда и здоровье»	Закрепить знания детей о значении одежды для человека. Помочь понять, что одежда защищает человека от жары и холода, ветра и дождя. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.
	2 Дидактическая игра «Я собираюсь на прогулку».	Учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом.
	3 С/ролевая игра «Оденем куклу Варю на прогулку».	закрепить знания предметов одежды; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, формирование навыков самообслуживания; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.
	4 Беседа о содержании одежды и обуви в чистоте.	развитие понятия о личной гигиене одежды и обуви.
	5 Настольная игра «Путешествие к здоровью»	Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни
	6 Создание проблемной ситуации: «Что будет со здоровьем человека, если он будет неправильно одеваться.	Развивать у детей понятие о необходимости одежды: защищает человека от жары и холода, дождя и ветра.
	7 Игра-занятие «Почему заболели ребята?».	ознакомить детей с признаками заболеваний, правилами поведения в случае болезни; формировать умения и навыки по выполнению гигиенических требований к одежде.
	8 Рисование «Одежда весной»	Формировать бережное отношение к своим вещам.
Тема: «Закаляйся – и спортом занимайся, если хочешь быть здоров».		
май	1 Игровая ситуация: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья».	Сформировать представление о пользе закаливания
	2 Чтение художественной литературы Беликова С. "До встречи футбол".	Закрепить у детей желание заниматься спортом
	3 Беседа «Спорт – залог здоровья»	закрепить знания о различных видах спорта, развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом.
	4 Словесная игра «Кому нужны эти вещи»	Закреплять знания детей о разных видах спорта, спортсменах, спортивных атрибутах. Развивать зрительное внимание, логическое мышление.

	5 Беседа «Закаляйся - если хочешь быть здоров».	Формировать представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.
	6 Продуктивная деятельность. Рисование "Предметы спорта"	Воспитывать интерес к различным видам спорта и спортивным играм,
	7 Сюжетно ролевая игра «Спортивная школа»	Приобщать к здоровому образу жизни.
	8 Развлечение «Будем спортом заниматься!»	Привлекать детей к занятиям спортом.

III – этап. Подготовительная к школе группа.

Задачи:

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Планирование работы по формированию ЗОЖ для детей подготовительной к школе группе.

Месяц	Содержание работы	Цель
Тема: « Я и мое тело».		
сентябрь	1 Игра – занятие «Волшебное путешествие в Царство мозга».	познакомить детей с вестибулярным аппаратом, его функциями и значением в жизни человека.
	2 Д/игра «Кто что делает», «Умею- не умею»	знакомство с функциями органов.
	3 Беседа «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, ро-	Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возраст-

	сту, цвету волос, глаз и т.д.	ту, полу, росту, цвету волос, глаз.
	4 Опыт «Наше сердце»	Познакомить детей с работой человеческого сердца, показать значение сердца для всего организма.
	5 Театрализованное представление «Сказка про то, как мишка - Топтыжка секрет здоровья узнавал»	Закрепить знание детей о ЗОЖ.
	6 Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь-корова»	помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания- еда должна быть не только вкусной, но и полезной
	7 Презентация «Как растет человек»	ознакомить детей со значением органов человека, воспитывать желание быть здоровым.
	8 Досуг «Жизнь- это движение».	Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.
Тема: «Витамины и полезные продукты»		
октябрь	1 Игра – занятие «Полезная еда».	учить осознанно относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; отличать полезные продукты от вредных.
	2 Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?»	познакомить с витаминной ценностью продуктов питания.
	3 Проблемная ситуация «Необычное угощение».	выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.
	4 Опыт «Молочная пища для здоровья»	показать роль молока для укрепления костной системы и здоровых зубов.
	5 Проектная деятельность «Пейте, дети, молоко».	Обогатить знания детей о молоке, как о ценном полезном продукте для роста детского организма.
	6 Сюжетно-ролевая игра. «Обед в семье».	помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания- еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
	7 Д/и «Чудо-дерево».	учить выбирать полезные продукты.
	8 Физкультурно-познавательный досуг «Полезная и вредная еда»	Прививать любовь к физическим упражнениям.
Тема: «Режим дня»		
ноябрь	1 Игра занятие «Твой режим дня»	сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.
	2 Д/игра «Что перепутал художник?», «Части суток»	закрепить представления о правильном режиме дня.
	3 Беседы «Режим дня нашей группы»	сформировать представление о режиме дня в группе, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и пе-

		риод бодрствования.
4	Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи»	Закрепить знания детей о пользе соблюдения режима дня.
5	Рисование «Мой режим дня»	закрепить у детей последовательность действий в течение дня.
6	Сюжетно-ролевая игра «Семья. Утро выходного дня»	закрепить у детей последовательность действий в течение дня.
7	Беседы «Зачем детям нужно спать днём?»	уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования.
8	Физкультурно-познавательный праздник «Путешествие в страну Здоровья».	формировать представление детей о здоровом образе жизни, о важности соблюдения режима дня.

Месяц	Содержание работы	Цель	
Тема: «Береги здоровье смолоду»			
декабрь	1	Игра – занятие «Здоровый образ жизни в большом городе»	выявить особенности образа жизни в большом городе, необходимость заботы о здоровье. Показать взаимосвязь физического здоровья и психологического комфорта.
	2	Рисование «Что мне нужно для здоровья»	Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.
	3	Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье»	Продолжать формировать представление о том, что такое болезнь и что такое здоровье.
	4	Дидактическая игра: «Маленькая мама».	научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде.
	5	Художественная литература: И.Турчин «Человек заболел».	способствовать пониманию и стремлению детей к здоровому образу жизни.
	6	Сюжетно-ролевая игра «Фито-аптека»	советы по лечению травами, разъяснение преимуществ фитотерапии перед медикаментозным лечением.
	7	Дидактическая игра: «Зелёная аптека».	обогащать представления детей о лекарственных травах.
	8	Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал».	закреплять представления о влиянии окружающей среды большого города на здоровье, правилах безопасного поведения.
Тема: «Спорт и здоровье»			
январь	1 «Олимпийские игры»	формировать у дошкольников начальные представления об олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры; развивать интерес к занятию	

		спортом.
	2 Рассматривание фотографий, иллюстраций, коллекции марок, этикеток о видах спорта, спортсменах	Закреплять знания детей о разных видах спорта.
	3 Презентация «Из истории Олимпийских игр».	Познакомить с историей Олимпийских игр.
	4 Настольно-печатные игры: «Спортивное лото», «Сложи фигуру», «Подбери предмет»	учить детей узнавать виды спорта по признакам и определениям; развивать память, мышление, логику.
	5 Беседы: « О, спорт - ты- мир!», «О смелости, ловкости, быстроте»	формировать и развивать интерес к спорту.
	6 Сюжетно-ролевые игры: «Магазин спортивных товаров», «Стадион».	
	7 Дидактические игры: «Отгадай вид спорта», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»	Закрепить виды спорта. формировать у детей интерес к физкультуре и спорту. Учить детей умению подбирать соответствующий инвентарь и экипировку для спортсменов
	8 Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»	Развивать интерес к спорту, здоровому образу жизни.

Тема: «Личная гигиена»

февраль	1 «Чистота-залог здоровья»	формировать осознанное отношение к выполнению гигиенических процедур как важной составляющей здорового образа жизни.
	2 Дидактическая игра «Водяной лабиринт».	учить правильно использовать воду в быту.
	3 Опыты с водой	доказать о необходимости употребления в пищу чистой, фильтрованной воды.
	4 Беседы «Микробам-бой».	закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновения их в организм;
	5 Дидактическая игра «Где спрячутся микробы?»	закрепить навык ухаживания за руками
	6 Чтение: А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка».	Закрепление КГН
	7 Загадывание загадок по теме.	Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены
	8 Досуг «В гостях у королевы Чистоты».	закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.

Месяц	Содержание работы	Цель
Тема: «Как природа помогает нам здоровыми быть»		
март	1 «В гости к Лесовичку».	познакомить со свойствами лекарственных растений, закрепить правила поведения в лесу, бережное отношение к окружающему миру природы.
	2 Дидактическая игра «Лекарства под ногами».	расширить представления о лекарственных растениях в жизни человека.

	3 Игровая ситуация «Если ты поранил ногу».	познакомить детей с основными кровоостанавливающими растениями.
	4 Конструктивная деятельность: макет пруда.	формировать представление о пользе для здоровья прогулок вдали от автомобильных дорог.
	5 Рассматривание иллюстраций «Лекарственные растения»	закрепить знания детей о целебных растениях, их внешний вид и целебные свойства.
	6 Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений»	Расширить представления детей о лекарственных растениях, об их лекарственных свойствах,
	7 Разгадывание кроссворда «Зелёная аптека».	закрепить знания детей о целебных растениях
	8 Спектакль "Как природа помогает нам здоровыми быть"	Через спектакль закрепить, почему нужно вести здоровый образ жизни, и как природа помогает людям и живым существам в природе.
Тема: «Будь здоров!»		
апрель	1 Беседа: «Для чего нужна зарядка»	продолжать приобщать воспитанников к регулярным занятиям физкультурой.
	2 Инсценировка «Добрый доктор Айболит в гостях у детей»	продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть.
	3 Чтение художественной литературы О. Иванченко «Про мимозу».	дать представления о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье
	4 С/р игра «Магазин полезных продуктов»	закрепить знания воспитанников о полезных для здоровья продуктах питания; развивать волевое взаимодействие, диалогическую речь.
	5 Дидактическая игра «Что ты знаешь».	рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.
	6 Спортивное упражнение «У меня спина прямая».	профилактика нарушений осанки у воспитанников; закреплять знания воспитанников о важности сохранения правильной осанки;
	7 Игра «Что? Где? Когда?»	обобщить полученные представления о здоровом образе жизни и факторах укрепления здоровья. Развивать осознанное стремление к здоровому образу жизни.
	8 Театрализованное представление «Интересные истории в деревне Неболейкино»	сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни .
Тема: «В здоровом теле-здоровый дух»		
май	1 «Цветок здоровья».	раскрыть роль профилактики заболеваний, желание вести здоровый образ жизни.
	2 Игра задание: «Как узнать, здоров ребенок или нет»	Учить заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здо-

		ровью, осознавать необходимость лечения.
	3 Беседа «Как я должен себя беречь?»	Закрепить знания детей о разных факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
	4 Чтение С. Афонькин «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?»	развитие умения избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
	5 Дидактическая игра «Путешествие в страну здоровья».	закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.
	6 Ситуативное общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».	формирование представления о средствах и видах закаливания (водные, воздушные, солнечные), их значении для здоровья.
	7 И/у «Нарисуй здорового и больного человека».	формировать ценностное отношение к своему здоровью, обобщать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человека.
	8 Спортивный досуг «Самый ловкий»	Создание условий для физической разрядки детей и положительного эмоционального настроения, приобщение детей к здоровому образу жизни.

8.2.5 Организация развивающей предметно – пространственной среды.

Организация развивающей предметно – пространственной среды в моей группе выстраивается в соответствии с принципами программы «От рождения до школы» под редакцией М.А. Васильевой, Н.Е. Веракса и Т.С. Комаровой и «Концепции построения развивающей среды» В.А. Петровского, соответствующей личностно – ориентированной модели взаимодействия с дошкольниками.

Пространство группы организовано в виде хорошо разграниченных центров, оснащенных большим количеством развивающих материалов. Все предметы и материалы доступны детям.

РППС в моей группе организована по принципу обеспечения здорового образа жизни, безопасности, вариативности и гигиенического соответствия. Она обеспечивает зону ближайшего развития, интенсивность упражнений, интересы девочек и мальчиков.

В соответствии с рассмотренными принципами в группе была создана следующая предметно-развивающая среда:

1. Центр здоровья, физкультуры и спорта «Здоровейка» (книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы по выражению эмоций, схемы тела, частей лица, точечного массажа. Представлены плакаты по закаливанию по уходу за зубами, волосами, кожей и др. Дидактические игры: «Здоровые продукты», «Что такое хорошо и что такое плохо» и др.);
2. Центр книги «Читайка» (детские книги, портреты детских писателей, альбомы для рассматривания: «Профессии», «Времена года», «Детский сад»; наборы сюжетных и предметных картинок; и т. д.);
3. Центр музыки «Веселые нотки» (набор шумовых коробочек; звучащие игрушки, контрастные по тембру и характеру звукоизвлечения (колокольчики, бубен, дудочки, металлофон, барабан, резиновые пищалки, погремушки и др.) ; музыкальные дидактические игры);
4. Центр театра «В гостях у Сказки» (различные виды театра: пальчиковый, настольный, плоскостной, маски для разыгрывания сценок);
5. Центр ряженья и ролевых игр «Бабушкин сундучок» (наряды для разыгрывания сюжета, отдельные детали одежды для составления образов (шляпы, юбки, платки, сумки, очки, бусы, атрибуты образа (волшебные палочки, магический шар и пр.)). ;
6. Центр уединения и психологической разгрузки (мягкие подушки, на которые ребёнок может прилечь и отдохнуть, подушки - плакушки, подушки для битья, игрушки – антистресс);
7. Центр конструктивной деятельности «Маленькие строители» (крупный и средний строительный конструктор; «Лего»);

8. Центр изобразительной деятельности «Талантливые пальчики» (раздаточный материал для художественного творчества);

9. Центр игры: «Мы играем» (игрушки и наборы для сюжетно – ролевых игр; игровой модуль «Кухня» с плитой, посудой и аксессуарами комплект для ролевой игры «Парикмахерская»; комплект для ролевой игры «Магазин»; штурвал для ролевой игры «Моряки»);

10. Центр природы «Экология и природа» (картинки сезонов, модели года и суток; календарь природы со значками ясно, пасмурно, дождливо, облачно и т. п. и указывающей на них передвигающейся стрелкой; природный и бросовый материал: желуди, шишки; камешки, пробки и т.д.);

11. Центр ИКТ (ноутбук, музыкальный центр, интерактивный игровой комплекс «Играй и развивайся», проектор);

12. Центр развивающих игр (игры направлены на развитие речи, сенсорного восприятия, мелкой моторики, воображения);

13. Центр «Юные исследователи» (микроскоп, лупы, зеркала, песочные часы, фонарик, ёмкости (стаканчики, мерки, воронки, трубочки); природный и бросовый материал, вата, бумага разных сортов, цветные стеклышки);

Оснащение уголков меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса.

РППС соответствует санитарно-гигиеническим нормам, обеспечивает безопасность детей, сохраняет их физическое и психическое здоровье.

Все имеющиеся в группах пособия и материалы всегда находятся в распоряжении детей.

8.2.6 Взаимодействие с семьей.

Важным условием эффективной воспитательной - образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ, обучения методам и приемам формирования представлений детей о ЗОЖ, вовлечение в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада является реализация специальных мероприятий: изучение представлений родителей о ЗОЖ, консультации, практические занятия, наглядная агитация, открытые Дни здоровья.

Планирование работы с родителями по формированию навыков ЗОЖ в средней группе.

Сентябрь	
Формы работы	Цель
1. Анкетирование родителей на тему ЗОЖ.	проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни, выяснить заинтересованность родителей проблемой здоровья семьи.
2. Педагогическая беседа с родителями на тему: «Определение плоскостопия».	привлечь внимание родителей к проблеме профилактики плоскостопия, познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы, вызвать у родителей осознанное отношение к проблеме, познакомить с путями ее решения.
3.Создание «Почтового ящика».	вызвать активность, заинтересованность родителей через письменную форму общения. Обеспечить обратную связь между детским садом и родителями для полноценного пребывания ребёнка в детском саду.
4.Открытие клуба «Здоровая семья».	сплочение семей, вовлечение дошкольников в систематические занятия физической культурой и спортом.
Октябрь	
1.Акция для родителей на тему: «Путь к здоровью».	популяризация здорового образа жизни и борьба с негативными явлениями в социальной среде; пропаганда ответственного

	отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды; воспитание культуры здоровья, здоровья как семейных ценностей.
2. Вечер вопросов и ответов «Здоровый образ жизни и привычки человека».	формирование сознательной установки на здоровый образ жизни.
3. Буклет на тему: «Я и мое тело».	формирование ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
4. Совместное оформление альбома на тему: «Что любит и не любит наш организм».	формировать представления о травматизме, вредных привычках, загрязнении окружающей среды
Ноябрь	
1. Практикум с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря.	повысить компетентность родителей в области физического развития детского организма.
2. Стенд «Я и мое тело».	разработать наглядные материалы, оказывающие развивающее влияние на познавательную и здоровьесберегающую деятельность детей.
3. Семейное спортивное соревнование «На старт всей семьей!»	организация семейного здорового отдыха детей и родителей.
4. Консультация на тему «Мое тело».	формировать привычку следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды. Прививать интерес к физической культуре и спорту.
Декабрь.	
1. Буклет для родителей на тему: «Я и моя гигиена».	Дать детям представления о том, что соблюдение гигиены – залог здоровья; воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены.
2. Семейный портрет «Здоровый образ жизни в нашей семье».	выстраивание взаимодействия с семьями по укреплению здоровья детей
3. Папка – передвижка для родителей на тему «Гигиена – залог здоровья».	формировать культурно-гигиенические навыки у детей младшего дошкольного возраста в повседневной жизни в детском саду и в семье. Формировать элементарные знания о здоровьесбережении.
4. Досуг "Вечер подвижных игр".	доставить детям радость и удовольствие от совместной деятельности с родителями.
Январь	
1. Семинар-практикум для родителей «Здоровье детей в наших руках»	Повысить педагогическую грамотность родителей в вопросе здоровьесбережения
2. Семейный портрет "Здоровый образ жизни в нашей семье"	объединить усилия родителей и дошкольной организации в укреплении здоровья детей и формированию здорового образа жизни семьи.
3. Листовка 12 правил активного долголетия	создание условий для формирования интереса к проблемам долголетия
Февраль.	
1. Круглый стол на тему: «Мы - за здоровый образ жизни».	пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

2.Мероприятие «Марафон здоровья».	формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.
3.Выпуск стенгазеты для родителей на тему: « Подружись с гигиеной – живи 100лет».	способствовать приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни.
Март.	
1.Мастер-класс "Здоровый образ жизни – хорошая привычка".	оказание практической помощи родителям дошкольников.
2.Выставка книжек – самоделок на тему: «Мое здоровье».	формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
3.Памятка для родителей на тему: «Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали».	воспитывать желание вести ЗОЖ.
4.Устный журнал «Сто вопросов о физкультуре».	повышать интерес к физической культуре.
Апрель.	
1.Тренинг для родителей «Мы за здоровый образ жизни».	оказание практической помощи родителям дошкольников в приобщения детей к здоровому образу жизни.
2.Совместный проект с родителями на тему: «Здоровый образ жизни».	повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы
3.Просмотр презентации на тему «Неделя здоровья».	формирование представлений о здоровом образе жизни, его элементарных нормах и правилах.
4.Физкультурный досуг «Береги свое здоровье!».	укрепить здоровье через физические упражнения и подвижные игры.
Май.	
1.Родительский фестиваль "Здоровый образ жизни - это модно и актуально!"	актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни.
2.Анкетирование родителей на тему ЗОЖ	проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни, выяснить заинтересованность родителей проблемой здоровья семьи
3.Показ открытого занятия по теме: Формирование основ здорового образа жизни у детей 4 – 5 лет :«Дорожка здоровья».	формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.
4.Совместное изготовление с родителями пособий для подвижных игр по ЗОЖ	привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома.

Планирование работы с родителями по формированию навыков ЗОЖ в старшей группе.

Сентябрь

Формы работы	Цель
1. Создание рукописной книги на тему: «Привычки здорового образа жизни нашей семьи».	выявить семейный опыт создания здорового образа жизни.
2. Информационный стенд «Растим здорового ребёнка».	формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у родителей.
3. Лекция-консультация "Народная педагогика о здоровом образе жизни".	пропаганда здорового образа жизни.
4. Родительское собрание на тему: «Семья и здоровье ребёнка».	акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни, раскрыть возможные пути формирования данных привычек, дать родителям практические советы.
Октябрь	
1. Семинар – практикум «Игры на кухне»	вовлечение в совместную деятельность родителей с детьми.
2. Памятка: «Культура еды», «Безобидные сладости».	способствовать воспитанию культуры здоровья, осознанию здоровья как главной человеческой ценности.
3. Выставка рисунков «Здоровое питание».	привлечение родителей к активному участию в совместном с детьми творчестве.
4. Викторина «О правильном питании».	формировать понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья.
Ноябрь	
1. Вечер вопросов и ответов "Что такое валеологическое воспитание и как его осуществлять дома?".	формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
2. Буклет «Культурно – гигиенические навыки».	повысить образовательный уровень родителей по данной проблеме.
3. Выставка рисунков «Запомнить нужно навсегда: залог здоровья — чистота!»	закрепить полученные знания о соблюдении навыков гигиены.
4. Совместное с детьми развлечение «Чистота - залог здоровья».	пропаганда здорового образа жизни среди детей и их родителей, создание эмоционального положительного настроения при выполнении заданий.
Декабрь.	
1. Папка-передвижка «Человек, части тела».	повышение компетенции родителей в вопросе о человеческом теле.
2. Показ открытого занятия на тему: « Твое удивительное тело».	способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни.
3. Консультация на тему: «Профилактика инфекционных заболеваний».	повысить образовательный уровень родителей по данной проблеме.
4. Создание коллажа родители и дети на тему: «Удивительное тело».	привлечение родителей к активному участию в совместном с детьми творчестве.
Январь	
1. Буклет «Как работает наш организм и что внутри нас?».	повысить образовательный уровень родителей по данной проблеме.
2. Методические рекомендации "Развитие	обучение воспитателей игровым способам

речевого дыхания".	речевого дыхания у детей дошкольного возраста.
3. Семинар-практикум "Дыхательная гимнастика вместе с мамой, вместе с папой".	познакомить родителей с дыхательной гимнастикой, своеобразной зарядкой нервной системы.
4. Фотовыставка «Наш активный отдых».	привлечение родителей к активному участию в совместном с детьми творчестве.
Февраль.	
1. Информационный стенд. «Игры и упражнения, по оздоровлению и формированию здорового образа жизни ребенка, которые можно организовывать дома».	дать представление родителям, в какие игры целесообразнее играть с детьми.
2. Лекция-консультация «Секреты твоего здоровья».	сформировать позитивное самосознание, ценностное отношение к собственной жизни и жизни другого человека.
3. Игровой тренинг «Оказание первой помощи» «Полезные советы».	дать информацию об оказании первой помощи при несчастных случаях.
4. Выпуск стенгазеты «Друзья и враги здоровья».	воспитать потребность в здоровом образе жизни; любовь и бережное отношение к своему телу.
Март.	
1. Круглый стол на тему: «Оздоровительные мероприятия с детьми в режиме дня».	способствовать необходимости установления и соблюдения режима для детей. Формировать у родителей правильное отношение к режиму дня детей.
2. Памятка для родителей: Режим дня дошкольника».	закрепить знания родителей о значении режима дня в воспитании дошкольников.
3. Совместный проект - исследование «Мой режим- мое здоровье».	рассмотреть правила организации режимных моментов.
4. Выставка детских работ «Мой режим дня».	определить значение режима дня для дошкольников
Апрель.	
1. Беседа с родителями «Одежда и здоровье детей».	способствовать формированию здорового образа жизни у родителей и детей, дать понятие влияния натуральных и синтетических тканей на здоровье детей.
2. День открытых дверей - участие родителей в утренней зарядке, физкультурных занятиях.	установление доверительных отношений между родителями и педагогами, определение задач совместного воспитания детей и их реализация.
3. Дискуссия "Мода модой, а здоровье?"	заострить внимание родителей на негативном влиянии современной молодежной моды на здоровье человека.
4. Составление альбома "Мода и здоровье в современном мире".	формировать осознанное отношения к своему здоровью при выборе модных тенденций.
Май.	
1. Презентация для родителей: " Закаливание - средство здорового образа жизни детей дошкольного возраста".	повышение педагогической культуры родителей путём их просвещения о совершенствовании функций организма, повышении его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами закаливания и фи-

	зических упражнений.
2. Памятка: "Нетрадиционные методы закаливания".	повышение педагогической культуры родителей
3. Стенгазета-коллаж «Мы любим спорт».	приобщать детей к здоровому образу жизни.
4. Весёлые старты "Закаляйся-спортом занимайся!"	укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры.

Планирование работы с родителями по формированию навыков
ЗОЖ в подготовительной к школе группе.

Сентябрь	
Формы работы	Цель
1. Анкетирование родителей «ЗОЖ всерьез».	выявить знания родителей о ЗОЖ».
2. Мини проект «Я и мое тело» совместно с родителями.	вовлечение родителей в проектную деятельность
3. Оформление альбома « Возможности моего тела» совместно с родителями.	развитие взаимоотношений детей и родителей посредством включения в совместную деятельность
4. Рекомендации для родителей по теме "Я – человек. Тело человека».	оказание методической помощи родителям по теме.
Октябрь	
1. Консультация для родителей: «Витамины для здоровья».	Обогащать знания родителей о наличии витаминов в фруктах и овощах, их полезных свойствах.
2. Презентация работ родителями «Рецепты Витаминки», «Сказки для Витаминки».	способствовать развитию обмена семейным опытом в воспитании культуры здорового образа жизни;
3. Оформление стендов в родительских уголках: «Пирамида питания», «Режим питания».	расширить знания родителей о полезной и вредной пище.
4. Проект – книга «Приключение Витаминки» (родители + дети + воспитатель).	Расширять знания о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
Ноябрь	
1. Буклет на тему: «Режим дня дошкольника».	повысить педагогическую грамотность родителей.
2. Дискуссия « Нужен ли режим дня».	активизация мыслительной деятельности родителей по теме.
3. Выставка детских рисунков на тему «Режим дня».	напомнить о важности соблюдения режима дня.
4. Спортивный досуг «Режим дня».	развитие двигательных навыков у детей и взрослых
Декабрь.	
1. Мастер-класс для родителей: «Береги здоровье смолоду».	способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья.
2. Показ открытого занятия для родителей:	вызвать у детей желание заботиться о своем

«Береги своё здоровье».	здоровье.
3. Памятка для родителей: «Как сберечь свое здоровье».	повысить знание родителей в вопросах сохранения здоровья.
4. Фотовыставка детей совместно с родителями: «ЗОЖ».	Углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на здоровье.
Январь	
1. Конференция родителей по обмену опытом на тему: «Спорт и здоровье».	способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту.
2. Оформление стенда на тему: «Спорт – движение и игра, нам поможет быть здоровыми всегда!»	формировать стремления к занятию спортом.
3. Проведение спортивного развлечения «Путешествие в Спортландию».	способствовать формированию ЗОЖ.
4. «Конкурс кроссвордов на тему «Спорт и здоровье».	активизация познавательной деятельности у воспитанников и привлечение родителей к деятельности детей в области здорового образа жизни и спорта
Февраль.	
1. Памятка для родителей "Личная гигиена Ваших детей".	повысить педагогическую грамотность родителей по теме.
2. Педагогическая консультация для родителей: «Культура гигиены».	получение консультаций по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков;
3. Открытое мероприятие для родителей «Мы красивые, чистые, аккуратные!» (занятие с элементами театрализованной деятельности)	обогащение родительского опыта приемами взаимодействия и сотрудничества с ребенком в семье.
4. Презентация проекта «Наш друг-Мойдодыр».	повышение педагогической культуры родителей, установление с ними доверительных и партнёрских отношений.
Март.	
1. Анкетирование родителей на тему: «Ваше отношение к фитотерапии»	Выяснить представление и мнение родителей об эффективности применения лекарственных растений в оздоровлении детей.
2. Памятка для родителей « Как природа нам помогает здоровыми быть».	повысить педагогическую грамотность родителей по теме.
3. Презентация для родителей «Применение лекарственных растений в оздоровлении детей».	познакомить родителей с влиянием природы на здоровье ребенка.
4. Вечер вопросов и ответов на тему: «Сама природа лечит».	дать знание родителям, что природа – самый лучший врач, который всегда под рукой и готов прийти на помощь.
Апрель.	
1. Деловая игра с родителями «Цветок здоровья».	создать условия для творческого, совместного сотрудничества родителей и сотрудников детского сада.
2. Буклет для родителей « Будь здоров»	формировать осознанное отношение к своему здоровью,
3. Форум: «Полезный перекус».	пропаганда здорового образа жизни, напомнить родителям о вреде фаст фуда

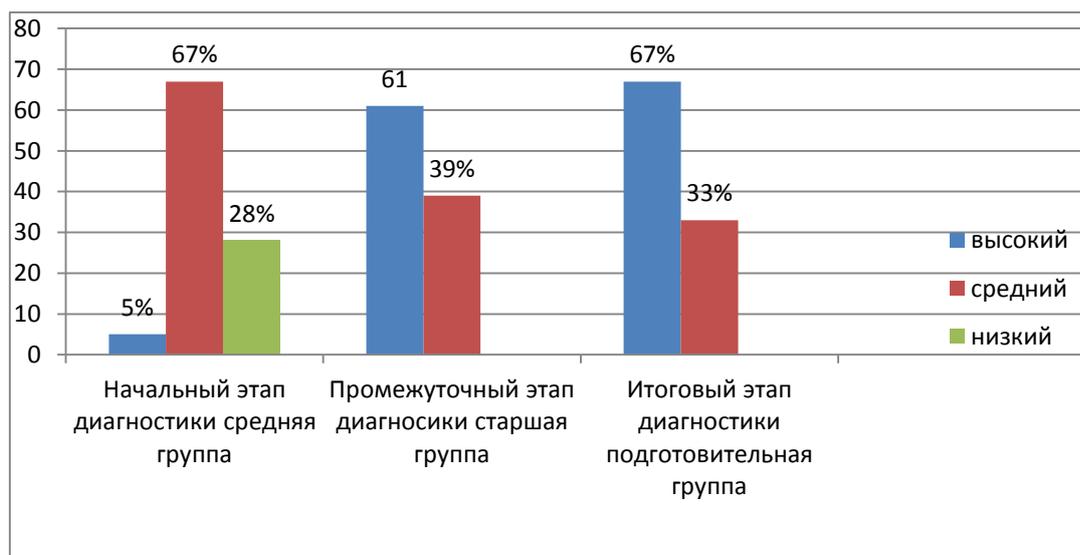
4. Выставка книжек – самоделок на тему: «Что надо делать, чтобы быть здоровым».	формировать привычку к здоровому образу жизни
Май.	
1. Практикум с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря	повышение педагогической компетентности педагогов по проблеме приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, оптимизации двигательного режима.
2. Оформление стенда на тему: «В здоровом теле – здоровый дух».	формировать установки на ведение ЗОЖ
3. Викторина «Профилактика ЗОЖ».	формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии.
4. Семейные спортивные соревнования «В здоровом теле – здоровый дух».	пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей.

ИПМ 9. Результативность опыта.

Результативность опыта отслеживалась в течение 3-х лет со средней по подготовительную группу посредством исходной и итоговой диагностики.

Для выявления эффективности работы была проведена итоговая диагностика сформированности навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Ее данные свидетельствуют о позитивных изменениях уровня представления о ЗОЖ у дошкольников.



На этапе начальной диагностики детей с высоким уровнем сформированности навыков ЗОЖ было 5%, со средним 67%, с низким 28%. На завер-

шающем этапе видна положительная динамика. Детей с высоким уровнем сформированности навыков ЗОЖ стало 67%, со средним 33%, низкого уровня не стало.

Таким образом, целенаправленная педагогическая работа по формированию навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста оказалась эффективной, так как была разработана и реализована совместная деятельность с детьми, предусматривающая дифференцированную работу, учитывающая их коммуникативный опыт; создана адекватная предметно-игровая среда.

У детей наблюдается повышение интереса к литературе, беседам, наглядно-дидактическим пособиям на тему здорового образа жизни, что нашло отражение в игровой, художественно-творческой и других видах деятельности.

Также повысился интерес к спортивной жизни детского сада, города, появилось желание участвовать в спортивных праздниках, соревнованиях, укрепилась уверенность в своих возможностях, стремление к самосовершенствованию.

В ходе проведения работы с семьей выяснилось, что использование данных методов повышает активность родителей в совместной с педагогом деятельности по формированию здорового образа жизни детей.

Повысился не только формальный уровень посещения родителями мероприятий, проводимых в традиционной форме (родительских собраний, педагогических бесед и т. д., но и заметно возросла их готовность к применению полученных знаний. В частности к выполнению требований педагога, способствующих оздоровлению детей и поддержанию режимных моментов ДОУ.

В результате итоговой диагностики можно сказать, что почти все родители теперь имеют представление о здоровом образе жизни ребенка. Все консультации, конкурсы, брошюры, объявления и мероприятия, проведенные вместе с родителями, дали им расширенные знания о ЗОЖ. Большая часть семей принимают активное участие в формировании представлений о ЗОЖ у

своего ребенка и семьи в целом. Они знают различные показатели физического развития своего ребенка.

ИПМ 10. Перспектива.

1. Продолжать изучение методической литературы по вопросам формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста.
2. Использовать новейшие разработки и технологии по формированию ЗОЖ у детей дошкольного возраста.
3. Продолжать просветительскую работу по формированию ЗОЖ у детей дошкольного возраста.
4. Совершенствовать и дополнять развивающую предметно - пространственную среду группы.

Используемая литература:

1. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М. ; 1993г.
2. Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников М. ; 2011г.
3. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт. – сост. М. Р. Югова. – Волгоград: Учитель, 2015.
4. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М.: Просвещение, 1981.
5. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ; 2001 г.
6. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З. И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2004г.
7. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009г.
8. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Кареева. - Волгоград: Учитель, 2010

9. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

10. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, планирование, рекомендации / авт. – сост. О. В. Черемшанцева. – Волгоград: Учитель, 2008г.

11. Полтавцева Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] - М.: АПК и ПРО, 2002.

13. Солопов Б.Я.. Проблема здоровья, здорового образа жизни людей

14. Степанова О.А. Профилактика школьных трудностей у детей [Текст] - М.: ТЦ Сфера, 2003 - 128с.

15. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников [Текст]/ М.Ю. Стожарова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007.

Приложение

**Диагностический
материал**

Средняя группа.

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни установлены следующие критерии по разделам:

- строение человеческого тела (знание частей тела человека, их обозначение в слове, объяснение их назначения; адекватность ответа на вопрос; активность ребенка в диалоге, эрудированность).

- Правила чистюли (знание правил личной гигиены, их уверенное обозначение в слове; целостность рассказа по картинке, знание алгоритма действий личной гигиены; обоснованность действий ребенка изображенного на картинке; соотнесение изображаемых действий на картинках с личным опытом (перенос)).

Раздел		Строение человеческого тела		
№ П/П	Имя ребенка	Знание частей тела человека, их обозначение в слове, объяснение их назначения	Адекватность ответа на вопрос	Активность ребенка в диалоге, эрудированность
1				

Раздел		Правила чистюли			
№ П/П	Имя ребенка	Знание правил личной гигиены, их уверенное обозначение в слове	Целостность рассказа по картинке, знание алгоритма действий личной гигиены	Обоснованность действий ребенка изображенного на картинке	Соотнесение изображаемых действий на картинках с личным опытом (перенос)
1					

Уровни сформированности здорового образа жизни

Уровни	Строение человеческого тела	Правила чистюли
I высокий	Ребенок знает все части тела человека, правильно называет их и верно объясняет их назначение. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их, эрудирован.	Ребенок знает правила личной гигиены, правильно называет их и знает, как они совершаются. Понимает, зачем они нужны, объясняет, как и зачем совершает их в своей жизни. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их.
II средний	Ребенок называет части тела человека, объясняет их назначение, допуская при этом некоторые ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности.	Ребенок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности при ответах на вопросы, связанные с личным опытом.
III низкий	Ребенок испытывает затруднения в назывании частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначения, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.	Ребенок испытывает затруднения в назывании правил личной гигиены, часто ошибается, не может объяснить, зачем они нужны человеку, лично ребенку. Путается в алгоритме действий личной гигиены. Отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

Оценка знаний:

За каждый правильный ответ – 3 балла

За ответ с незначительными ошибками - 2 балла

За не правильный ответ – 1балл

1 уровень высокий – 14 -21 баллов.

2 уровень средний – 7 -14 баллов.

3 уровень низкий – 0 -7 баллов.

Цель — изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.

Раздел 1. Строение человеческого тела

Цель — изучить особенности знаний детей о строении тела человека.

Учитывая возраст дошкольников, опрос проводится с использованием пособия «Человек». Пособие раскладывается на столе, ребенок приглашается в совместную с воспитателем игру. Диагностика проводится в индивидуальном режиме.

Вопросы для детей среднего дошкольного возраста.

Кто это?

Из каких частей состоит тело человека? Назови их, пожалуйста.

Как ты думаешь, у человека есть главные части тела? Какие, назови, пожалуйста. Почему эти части тела главные?

Может ли человек прожить без руки? А без головы? (Дополнительные вопросы, если ребенок испытывает затруднения.)

Для чего человеку нужны руки? Ноги? Туловище? Голова?

Что находится внутри туловища? Назови, пожалуйста, если знаешь.

Раздел 2. Правила чистюли

Цель — изучить особенности знаний детей среднего дошкольного возраста о правилах здоровья (правилах личной гигиены).

В диагностике используются диафильмы — последовательные сюжетные картинки, на которых представлены алгоритмы мытья рук, ухода за ушами и кожей, бережного отношения к глазам.

Педагог приглашает ребенка в игру-беседу, которая проводится в индивидуальной форме, и предлагает ему рассказать, что он видит на картинках. Учитывая возраст детей, воспитатель создает привлекательную эмоциональную ситуацию для своего воспитанника, естественным образом вовлекая его в разговор.

Примерные вопросы по картинкам:

Что делает девочка?

Зачем она хочет помыть руки?

Зачем намыливать руки мылом?

Зачем вытирать руки?

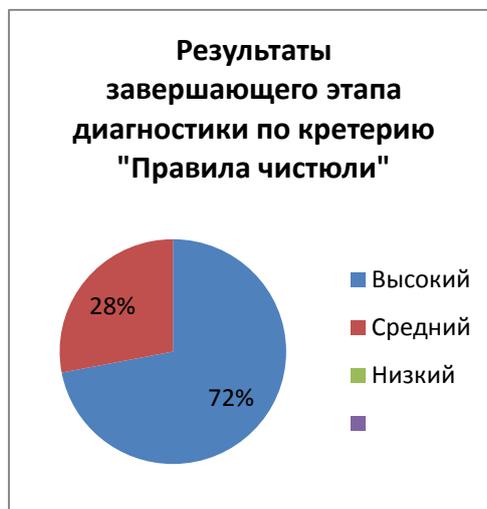
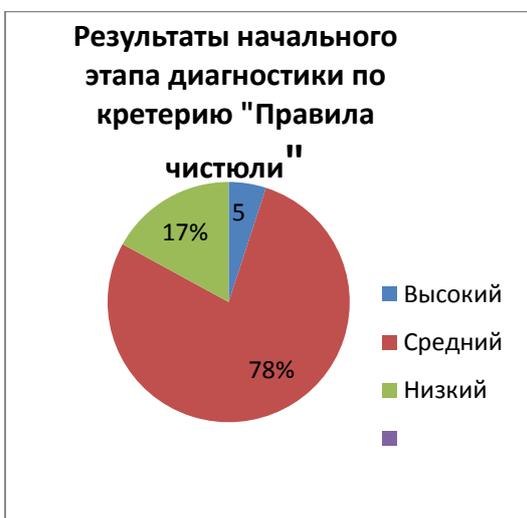
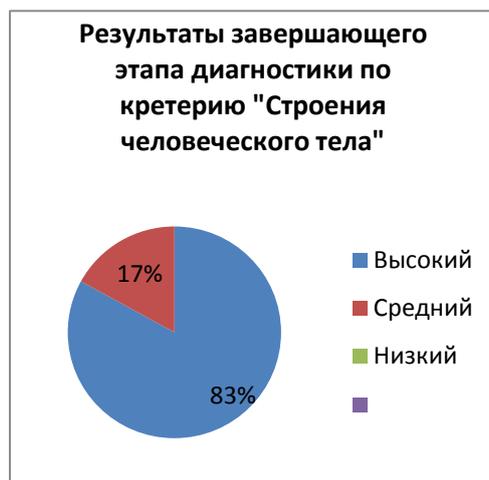
Чем вытирает руки девочка?

А у тебя есть свое (личное) полотенце? Для чего оно тебе?

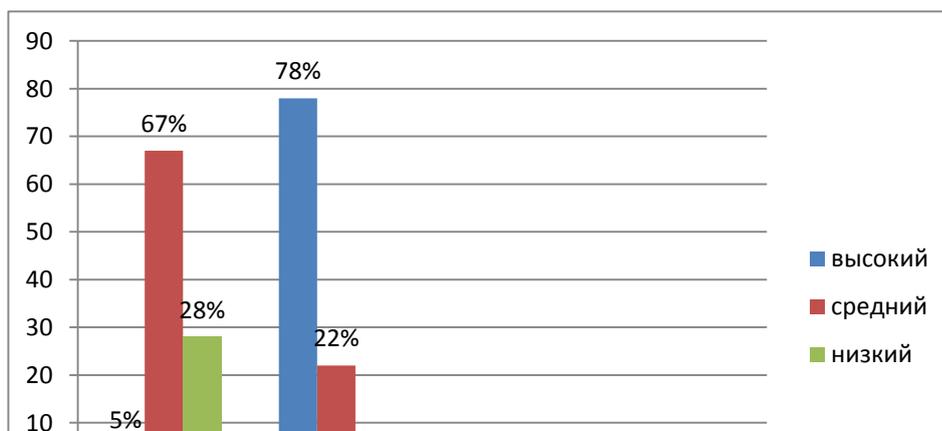
Далее педагог предлагает ребенку самостоятельно полистать диафильм «Правила чистюли: мытье рук» и ответить на дополнительные вопросы: «А ты это делаешь? Зачем ты это делаешь? Для чего?»

Было проведено изучение уровня знаний родителей о здоровом образе жизни и сформированности здорового образа жизни в семьях детей.

Результаты сформированности навыка здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста на начальном и завершающем этапе диагностики.



Уровни сформированности навыка здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста на начальном и завершающем этапе диагностики.



Диагностическое задание: « Городок здоровья».

Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Материал: план « Городка», на котором изображены: улица большого города по которой едет транспорт; сосновая аллея», магазины, спортивная площадка.

Содержание: педагог показывает ребёнку план « городка», на котором изображены: улица большого города по которой едет транспорт; сосновая аллея, спортивная площадка, магазины. И говорит: « в этом городке все жители хотят быть сильными, здоровыми. Выбери то место в городке, где по твоему мнению можно быть здоровым». Ребёнок должен назвать место, способствующее здоровью и ЗОЖ, сопровождая свои действия объяснениями.

1 балл- ребёнок затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и ЗОЖ. Ребёнок инициативу не проявляет.

2 балла - ребёнок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально- стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ.

3 балла – ребёнок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма. Осознаёт значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей природной и социальной среды . Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

Диагностическое задание: « Помоги Незнайке».

Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о полезных для здоровья продуктах.

Материал: набор предметных картинок, на которых изображены: чеснок, лук, яблоко, кефир, молоко, торт, чипсы, кока – кола. Кукла « Незнайка».

Содержание: педагог предлагает рассмотреть ребёнку предметные картинки, на которых изображены: чеснок, лук, яблоко, кефир, молоко, торт, чипсы, кока – кола. И говорит: « к нам пришел « Незнайка», помоги ему выбрать полезные для здоровья человека продукты».

1 балл- ребёнок затрудняется выбрать полезные для здоровья человека продукты и объяснить их значение. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

2 балла - ребёнок имеет элементарные представления о ЗОЖ. Для актуализации представлений ему требуется помощь взрослого в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ.

3 балла – ребёнок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

Диагностическое задание: « В гостях у «Мойдодыра».

Цель: выявить уровень сформированности знаний детей об основных правилах ухода за своим организмом.

Материал: Предметы: расчёска, зубная щётка, мочалка, мыло, шампунь, кукла, мяч, машина, зубная паста.

Содержание: педагог предлагает рассмотреть ребёнку лежащие на столе предметы и выбрать те, которые, по их мнению, помогут им быть чистыми и опрятными.

1балл – ребёнок затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему предметов. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

2 балла – ребёнок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, предметов необходимыми для сохранения здоровья. Для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ.

3 балла – ребёнок чётко отвечает практически на все поставленные вопросы, его ответ конкретен, по существу, максимально полон; он рассуждает, объясняет своё мнение, приводит примеры из жизни. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

Диагностическое задание: « Как стать Неболейкой».

Цель: выявить уровень сформированности знаний детей о методах закаливания и его значение для укрепления всего организма.

Содержание: педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие на столе

Материал набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия: занимаются спортом, обливаются водой, делают зарядку, едят мороженое на улице, ходят по лужам, играют на улице, обтираются полотенцем.

Содержание: ребёнку предлагается рассмотреть лежащие на столе картинки, на которых изображены дети, выполняющие различные действия:

занимаются спортом, обливаются водой, делают зарядку, едят мороженое на улице, ходят по лужам, играют на улице, обтираются полотенцем. И выбрать те картинки, на которых, изображены действия помогающие укреплению здоровья.

1 балл- ребёнок затрудняется объяснить значение для здоровья методов закаливания и его значение для укрепления организма. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. У ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и ЗОЖ. Ребёнок инициативу не проявляет.

2 балла- - ребёнок имеет элементарные представления о методах закаливания и его значении для укрепления здоровья .Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов

и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально- стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье.

3 балла- ребёнок имеет представление о методах закаливания и его о значении для укрепления всего организма. Чётко отвечает практически на все поставленные вопросы, его ответ конкретен, по существу, максимально полон; он рассуждает, объясняет своё мнение, приводит примеры из жизни, его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

Тест: «Хочуха – нехочуха»

Цель изучить уровень эмоционально - ценностного отношения к состоянию своего организма, здоровью.

Оборудование: цветные картинки с изображением детей в различной ситуации «здоровья – нездоровья».

Процедура: перед тобой картинки с детьми, одни из которых “Хочухи”, другие “Нехочухи”. Нужно разделить картинки на две группы. В одну – положить картинки, на которых нарисованы дети, умеющие заботиться о себе (хотят быть здоровыми, сильными, крепкими), а в другую - которые не умеют заботиться о себе, рассказать о том, как ты заботишься о себе, нравится или не нравится тебе это делать.

Оценка результатов:

Высокий уровень: ребёнок с интересом рассматривает картинки, правильно их сортирует, мотивирует свой выбор (5 баллов), рассказывает о себе. Средний уровень: сортирует картинки с помощью взрослого либо делает 1 – 2 ошибки (3 балла). Низкий уровень: ребёнок не интересуется картинками или бегло их рассматривает, не останавливаясь на какой-либо картинке (2 балла).

Тест «Похожи – не похожи»

Цель: выявить уровень представлений детей об отличительных особенностях строения тела человека и животных; элементарных практических связях между строением тела человека и его движением;

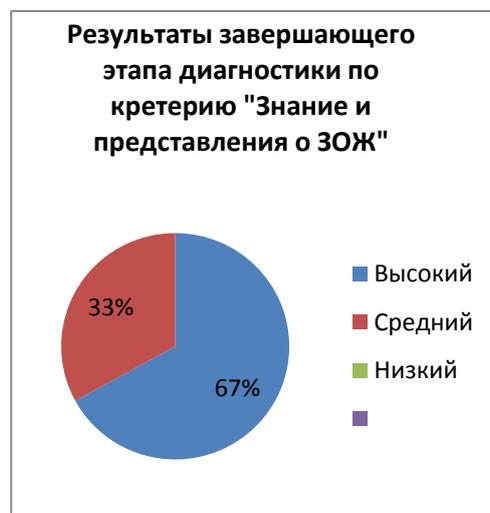
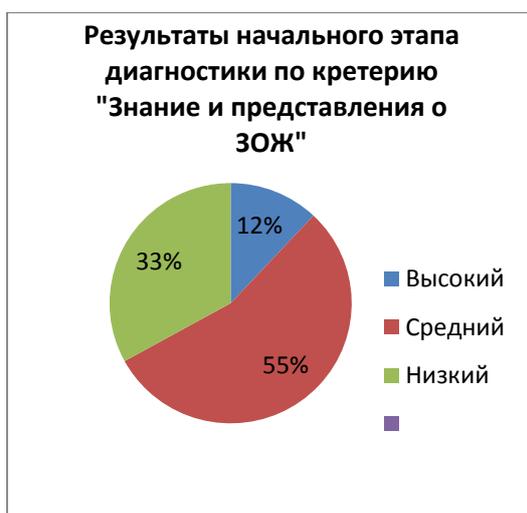
Оборудование: разные картинки, на которых нарисованы части тела человека и животных (кошка, корова, еж, лиса).

Процедура: перед тобой разрезанная картинка человека. Попробуй её сложить. Ребёнок самостоятельно выбирает картинку животного, которого он хотел бы сложить. После этого ребёнку предлагается сравнить по строению человека и животного. Чем они похожи? Дать возможность ребёнку выявить признаки внешнего сходства: голова, уши, глаза, нос. У человека лицо, у кошки – мордочка. У человека руки, ноги, у кошки – лапы. Человек и кошка оба живые. Чем они отличаются? Кошка покрыта шерстью, у человека волосы на голове. У кошки хвост, у человека его нет. У кошки 4 лапы, у человека 2 руки и 2 ноги.

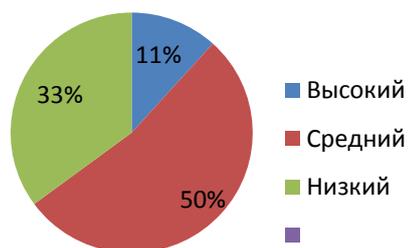
Оценка результатов:

Высокий уровень: ребёнок с интересом рассматривает картинки, выбирает наиболее понравившиеся, складывает их самостоятельно, называет сходства и отличия в строении тела человека и животного (5баллов). Средний уровень:ребёнок ждёт подсказки, складывает картинку, выбирает 1 – 2 отличия либо сходства (3 балла). Низкий уровень: ребёнок не интересуется картинками или бегло их рассматривает, не останавливаясь, на какой либо картинке (2балла).

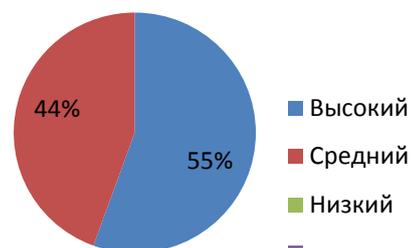
Результаты сформированности навыка здорового образа жизни у детей старшей группы на начальном и завершающем этапе диагностики.



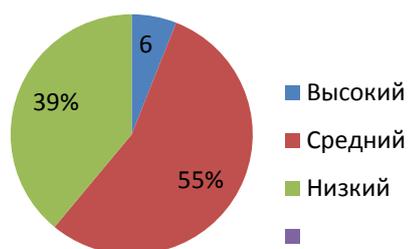
Результаты начального этапа диагностики по критерию "Привычки и поведения "



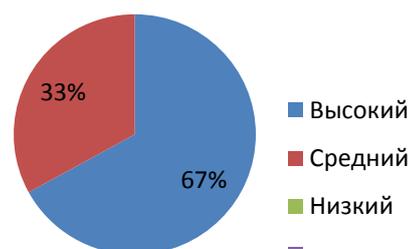
Результаты завершающего этапа диагностики по критерию "Привычки и поведения "



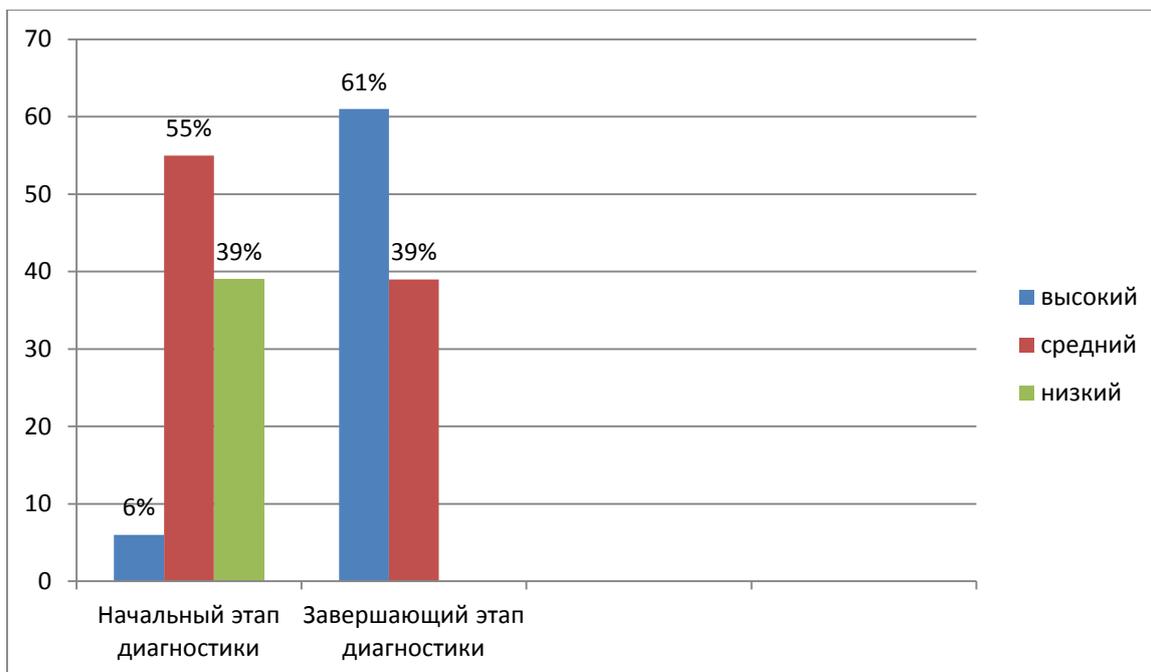
Результаты начального этапа диагностики по критерию "Ценностные ориентации "



Результаты завершающего этапа диагностики по критерию "Ценностные ориентации "



Уровни сформированности навыка здорового образа жизни у детей старшей группы на начальном и завершающим этапе диагностики.



Подготовительная к школе группа.

Для детей подготовительной группы установлены следующие критерии:

- знания и представления о ЗОЖ (представления об укреплении здоровья и профилактике заболеваний, представление о влиянии окружающей среды на здоровье людей, представление о полезных и вредных для здоровья продуктах, представление детей о пользе физкультуры и спорта для укрепления организма человека, представление детей об отличительных особенностях строения тела человека и животных).
- привычки и поведение, соответствующие ЗОЖ;
- ценностные ориентации дошкольников.

№ П	Имя	Знания и представления о ЗОЖ	Привычки и поведение,	Ценностные

/ П	ребенка						соответствующие ЗОЖ	ориентации дошкольников
		Представления старших дошкольников об укреплении здоровья и профилактике заболеваний	представление о влиянии окружающей среды на здоровье людей	представление о полезных и вредных для здоровья продуктах	представление детей о пользе физкультуры и спорта для укрепления организма человека	представление детей о внешнем и внутреннем строении тела человека.	сформированность к-г.н. и привычек ЗОЖ	Восприятие и отношение детей к собственному здоровью
		диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым»,	проблемная ситуация «Место для отдыха»	проблемная ситуация "Необычное угощение»	диагностическое задание: «В гостях у Здоровячков и хлопиков»	диагностическое задание: « Собери человечка»	Наблюдение за детьми по методике Е.А. Терпуговой	Игра для детей «Закончи предложение»
1								

Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым», которое входит в диагностический инструментарий И.М. Новиковой.

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах.

средний уровень – ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

низкий уровень – ребенок не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Проблемная ситуация «Место для отдыха».

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

- 1) улица большого города, по которой едет транспорт;
- 2) лесная поляна с ромашками;
- 3) комната с сидящим перед телевизором мальчиком;
- 4) предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

средний уровень – ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города.

низкий уровень – ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житей-

ские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.

Проблемная ситуация «Необычное угощение»

Задание направлено на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах. Ребенку предлагают войти в кабинет, где на столе стоит поднос с «угощением», а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены несколько карамелек в фантиках, печенье, недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное с двумя сидящими на креме мухами (пластиковые муляжи), обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.

Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: «Вкусная груша, жаль, что она грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может, угостимся? Что ты выберешь?» В протоколе фиксируют последовательность выбора «угощения» только если ребенок настаивает на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачество продукта. В этом случае «угощение» у ребенка забирают, разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу и заменяют «угощение» полноценным продуктом.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок имеет полное представление о полезных и вредных для здоровья продуктах. Может самостоятельно объяснить их значение. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

средний уровень – ребёнок имеет элементарные представления о полезных и вредных для здоровья продуктах. Для актуализации представлений ему тре-

буется помощь взрослого в виде наводящих вопросов. У ребёнка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ.

низкий уровень – ребёнок затрудняется выбрать полезные для здоровья человека продукты и объяснить их значение. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Диагностическое задание: «В гостях у Здоровячков и хлюпиков»

Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о пользе физкультуры и спорта для укрепления организма человека.

Материал: набор из 6 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия: занимаются спортом, делают зарядку, играют на улице, катаются на велосипеде, на лыжах; и дети, которые смотрят телевизор, играют на компьютере, читают книгу лёжа.

Содержание: педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие перед ним картинки, на которых изображены дети, выполняющие различные действия: занимаются спортом, катаются на лыжах, велосипеде, делают зарядку, играют на улице, читают книгу лёжа, играют на компьютере. И предлагает выбрать те картинки, которые, способствуют здоровому образу жизни. Ребёнок выбирает картинку, сопровождая свои действия объяснениями.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок имеет полное представление о пользе физкультуры и спорта для укрепления организма человека. Безошибочно выбирает те картинки, которые, способствуют здоровому образу жизни. Ребёнок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях.

средний уровень – ребёнок имеет частичное представление о пользе физкультуры и спорта для укрепления организма человека. Допускает незначительные ошибки при выборе картинок, которые способствуют здоровому образу жизни. Для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы.

низкий уровень – у ребёнка сформированы отрывочные, бессистемные представления о пользе физкультуры и спорта для укрепления организма человека. Допускает ошибки при выборе картинок, которые способствуют здоровому образу жизни. Ребёнок инициативу не проявляет.

Диагностическое задание: « Собери человечка».

Цель: выявить уровень сформированности представлений детей о внешнем и внутреннем строении тела человека.

Материал: силуэты частей тела человечка Содержание: педагог предлагает ребёнку рассмотреть лежащие на столе

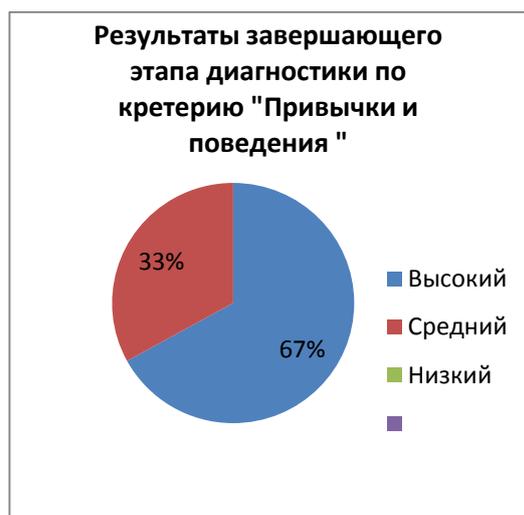
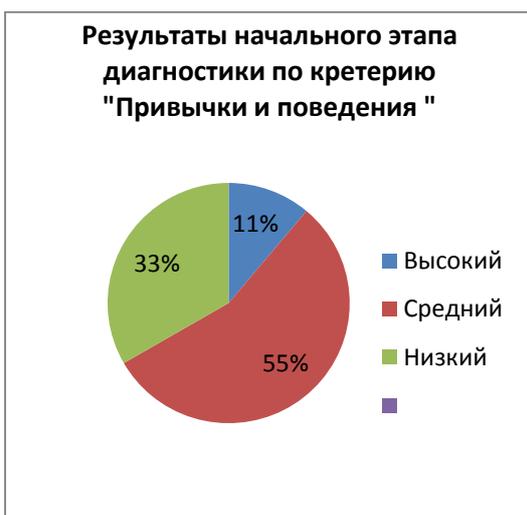
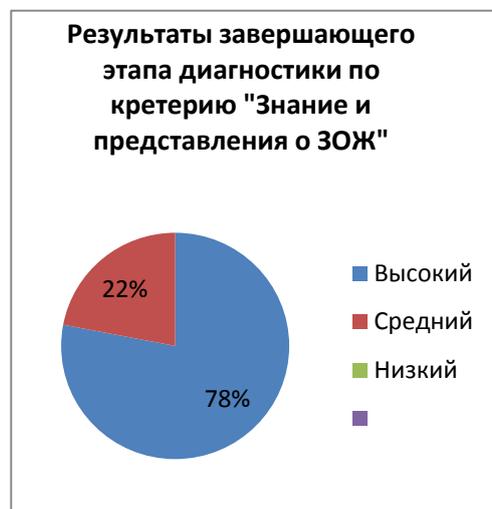
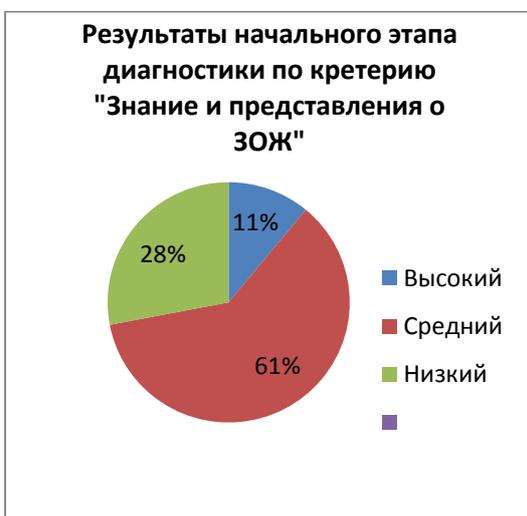
силуэты частей тела человека и внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок). И предлагает « собрать человечка» и ответить на следующие вопросы: « Назови части тела», их функциональное назначение (т.е. зачем нужна та или иная часть организма).

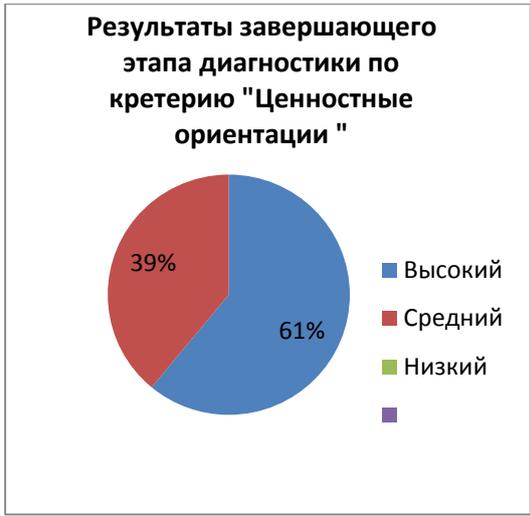
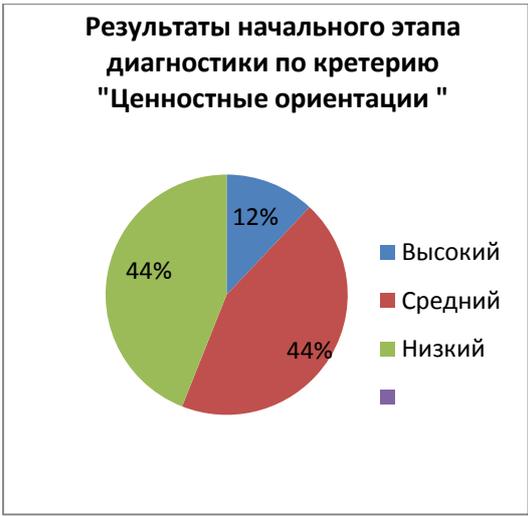
1 балл – ребёнок называет 1-2 части тела; отвечает примерно на треть вопросов, его ответы односложные; представления о строении органа, его значении и выполняемых функциях отсутствуют, случаи названия внутренних органов единичны. Не проявляет интерес к строению организма.

2 балла – ребёнок называет 3-4 частей тела; отвечает больше чем на половину поставленных вопросов, его ответ не полон, не конкретен; он затрудняется объяснить своё мнение; его знания о функциях внутренних органов и их значении для жизни не всегда адекватны (т.е. не соответствуют реальности); проявляет интерес к строению организма.

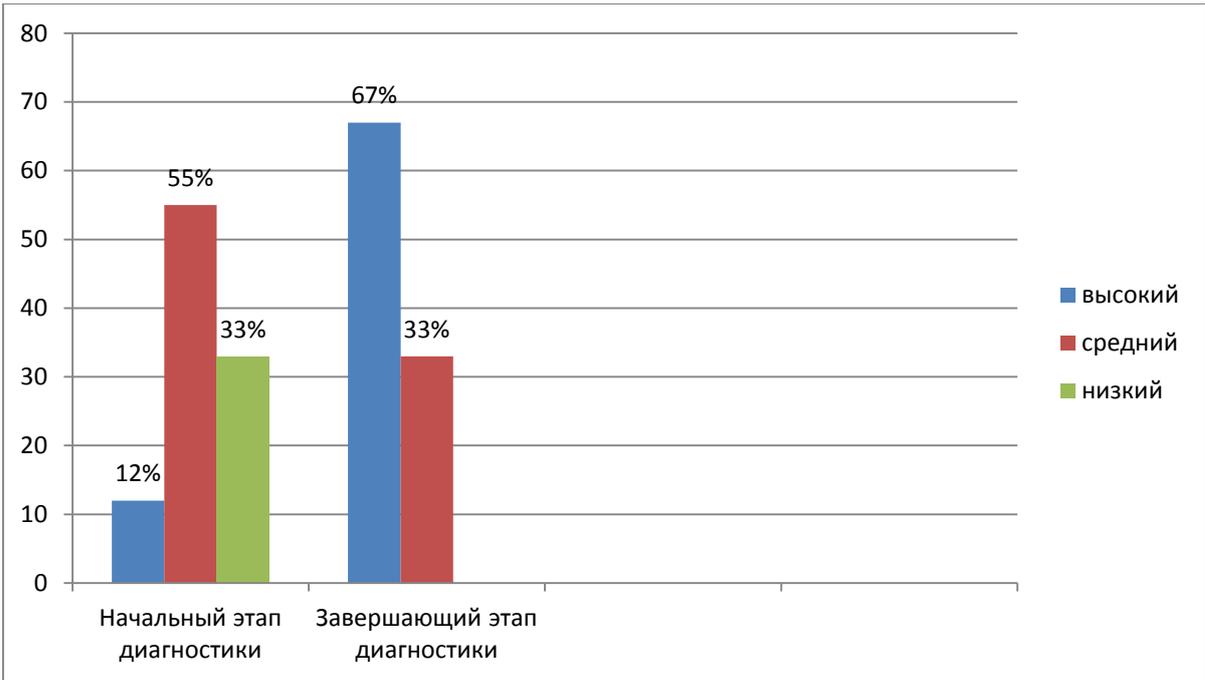
3 балла – ребёнок чётко отвечает практически на все поставленные вопросы, его ответ конкретен, по существу, максимально полон; он рассуждает, объясняет своё мнение, приводит примеры из жизни; перечисляет важные для жизнедеятельности человека органы, называет основные функции органов; характерен высокий познавательный интерес к строению собственного организма.

Результаты сформированности навыка здорового образа жизни у детей подготовительной к школе группы на начальном и завершающем этапе диагностики.





Уровни сформированности навыка здорового образа жизни у детей подготовительной к школе группы на начальном и завершающем этапе диагностики.



**Картотека игрового
самомассажа для
ДОШКОЛЬНИКОВ**

<p style="text-align: center;">«Утка и кот»</p> <p>Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний</p> <p>А уточки, а уточки Все топают по улочке. Идут себе вразвалочку И крикают считалочку.</p> <p>Утка крикает, зовет Поглаживать шею ладонями сверху Всех утят с собою, вниз.</p> <p>А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать Словно к водопою. крылья носа.</p> <p>У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины Их поймать мечтает! к вискам.</p> <p>Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.</p>	<p style="text-align: center;">«Дождик»</p> <p>Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом «паровозиком» Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине. По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом!</p> <p>Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками. Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!</p> <p>Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками. Бом! Бом! Бом! А уйду-тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!</p> <p>Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание ладошками. Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом!</p>
<p style="text-align: center;">«Чтобы не зевать от скуки»</p> <p>Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там, Встали и потеряли руки, И немного по бокам. А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться! Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу. Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим, Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше. Ну-ка дружно, не зевать: Раз-два-три-четыре-пять. <i>показать ежика.</i> Вот и шея. Ну-ка, живо Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке- Топ-топ-топ-топочут ножки. А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.</p>	<p style="text-align: center;">«Летели утки»</p> <p>Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.</p> <p>Летели утки (Слегка касаясь пальцами) Над лесной опушкой, (провести по лбу 6 раз)</p> <p>Задели ели (Слегка касаясь пальцами), Самую макушку, (провести по щекам 6 раз)</p> <p>И долго елка (Указательными пальцами) Ветками качала... (массировать крылья носа по кругу от себя)</p>

<p>Постучим по ней на славу: Сверху, снизу, слева, справа. (вставка про ежика для сказки «Рукавичка»)</p>	
<p style="text-align: center;">« Гусь »</p> <p>Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев</p> <p>Где ладошка? Тут? Тут! Показывают правую ладошку. На ладошке пруд? Пруд! Гладят левой ладонью правую.</p> <p>Палец большой- Поочередно массируют Это гусь молодой, каждый палец. Указательный-поймал, Средний-гуся ощипал, Безымянный-суп варил, А мизинец-печь топил.</p> <p>Полетел гусь в рот, Машут кистями, двумя ладонями, А оттуда в живот. прикасаются ко рту, потом к животу</p> <p>Вот! Вытягивают ладошки вперед.</p>	<p style="text-align: center;">« Наши ушки »</p> <p>Дети выполняют массаж ушей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды». 2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма) 3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта) 4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии) 5. Растирание ушей ладонями.
<p style="text-align: center;">«Кто пасется на лугу»</p> <p>Дети выполняют массаж спины</p> <p>Далеко, далеко (Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.) На лугу пасутся (Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.) Ко... (Покачать плечами вперед-назад.) -Козы? (Наклонить голову вперед) Нет, не козы! (Покачать головой вправо-влево).</p> <p>Далеко, далеко (Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета) На лугу пасутся Ко...Кони? Нет, не кони!</p>	<p style="text-align: center;">« Божьи коровки »</p> <p>Дети выполняют массаж ног</p> <p>Божьи коровки, папа идет, (Сидя, поглаживать ноги сверху донизу)</p> <p>Следом за папой мама идет, (Разминать ноги)</p> <p>За мамой следом детишки идут, (Похлопывать ладошками)</p> <p>Вслед за ними малышки бредут (Поколачивать кулачками)</p> <p>Юбочки с точками черненькими. (Постукивать пальцами)</p> <p>На солнышко они похожи, (Поднять руки вверх и скрестить кисти), Встречают дружно новый день. (широко раздвинув пальцы)</p>

<p>Далеко, далеко (Опять повернуться на 180 и повторить те же движения) На лугу пасутся Ко...Коровы? (Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе) Правильно, коровы! Пейте, дети, молоко,(Постепенно присесть. На последний слог быстро встать) Будете здоровы! (и поднять руки вверх.)</p>	<p>А если будет жарко им, (Поглаживать ноги ладонями и спрятать) То спрячутся все вместе в тень. (Руки за спину).</p>
<p style="text-align: center;">«Черепаша» Самомассаж тела</p> <p>Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног. Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь!</p> <p>Черепаша Рура! Дети поглаживают себя ладонями, В озеро нырнула, выполняя круговые движения и С вечера нырнула приговаривают. И пропала... Э-эй, Черепашка Рура, Выгляни скорей!</p>	<p style="text-align: center;">« Ириски от киски » Массаж глаз (по китайской медицине)</p> <p>В гости к нам явилась киска. Потереть друг о друга средние пальцы рук Всем дает она ириски:</p> <p>Мышке, лебедю, жуку, Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.</p> <p>Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые движения зрачками Это видим мы по лицам. глаз вправо и влево</p> <p>Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев друг о друга.</p>
<p style="text-align: center;">« Пирог » Дети выполняют самомассаж тела</p> <p>За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу. Ходит мишка с пирогами То же по правой руке</p> <p>Здравствуй, Мишенька-дружок, Хлопки по груди</p> <p>Сколько стоит пирожок? Хлопки по бокам</p> <p>Пирожок-то стоит три, Хлопки по поясице</p> <p>А готовить будешь ты! Хлопки по ногам сверху вниз</p> <p>Напекли мы пирогов, Выполнять последо-</p>	<p style="text-align: center;">« Вот какая борода » Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний</p> <p>Да – да – да – есть у деда борода. Потереть ладони друг о друга</p> <p>Де – де – де – есть сединки в бороде. Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.</p> <p>Ду – ду – ду – расчеши бороду. Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз</p> <p>Да – да – да – надоела борода. Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа</p> <p>Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.</p> <p>Ды – ды – ды – больше нет боро-</p>

<p>вательное поглаживание рук, корпуса, ног. К празднику наш стол готов!</p>	<p>ды. Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растереть кожу.</p>
<p>« Жарче, дырчатая тучка » Дети выполняют самомассаж Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки. Поливай водичкой ручки, Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам, Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис- Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам. Подбородочек и щечки! Трем мочалкою коленочки, Растереть ладонями колени, Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног. Пяточки, ступни и пальчики... Чисто-чисто моем мальчика! Чисто-чисто моем девочку, Нашу девочку-припевочку!</p>	<p>« Белый мельник » Массаж лица для профилактики простудных заболеваний Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от середины Сел на облака. к вискам. Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по вискам Белая мука. Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями Лепят колобки. больших пальцев быстро растереть крылья носа. Заплясали санки, Раздвинув указательный и средний Лыжи и коньки. пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.</p>
<p>« Лиса » Гимнастика для глаз Ходит рыжая лиса, Крепко зажмурить и открыть глаза Щурит хитрые глаза. Смотрит хитрая лисица, Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы. Пошла лиска на базар, Поднять руку и опустить, прослеживая Посмотрела на товар. взглядом. Себе купила сайку, Описать рукой круг по часовой стрелке и Лисятам балалайку. против нее.</p>	<p>« Солнышко » Гимнастика для глаз Солнышко, солнышко, в небе свети! Потянуться руками вверх Яркие лучики к нам протяни. Ручки мы вложим в ладошки твои, Похлопать в ладоши над головой Нас покружи, оторви от земли. Покружиться, подняв руки вверх Солнечный лучик быстро скакал, Вытянуть вперед правую руку, медленно И на плечо он к ребятам упал. прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить глазами. Весело лучик песенку пел, Повторить то же самое с левой рукой Каждый себе на плечо посмотрел. Солнечный лучик быстро скакал, Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем И на маленький носик к ребятам попал. цем кончика носа. Проследить глазами. Весело лучик песенку пел, Каждый на носик себе посмотрел.</p>

	<p>Хлопают радостно наши ладошки, Похлопать в ладоши. Быстро шагают резвые ножки. Ходьба на месте. Солнышко скрылось, ушло на покой, Закрывать глаза и положить руки под щеку Мы же на место сядем с тобой. Сесть на стульчики</p>
<p align="center">« Дедушка Егор »</p> <p align="center">Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия</p> <p>Из-за лесу, из-за гор Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, Едет дедушка Егор. стараясь поднимать выше пятки.</p> <p>Сам на лошадке, Ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>Жена на коровке, Ходьба на носках, руки за головой</p> <p>Дети на телятках, Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.</p> <p>Внуки на козлятках. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны Гоп, гоп, гоп! Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню. Приехали! Присесть</p>	<p align="center">« Снежинки »</p> <p align="center">Гимнастика для глаз</p> <p>Закружились, завертелись «Фонарики» Белые снежинки.</p> <p>Вверх взлетели белой стаей Поднять руки вверх и посмотреть Легкие пушинки. на них</p> <p>Чуть затихла злая вьюга- Медленно опустить руки и проследить Улеглись повсюду. дить за ними взглядом</p> <p>Заблестали, словно жемчуг,- Развести поочередно руки в стороны Все дивятся чуду. и проследить за ними взглядом</p> <p>Заискрились, засверкали Выполнить руками движение «нож- Белые подружки. ницы»</p> <p>Заспешили на прогулку Шаг на месте Дети и старушки.</p>
<p align="center">« Бабочка »</p> <p align="center">Упражнение для подвижности голеностопного сустава</p> <p>И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; 1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны; 2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.</p>	<p align="center">« Наши ножки »</p> <p align="center">Массаж рефлекторных зон ног</p> <p>Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. (Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)</p>

<p style="text-align: center;">«Самолет »</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика для глаз</p> <p>Пролетает самолет, Посмотреть вверх и провести пальцем С ним собрался я в полет. за «пролетающим» самолетом Правое крыло отвел, посмотрел. Отвести руки попеременно и проследить Левое крыло отвел, поглядел. взглядом Я мотор завожу Делать вращательные движения перед И внимательно гляжу. грудью Поднимаюсь ввысь, лечу, Встать на носочки и легко бежать по кругу Возвращаться не хочу.</p>	<p style="text-align: center;">«Снегопад »</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика для глаз (за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)</p> <p>Белых хлопьев белый пух Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую. Над деревьями кружит И над колокольней. Каждый дом и каждый куст Поочередно вытягивать руки вправо, Греет, одевает влево. Снеговая шубка и Вытянуть руку вперед и коснуться Шапка снеговая. ею лба. Белых хлопьев белый пух Поднимать и опускать руку от уровня С неба валит валом, груди до пояса. Укрывая белый свет Белым одеялом. Чтобы слева, впереди, Указательным пальцем коснуться левого плеча Позади и справа ча, вытянуть руку вперед, коснуться левого. Сладко спали до весны Закрыть глаза ладонями. Дерева и травы. Это сколько ж наметет Развести руки в стороны, глаза широко Снега за ночь-то! Это как же полетят С горки саночки!</p>
<p style="text-align: center;">«Медведь»</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика для глаз</p> <p>Медведь по лесу бродит, Ходьба вперевалочку, слегка согнувшись От дуба к дубу ходит. шись, загребая чуть согнутыми руками Находит в дуплах мед Изобразить, как он достает и ест мед И в рот себе кладет. Облизывает лапу «Отмахиваться от пчел» Сластена косолапый, А пчелы налетают, Медведя прогоняют. А пчелы жалят мишку: Отвести руку вперед</p>	<p style="text-align: center;">«Заяц белый»</p> <p style="text-align: center;">(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)</p> <p>Заяц белый, заяц белый, Быстро моргают глазами. Ты куда за лыком бежал? Заяц белый отвечал: Наклонять и выпрямлять голову вперед, «Я не бежал, я скакал». закрыв глаза Заяц белый, заяц белый, Опять быстро сжимать и разжимать веки Ну а где же ты обедал? Заяц белый отвечал: Наклоны головы вправо</p>

<p>и поочередно Не ешь наш мед, воришка! касаться носа, щек, прослеживая движение глазами, не поворачивая головы Бредет лесной дорогой Ходьба вперевалочку Медведь к себе в берлогу.</p> <p>Ложится, засыпает Прилечь, руки под щеку И пчелок вспоминает.</p>	<p>во-влево «Я сегодня голодал». Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза</p>
<p>« Медведюшка » Гимнастика для ног Покажи-ка нам, медведюшка, Ходьба на внешнем своде стопы Как собирались красны девушки За брусникой, за малиной Да за ягодой калиной, Как с корзинками шли по лесу, Ходьба с перекатом с пятки на носок Набирали ягод доверху, Отдохнуть они садились, Ко пенечку прислонились. Покажи-ка нам, медведюшка, Вставать на носки, делая вдох и разводя руки Как зевали красны девушки, в стороны, и опускаться на всю стопу. Как накрылись платочком Сесть на пол, руки-упор сзади Да уснули под кусточком. Попеременно вытягивать и выпрямлять носки ног Как вскочили, потянулись, Встать, потянуться Меж собой переглянулись, Повороты в стороны Звонко песню запевали, Ходьба топающим шагом Хороводы затевали.</p>	<p>« Часовой » Дети выполняют массаж ушей На дальней границе Загнуть руками уши вперед И в холод, и в зной, В зеленой фуражке Стоит часовой.</p> <p>На дальней границе Потянуть руками мочки ушей в стороны, И ночью, и днем вверх, вниз, опустить. Он зорко, он зорко Следит за врагом.</p> <p>И если лазутчик Указательным пальцем помассировать Захочет пройти, слуховые отвороты. Его остановит Солдат на пути!</p>
<p>« Дождь » Гимнастика для глаз Приплыли тучи дождевые: Покачать поднятыми вверх руками, Лей, дождь, лей! посмотреть на них.</p> <p>Дождинки пляшут, как живые: Опустить плавно руки, перебирая пальцы, Пей, рожь, пей! цами, прослеживая движения взглядом.</p>	<p>« По таинственной дороге » Гимнастика для стоп По таинственной дороге Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку Шли таинственные ноги. По большой дороге Ходьба на месте, не отрывая носки от пола Зашагали наши ноги.</p> <p>По пыльной дорожке Перекаты с носка на пятку, стоя на месте</p>

<p>И рожь, склоняясь к земле зеленой, Наклониться, делая мягкие, пружинящие Пьет, пьет, пьет. движения руками, посмотреть вниз</p> <p>А теплый дождь неугомонный Показать указательным пальцем движение сверху вниз и проследить взглядом.</p>	<p>Шагали наши ножки. А маленькие ножки Быстрая ходьба с высоким подниманием ног, Бежали по дорожке. согнутых в коленях</p> <p>На узенькой дорожке Ходьба со сведенными носками ног Устали наши ножки. Усталые ножки Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа Шли по дорожке. туловище прямо и глядя вперед</p> <p>На камушек мы сели, Сидя на стуле, поднимать и опускать носки Сели, посидели. ног, не отрывая пяток от пола Ножки отдыхают, Погладить мышцы ног и ступни Мышцы расслабляют.</p>
<p style="text-align: center;">« Подарок маме » Массаж пальцев</p> <p>Маме подарок я сделать решила. Скользящие движения ладонью о ладонь Коробку с катушками тихо открыла. Поочередно растирать пальцы левой руки, Нитки и пяльцы достала я с полки, как бы надевая на каждый палец Вдела зеленую нитку в иголку. «Колечко» из сжатых пальцев правой руки Мамин наперсток - на дочкином пальце. Белую ткань я надела на пяльцы. Иголкой веду за стежочком стежочек. Поочередно растирать пальцы правой руки Я вышиваю чудный цветочек: Сначала – зеленые стебельки, После – веселые лепестки, В центре кружка – ярко-желтый кружок. Я закрепляю последний стежок. Потереть ладони друг о друга Я разминаю уставшие пальцы. Сжимать и разжимать пальцы Я убираю старинные пяльцы. Нитку с иголкой в шкатулку кладу. Переплести пальцы обеих рук и сделать В мамину комнату тихо иду. «качельку» Встану на низкую табуретку Встают на ноги И на комод постелю я салфет-</p>	<p style="text-align: center;">« Колобок »</p> <p>Упражнение для профилактики плоскостопия Тише, тише, Колобок! Ходьба с высоким подниманием ног, Вдруг услышит серый волк. согнутых в коленях.</p> <p>Тихо ножками пойдем, Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку Незаметно прошмыгнем.</p> <p>Но румяный Колобок Приподниматься на носки и опускаться Прыгнул прямо в огород, на всю стопу</p> <p>Через грядки вдоль забора Перекаты с носка на пятку. Скачет, словно от Федоры.</p>

<p>ку. Протягивают руки вперед В комнату мама войдет, удивится: Покачать головой, поставив руки на пояс - Дочка, какая же ты мастерица.</p>	
<p style="text-align: center;">« Липы »</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика для глаз (все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)</p> <p>Вот полянка, а вокруг Широким жестом развести руки в стороны Липы выстроились в круг. Скругленные руки сцепить над головой Липы кронами шумят, Руки вверх, покачать ими из стороны в Ветры в их листве гудят. сторону</p> <p>Вниз верхушки пригибают Наклониться вперед И качают их, качают. Наклонившись, покачать туловищем из стороны в сторону После дождика и гроз Выпрямиться, руки поднять Липы льют потоки слез. Плавно опустить руки, перебирая пальцами</p> <p>Каждый листик по слезинке Руки вниз, встряхивать кистями Должен сбросить на тропинки. Кап и кап, кап и кап – Хлопать в ладоши, описывая руками круг Капли, капли, капли – кап! сначала в одну, потом в другую сторону До чего же листик слаб! «Уронить руки» Он умоется дождем, Погладить сначала одну, потом другую руку Будет крепнуть с каждым днем. Сжать кулаки</p>	<p style="text-align: center;">« Наши спинки »</p> <p style="text-align: center;">Дети выполняют массаж спины В колоночку в круг встали, Движения соответствуют тексту Ладонками по спинке застучали. Выполнять в течение 40 - 50 секунд</p> <p>Хлопаем по лопаточкам, Спинка радуется.</p> <p>Дети спинку подставляют, Со спинками играют, Здоровья спинкам добавляют.</p>
<p style="text-align: center;">« Плотник »</p> <p>Дети выполняют самомассаж рук Мастер в руки взял фуганок, Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза Остро наточил рубанок, Поглаживать правую руку Доски гладко отстругал, Разминать левую руку Взял сверло, шурупы взял, Разминать правую руку Доски ловко просверлил, Круговые движе-</p>	<p style="text-align: center;">« Мы устали »</p> <p>Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении</p> <p>-Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на ру-ки. По-</p>

<p>ния пальцами правой руки от плеча к левой кисти Их шурупами свинтил, То же левой рукой Поработал долотом, Поколачивание по левой руке Сколотил все молотком. Поколачивание по правой руке Получилась рама – Быстро перебирая пальцами правой руки, пройтими ими по левой от плеча до локтя Загляденье прямо! То же левой рукой Прекрасный тот работник Погладить левую руку Зовется просто: плотник. Погладить правую руку.</p>	<p>вторить 3 раза. Во рту должно стать влажно. - Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд. - Растирать хорошенько уши в течение 15 - 20 секунд.</p>
<p style="text-align: center;">« Петух »</p> <p>Дети выполняют упражнения для мышц шеи</p> <p>Ах, красавец-петушок! Клевательные движения головой в горизонт – на макушке – гребешок, тальной плоскости вправо – влево.</p> <p>А под клювом-то бородка. Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу Очень гордая походка: Идти по кругу, делая махи руками и поднимая Лапы кверху поднимает, голову – вдох, а опуская - выдох Важно головой кивает.</p> <p>Раньше всех петух встает, Наклоны головы вправо-влево Громко на заре поет:</p> <p>- Кукареку! Хватит спать! Помахать руками, как крыльями, поднимая Всем давно пора вставать! опуская голову</p>	<p style="text-align: center;">« Цветочек и бабочка »</p> <p>Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз</p> <p style="text-align: center;">Набухай скорей бутон, Распусти цветок – пион.</p> <p>- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладони образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».</p> <p style="text-align: center;">Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.</p> <p>- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»</p> <p>Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка, Посмотрим глазками, как она летает. (Дети сидят, двигаются только глаза) Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз.(Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами. (Закрывают глаза на 30 секунд)</p>
<p style="text-align: center;">« Паровоз »</p> <p>Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони</p>	<p style="text-align: center;">« Лес зеленый »</p> <p>Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)</p>

<p>Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Похлопывание по спине ладонями Стоять на месте не хочу!</p> <p>Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Поворот на 180, поколачивание ку- Стоять на месте не хочу! лачками</p> <p>Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание паль- Колесами стучу, стучу, цами</p> <p>Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание ладо- Садись скорее, прокачу! нями</p> <p>Чу, чу, чу! Легкое поглаживание пальцами</p>	<p>Теплый ветер гладит лица, Двумя ладонями провести, не слишком Лес шумит густой листвой. надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза</p> <p>Дуб нам хочет поклониться, От точки между бровями большим пальцем Клен кивает головой. левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза</p> <p>А кудрявая березка Массаж висковых впадин большими пальцами Провожает всех ребят. правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз</p> <p>До свидания, лес зеленый, Поглаживание лица ладонями сверху вниз - Мы уходим в детский сад! 4 раза.</p>
<p style="text-align: center;">« Жук »</p> <p>Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед)</p> <p>Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту. К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж...» Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел. Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть. Жук наш приземлился, зажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...» Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.</p> <p>Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки. Жук наверх полетел и на потолок присел. На носочки мы привстали, но жука мы не</p>	<p style="text-align: center;">« Ладочки » Самомассаж</p> <p>Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши Хлоп, другая! Правой, правую ладошкой Шлепки по левой руке от плеча к кисти Мы пошлепаем немножко.</p> <p>А потом ладошкой левой Шлепки по правой руке Ты хлопки погромче делай. А потом, потом, потом Легкое похлопывание по щекам Даже щечки мы побьем.</p> <p>Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! Хлопки над головой По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям По плечам теперь похлопай! Шлепки по плечам По бокам себя пошлепай! Шлепки по бокам</p> <p>Можем хлопнуть за спиной! Шлепки по спине Хлопаем перед собой! Шлепки по груди Справа – можем! Слева – можем! Поколачивание по груди справа, слева</p>

<p>достали. Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп, Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»</p>	<p>И крест-накрест руки сложим! И погладим мы себя. Поглаживание по рукам, груди, бокам, Вот какая красота! спине, ногам.</p>
<p style="text-align: center;">« Наши ножки » Самомассаж стоп</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; - Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги; - Двумя руками разминают пальцы левой ноги; - Правой рукой разминают пятку левой ноги; - Шевелят пальцами левой ноги; - Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги; - Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав; - Топают ногой по полу. - Повторяют все с правой ноги. 	<p style="text-align: center;">« Дождик » Гимнастика для глаз</p> <p>Капля первая упала – кап! Сверху пальцем показывают траекторию И вторая прибежала – кап! движения капель и прослеживают ее взглядом</p> <p>Мы на небо посмотрели, Смотрят вверх Капельки кап-кап запели, Подняв руки вверх, быстро перебирают пальцами Намочились лица, Вытирают лицо руками Мы их вытирали.</p> <p>Туфли – посмотрите – Показывают руками вниз и смотрят на обувь Мокрыми стали.</p> <p>Плечами дружно поведем Движения плечами И все капельки стряхнем.</p> <p>От дождя убежим, Под кусточком посидим. Приседают</p>

**УПРАЖНЕНИЯ
С КАТУШКОЙ ИЗ-ПОД
НИТОК**

<p style="text-align: center;">САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ</p> <p>Делается с внешней и внутренней стороны в различных направлениях:</p> <p>а) катушкой между ладонями в медленном и быстром темпе;</p> <p>б) катушкой по внешней (внутренней) поверхности ладони, лежащей на столе. Массируются обе ладони поочередно</p>	<p style="text-align: center;">ЗАКРОЙ ДЫРОЧКУ</p> <p>Исходное положение: Катушка стоит на столе. Содержание упражнения: Закрывать с силой дырочку на торце катушки подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинцем по очереди.</p>
<p style="text-align: center;">ПЕРЕВЕРТЬШИ</p> <p>Исходное положение: Катушка стоит на столе. Надо удерживать ее между указательным и средним пальцами одной руки. Содержание упражнения: Приподнять катушку над столом, повернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной.</p>	<p style="text-align: center;">КРУГИ</p> <p>Исходное положение: Катушка в горизонтальном положении лежит на столе. Надо удерживать ее за среднюю часть перекладки кончиками указательного и среднего пальцев одной руки. Содержание упражнения: Повернуть катушку на столе кончиками пальцев по часовой стрелке, а затем обратно так, чтобы она описала круг.</p>
<p style="text-align: center;">ШТАНГА</p> <p>Исходное положение: Ладонь с разведенными в стороны пальцами лежит на столе. Между средним и указательными пальцами одной руки зажата катушка. Содержание упражнения: Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, как штангу. Большой, безымянный пальцы и мизинец плотно прижать к поверхности стола.</p>	<p style="text-align: center;">ПОДЪЕМНЫЙ КРАН</p> <p>Исходное положение: Катушка лежит на столе. Средним и указательными пальцами одной руки захватить катушку по центру перекладки так, чтобы указательный палец был внизу, под катушкой, а средний — на ее перекладке. Содержание упражнения: Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, не меняя положения пальцев. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть.</p>
<p style="text-align: center;">ПРИЖМИ К ЛАДОШКЕ</p> <p>Исходное положение: Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем. Три остальных пальца находятся над катушкой в свободном положении. Содержание упражнения: По команде взрослого прижать катушку к ладони. Затем, тоже по команде, выдвинуть ее вперед как можно дальше.</p>	<p style="text-align: center;">ИДИ СЮДА</p> <p>Исходное положение: Ладонь опирается ребром на поверхность стола. Катушка удерживается за диски средним и указательными пальцами одной руки. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть. Приподнять кисть над столом. Содержание упражнения: По команде взрослого отвести пальцы с катушкой вправо как можно дальше, затем влево, словно помахивая, подзывая кого-то.</p>
<p style="text-align: center;">ПОЛЕТ В СТОРОНУ (Вариант А)</p> <p>Исходное положение: Катушка стоит на столе. Справа от нее кисть руки ребенка пальцами вперед ладонью вниз. Большой палец — около катушки. Содержание упражнения:</p>	<p style="text-align: center;">ПОЛЕТ В СТОРОНУ (Вариант Б)</p> <p>Исходное положение: Катушка стоит на столе около мизинца. Большой палец спрятан под четырьмя остальными, которые вытянуты вперед. Содержание упражнения:</p>

<p>Опираясь на большой палец и прилагая мышечное усилие, совершить «полет» остальными четырьмя сближенными пальцами над катушкой как можно дальше влево, после чего вернуться в исходное положение.</p>	<p>Опираясь на большой палец и прилагая мышечное усилие, совершить «полет» остальными четырьмя сближенными пальцами над катушкой как можно дальше вправо, после чего вернуться в исходное положение.</p>
<p style="text-align: center;">ВЫДЕРНИ МОРКОВКУ</p> <p>Исходное положение: Катушка стоит на столе. Содержание упражнения: По команде взрослого ребенок захватывает верхний конец катушки всеми пальцами и поднимает ее вверх, словно выдергивает морковку из земли. После этого ставит катушку в исходное положение и растопыряет пальцы без напряжения.</p>	<p style="text-align: center;">СИЛАЧИ</p> <p>Исходное положение: Катушка находится между средним и указательными пальцами одной руки, ладонь обращена к столу. Содержание упражнения: Вариант А По команде взрослого поднять катушку с силой как можно выше, опираясь на большой палец, мизинец и запястье руки. Вариант Б Не меняя позы, катушку двигать влево и вправо теми же пальцами, совершая движения в каждую сторону до упора.</p>
<p style="text-align: center;">ЩЕЛЧКИ</p> <p>Исходное положение: Одной рукой на столе устроить преграду на расстоянии 20-25 см от груди. У края стола катушку положить. Содержание упражнения: По команде взрослого с силой сделать щелчок пальцами (большим и указательным) по катушке так, чтобы она докатилась до преграды, после чего вернуть катушку в исходное положение. Щелчки сделать всеми пальцами по очереди.</p>	<p style="text-align: center;">ЗМЕЙКА</p> <p>Исходное положение: Ребенок удерживает катушку одной рукой за диск перед собой в горизонтальном положении. Содержание упражнения: Сначала указательным пальцем, а затем средним сделать круговые движения по поверхности перекладки катушки, подражая движениям змеи.</p>
<p style="text-align: center;">ЛЕСЕНКА</p> <p>Исходное положение: Катушка лежит на столе. Содержание упражнения: Удерживая катушку с боков за торцы подушечками указательных пальцев, поднять катушку над столом, а затем опустить в исходное положение. Продолжить поднимать катушку другими пальцами рук одновременно. Запястье опирается на стол. Движения пальцев напоминают подъем по лесенке.</p>	<p style="text-align: center;">КОЛЕЧКИ</p> <p>Исходное положение: Ребенок удерживает перед собой катушку за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы проникают в отверстие катушки для устойчивости позы. Содержание упражнения: Большими пальцами, соединив их с указательными, сделать колечки. На этом взрослый фиксирует внимание ребенка. По команде разжать колечки, отводя на себя кончики больших пальцев до упора, распрямив и указательные пальцы. Катушка слегка выдвигается вперед.</p>
<p style="text-align: center;">ЛОВКИЕ РУКИ</p> <p>Исходное положение: Ребенок удерживает катушку перед собой</p>	<p style="text-align: center;">ЗАВЕДИ МОТОР</p> <p>Исходное положение: Ребенок удерживает катушку перед собой</p>

<p>за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы «проникают» в отверстие катушки для устойчивости позы. Содержание упражнения: Перехватить катушку кончиками больших пальцев и удержать ее, вытянув указательные пальцы вперед, а их кончики соединить. Затем перехватить катушку кончиками указательных пальцев, большие пальцы отвести на себя, приближая их к груди, и соединить кончики.</p>	<p>за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных и средних пальцев обеих рук. Кисти рук приближены друг к другу. Содержание упражнения: Вращаем катушку вперед пальцами, словно заводим мотор.</p>
<p style="text-align: center;">РАЗ, ДВА</p> <p>Исходное положение: Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками больших пальцев. Ладони сжаты в кулачки и приближены вплотную друг к другу. Содержание упражнения: Под счет взрослого раз-два поднимать и опускать катушку большими пальцами, не выпуская ее.</p>	<p style="text-align: center;">НЕ ОТДАМ!</p> <p>Исходное положение: Катушка стоит на столе. Захватить катушку за перекладину средним и указательным пальцами одной руки, ладонь которой обращена вверх, а кисть руки опирается на стол, пальцы вытянуты. Содержание упражнения: Сжать пальцы в кулак вместе с катушкой, словно не желая никому ее отдавать. Разжать, возвращая катушку в исходное положение.</p>
<p style="text-align: center;">ВСТРЕЧА</p> <p>Исходное положение: Катушка стоит на столе. Содержание упражнения: Подушечкой большого пальца нажимать на отверстие в катушке, после чего всякий раз с силой отводить палец в сторону. В процессе выполнения ребенком упражнения катушка отрывается от стола, «идя навстречу» большому пальцу.</p>	<p style="text-align: center;">МЕЛЬНИЦА</p> <p>Исходное положение: Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками больших пальцев. Содержание упражнения: Удерживая катушку, совершать вращательные движения всеми остальными пальцами вокруг друг друга.</p>

Тренинг с родителями
средней группы
Тема: «Мы за здоровый образ
ЖИЗНИ»

Провела воспитатель: Лапшенкова Л. Е

Форма: тренинг

Оборудование: мяч, магниты, листы А4, цветная бумага, ручки, кегли, обруч, футбольный и волейбольный мяч, лыжи, коньки, ролики, бита, боксерские перчатки, хоккейная шайба, скакалка, ракетка, коврик для йоги, канат, памптки.

Цель: оказание практической помощи родителям дошкольников в приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни;
- раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДООУ в приобщении детей к ЗОЖ;
- дать родителям практические советы.

Вводная часть

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня я пригласила вас на родительский тренинг, чтобы поговорить о важной теме – процесс формирования навыков здорового образа жизни у ребят. Вы самые близкие люди вашим детям и именно вы должны стать их незаменимыми помощниками в этом непростом деле. Смена привычной домашней и «садовой» обстановки, период адаптации и привыкания к новому распорядку, приобретения новых друзей таит в себе много психологических проблем. И во многом от нас с вами зависит, удастся ли оградить ребят от вредных привычек в будущем, привить необходимую во взрослой жизни привычку к здоровому образу жизни.

Содержательная часть

Приглашаю вас сесть в круг. В первую очередь давайте представимся. Я буду передавать мяч по кругу, а тот, у кого он окажется в руках, должен назвать свое имя и род деятельности. (Идет представление родителей). Вам предстоит беседа в парах. За 2 минуты вы должны узнать о своем соседе как можно больше информации, касающейся его привычки к здоровому образу жизни, и затем донести ее до всей группы. (Родители беседуют, после чего проходит обсуждение полученной информации. Пример, мой партнер – Наталья, мама Т.Я., любит отдых на природе, экскурсии в лес. Но вся семья не часто выбирается из города в уголки нетронутой человеком природы. В выходные дни ребенок любит ходить с мамой в бассейн, а зимой становятся посетителем катка).

Я предлагаю вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он будет для нас эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по очереди, после ответа. А предложение будет у нас одно для всех:

«Мой ребенок здоров если я...» (Ответы родителей)

Очень хорошо! А теперь я предлагаю Вам прослушать определения терминов с научной точки зрения. Определение Всемирной организации охраны здоровья: "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков".

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Поскольку здоровый образ жизни играет столь важную роль в сохранении хорошего здоровья, следует понять установки, побуждающие людей следовать или пренебрегать принципами здорового поведения. Желание следовать принципам здорового образа жизни стимулируется следующими пятью убеждениями.

1. Общие ценности, связанные со здоровьем, включающие в себя заинтересованность в здоровье и заботу о здоровье.
2. Восприятие серьезности угрозы, которую представляют для здоровья различные заболевания.
3. Осознание личной уязвимости в отношении заболеваний.

Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух! Давайте и мы сами укрепим свое тело. Я предлагаю вам сделать пару упражнений, которые можно делать совместно с детьми. Я буду показывать, а вы повторяйте:

Физкультминутка для деток и родителей:

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся. (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки, (Потянуться руками вверх.)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Опустить руки, повторить.)

Чтоб была красивой спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны по швам

И согнулись пополам. (Наклониться вниз.)

Тик-так, тик-так –

Ходят часики вот так! (Наклоны вправо-влево.)

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте. (Бег на месте)

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились!

Молодцы! Присаживаемся на свои места.

Уважаемые родители, так как большую часть своего времени ваш ребенок находится в ДООУ, то целесообразным и очень важным в деле продолжения формирования привычки к здоровому образу жизни ваше приобщение к совместным мероприятиям. Сейчас предлагаю вспомнить ваше детство и юность, ведь наиболее яркие впечатления и незабываемые воспоминания, несомненно, оставили совместные походы и экскурсии с родителями, участие в совместных спортивных мероприятиях. Поделитесь с нами, пожалуйста, событиями тех далеких дней, которые оставили неизгладимый след в вашей памяти. Как ваши родители помогали вам понять, что здоровье – бесценный дар природы, и очень важно его сохранить? (Родители выступают, идет обсуждение выступлений).

Хочу отметить, что очень порадовали выступления родителей, однако, обращаю ваше внимание на то, что, к сожалению, не каждый из вас нашел, что сказать, поэтому предлагаю, чтобы подобная ситуация не повторилась с вашими детьми, принять совместную программу формирования здорового образа жизни у нашей группы «Наша семья за ЗОЖ». Сейчас я предлагаю вам создать нашу цветочную полянку. Каждый из вас получит лист цветной бумаги, вырезанный в форме лепестка, на котором я попрошу записать мероприятие по формированию здорового образа жизни, которое вы могли бы помочь организовать и провести совместно с детьми нашей группы в течение учебного года. (Родители пишут, листы с ответами магнитами прикрепляются к доске, образуя несколько цветов).

Примеры мероприятий, которые предложили родители:

- поездка на «Столбы» - прогулки по лесу, катание на велосипедах, активные игры;
- «Веселые старты: папа, мама, я – дружная семья!»;-
- поход в бассейн.

Посмотрите, какая замечательная полянка у нас получилась (названия мероприятий зачитываются, и обсуждается возможность и реальность их проведения, оговариваются примерные календарные сроки). Я попрошу родительский комитет остаться после собрания и составить примерный план претворения нашей совместной программы в жизнь. О каждом мероприятии я буду сообщать вам заблаговременно. Прошу со всей серьезностью отнестись к взятым на себя обязательствам, это так важно для ребят!

Теперь поиграем с вами в игру «Верю - не верю» (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза)

- 1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
- 3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
- 4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
- 5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
- 6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)
- 7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (идет обсуждение ответов, почему вы так думаете)

Наши детки могут нас не только радовать, но и огорчать. Давайте поделимся своими советами, о том, как поднять себе настроение.

Ассоциации «Хорошее настроение»

Встанем в один большой тесный круг. Подумайте, вспомните, что вам необходимо для поднятия настроения? Передаем друг другу энергию через рукопожатие и говорим свою ассоциацию (например: шоколад, хорошая музыка, ванна, фрукты...). Запомните эти советы и используйте в жизни.

Теперь давайте вернемся к нашей цветочной полянке, и прибавим к ней паровозик, он будет состоять тоже из ассоциаций. Вагон машиниста мы назовем «здоровый образ жизни». Я вам раздам вагончики, на которых нужно написать или нарисовать, что, по вашему мнению, входит в это понятие. Каждый может рассказать, как важно именно ваш пункт использовать в ЗОЖ. Например: занятие гимнастикой, кушать много овощей и фруктов. (Идет обсуждение ответов и «строительство» поезда)

Как вы знаете, здоровый образ жизни состоит не только в физической активности, но и в правильном питании и соблюдении личной гигиены.

Сейчас мы разделимся на две группы и каждая группа получит свое задание. На задание у вас будет 5-7 минут. Задача каждой группы:

1 группа - расскажет, что человеку нужно для соблюдения личной гигиены;

2 группа - расскажет, из чего состоит здоровое питание.

(представление итогов по обсуждению заданных тем)

«Я то, что я ем» - вы и ваши дети должны знать что полезно, а что вредно для животиков. Также без соблюдения личной гигиены образ жизни здоровым не назовешь.

Посмотрите, в центр нашего круга я принесла несколько атрибутов для физкультуры и спорта. Это нужно для упражнения «Я и спорт». Здесь лежат: кегли, обруч, футбольный и волейбольный мяч, лыжи, коньки, ролики, бита, боксерские перчатки, хоккейная шайба, скакалка, ракетка, коврик для йоги, канат. Каждый выберет для себя ту вещь, на которую он «похож» или с которой он умеет обращаться и объяснит, почему именно выбрал это. Это может быть нестандартным объяснением. Пример: «Я выбрал обруч, потому что я такой же круглый» или «Я выбрал кеглю, т.к. меня легко сбить с правильного пути» (Высказывания родителей)

У каждого из нас имеется любимый вид спорта, которым мы, возможно, не занимаемся, но любим смотреть по телевизору. Например: я не гимнастка, но мне нравится смотреть на спортивную гимнастику. Мы сыграем в игру «Догадайся». Сейчас каждый подумает о «своем» виде спорта и когда будет готов, то покажет это без слов, только движениями. (Выступление родителей)

Заключительная часть

Наш тренинг подходит к концу, завершим нашу встречу упражнением «Додумай историю». Вам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная словами:

Я понял...

Я хочу сказать...

Я надеюсь....(Обсуждение)

Также, в заключении, предлагаю поделиться своими чувствами, мыслями о нашей совместной работе, скажите то, что Вам, хочется сказать группе или ее участнику. Что понравилось или нет, что получилось и не очень, хотелось бы Вам продолжать такую работу и что конкретно? Заполните, пожалуйста, анкеты обратной связи.

Уважаемые родители, благодарю вас за совместную работу, я очень рада, что вы оказались такими активными, надеюсь на наше плодотворное сотрудничество в детском саду и в деле формирования привычки к здоровому образу жизни у ребят! Спасибо!

Литература:

1. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/пер. с нем.. – М.,Генезис, 2004 г.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других: Практическое пособие./ В.В. Бойко.- М.: Информационно - издательский дом "Филинь", 1996.
3. Рахматуллина Р. Коррекционно-развивающие игры и психогимнастика. //Школьный психолог, 1999, №26, с.10.

Семинар-практикум
для родителей
«Здоровье детей в наших
руках»

Форма проведения: семинар-практикум.

Аудитория: родители средней группы.

Участники: родители, воспитатель.

Задачи:

1. Повысить педагогическую грамотность родителей в вопросе здоровьесбережения;
2. Формировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей;
3. Обучить родителей конкретным приемам оздоровления: массаж, пальчиковая гимнастика;
4. Актуализировать детско-родительские отношения посредством проведения оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания.

Ожидаемые результаты:

1. Повышена педагогическая грамотность родителей в вопросах здоровьесбережения;
2. Сформировано ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей;
3. Родители овладели конкретными приёмами оздоровления: массаж, пальчиковая гимнастика;
4. Актуализированы детско-родительские отношения посредством проведения оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания.

Информационно-техническое обеспечение: ноутбук, проектор, музыкальный центр.

Материалы и оборудование: пригласительные билеты на семинар, памятки для родителей *«Компоненты здорового образа жизни»*.

Ход семинара.

Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на семинаре-практикуме. Тема *«Здоровье детей в наших руках»*.

Начну с притчи: «Жил был мудрец. К нему все шли за советом, все его уважали. Но был один завистник. Он говорил всем: *«Мудрец не такой уж и умный»*. Я могу это доказать». Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму её в руках и спрошу у него, что у меня в руках: живое или не живое? Если он ответит: *«не живое»*, я выпущу её. Если он скажет: *«Живое»*, я задавлю её, и он будет не прав». Завистник на гла-

зах у толпы подошёл к мудрецу с зажатой в руке бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?» «Всё в твоих руках!» - ответил мудрец».

Актуальность этой темы в наши дни очевидна. Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни - первостепенные задачи для всех нас. Здоровье вашего ребенка зависит не только от физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, но и от условий жизни в семье, так как семья - среда, где закладываются основы здорового образа жизни. Сегодня вы станете участниками занятия, где получите практические советы и рекомендации, которые помогут вам вырастить своих детей здоровыми.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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

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

Так что же такое здоровый образ жизни?

Я предлагаю вам поиграть в игру «*Передай мяч*», но мы не просто будем передавать мяч, а называть, по вашему мнению, составные части здорового образа жизни. (Высказывания родителей записываются на «*ромашку здоровья*»).

Вот такая у нас получилась ромашка. Вы назвали основные составляющие компоненты здорового образа жизни.

Когда же начинается обучение ЗОЖ? Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей. Накануне была проведена анкета, с целью определить факторы и причины проблем здоровьесбережения в семье.

Проведя анкетирование родителей, мы сделали такие выводы: факторы, влияющие большей степени на здоровье человека: экологические загрязнения (85 % опрошенных) и вредные привычки (15% опрошенных). Как вы считаете, правильны утверждения?

Здоровье, а также здоровый образ жизни имеют несколько правил.

Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день обязательно принесет вам хорошее настроение. Проснувшись, нельзя резко вставать с постели, необходимо подготовить организм к переходу от сна к бодрствованию. Нужно постепенно пробуждаться, спокойно потянуться в кровати.

Для этого существуют хорошие упражнения, которые мы делаем с детьми после сна. Предлагаю Вам сделать упражнения всем вместе.

1. Левую ногу тянем пяткой вперед, левую руку тянем вверх вдоль туловища на вдохе.
2. Тянем правую ногу пяткой вперед, правую руку вверх вдоль туловища на вдохе.
3. Лежа на спине. Тянем обе ноги пяточками вперед и обе руки вверх вдоль тела.
4. Стоя на четвереньках, прогибаем и выгибаем спину - «Кошка» (3-5 раз).

Переутомление и нервное напряжение очень вредят нашему организму. Чтобы с этим справиться, нужно научиться релаксации, т. е. умению расслабляться. Наше тело имеет очень много биологически активных точек. Если правильно воздействовать на них, происходит расслабление.

Родители стоят в парах. Проводится комплекс оздоровительного массажа.

Массаж кистей рук:

- похлопывавшие ладонью о ладонь;
- растирание ладоней круговыми движениями;
- «замок» - сцеплять и расцеплять кисти рук попеременно;
- катание карандаша между ладонями.

Массаж головы:

- растирание подушечками пальцев волосистой части головы;
- «*дождик*» - легкое постукивание кончиками пальцев по всей поверхности головы.

Массаж лица:

- растирание и поглаживание щек и лба ладонями;
- постукивающие, разминающие движения кончиками пальцев поверхности лица.

Массаж ушных раковин:

- растирание ушей большим и указательным пальцами рук снизу вверх и сверху вниз («*разбудим ушки*»);
- пощипывание края ушной раковины;
- поглаживание указательным пальцем внутренней поверхности ушной раковины («*проти ушки*»).

Массаж спины в парах:

- поглаживание, растирание ладонями мышц спины;
- похлопывание ребром ладони по спине.

Массаж шеи:

- поглаживание руками от верхней части шеи к плечам;
- легкое надавливание и растягивание мышц шеи руками.

Все знают, что гимнастика - комплекс упражнений, которые проводятся с целью настроить организм на работу и хорошее настроение. Лучше всего упражнения выполнять под бодрящую музыку.

Ежедневная легкая физическая активность с утра улучшает процессы кровообращения в организме не только у детей, но и у взрослых.

Правильная и красивая осанка - ключ к здоровью. Неправильная осанка очень плохо сказывается на работе всего организма. Предлагаю вам несколько упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях.

Волшебный мешочек

Родители стоят на противоположных сторонах площадки. Родители идут, перешагивая через препятствия с мешочком на голове, передают его другому. Повторяют то же самое, пока вновь не поменяются местами.

Стойкий оловянный солдатик

Родители изображают стройного солдатика из сказки. Встать спиной к стене без плинтуса и плотно прислониться к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками, руки по швам. Постараться, держась прямо, сделать несколько шагов вперед и в стороны.

Игровое упражнение «*Карлики и великаны*»

Ходить, согнув ноги в коленях, затем поднимаясь на носках как можно выше (4 – 5 мин).

После физической нагрузки самое время провести упражнения для дыхания. С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. Правильно дышать - значит защитить себя от болезней.

Проводится упражнение на дыхание.

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот -

Как трубка станет рот.

Ну а теперь - на облака,

И остановимся пока.

И повторим мы все опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

М. Каргушина

Делать вдох и на выдохе выполнять поворот головы по команде из стихотворения. Повторить 2-3 раза.

Уважаемые родители!

Народная мудрость гласит: «*Здоровье за деньги не купишь*».

Сегодня вы стали участниками семинара-практикума «*Здоровье детей в наших руках*». Надеемся, что это время было проведено с пользой для вас и вы запомнили правила здорового образа жизни, и будете пользоваться ими постоянно. Мы заканчиваем встречу. Спасибо за понимание и сотрудничество.

Литература:

1. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников / [Текст] М. А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2007 г.
2. Доскин, В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка / [Текст] В. А. Доскин – М.: Просвещение, РОСМЕН, 2006 г.
3. Зверева, О. Л. Родительские собрания в ДОУ: методическое пособие / [Текст] О. Л. Зверева. – М.: Айрис-пресс, 2007 г.
4. Крылова, Н. И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / [Текст] Н. И. Крылова. – Волгоград.

Мастер-класс для воспитателей
«Использование здоровьесберегающих
технологий с целью формирования у де-
тей основ здорового образа жизни»

Цель мастер-класса: расширить представления педагогов о роли физкультурно-оздоровительных технологий в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Ход мастер-класса:

— Здравствуйте, уважаемые коллеги! Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс. Тема моего мастер-класса: «Использование здоровьесберегающих технологий с целью формирования у детей основ здорового образа жизни»

Уважаемые коллеги, что на ваш взгляд является самым ценным и дорогим в жизни человека? (ответы участников)

Вы правы, и я соглашусь с вами.

А вот когда я впервые задала детям этот же вопрос, то услышала такие ответы: “деньги”, “машина”, “золото” и т. д. Я задумалась: «Как сделать так, чтобы жизнь и здоровье стали основными ценностями для моих воспитанников?»

— И тогда я поставила себе цель — надо прививать детям навыки здорового образа жизни. Ведь недаром Казахский советский поэт-акын, доживший до 99 лет Ж. Жабаяев сказал: «Здоровье ребенка превыше всего, Богатство земли не заменит его. Здоровье не купишь, никто не продаст. Его берегите, как сердце, как глаз!!!»

А для этого необходимо применять здоровьесберегающие технологии. Вы со мной согласны? А что относится к здоровьесберегающим технологиям?

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация.
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Физкультурные занятия
- Игротерапия
- Самомассаж
- Точечный массаж
- Коммуникативные игры

Одна из технологий которую я применяю в своей работе это самомассаж. Кто знает, тот обогатит свой опыт, кто не знает, я поделюсь своим опы-

том. Давайте мы с вами сейчас разогреемся. Сядьте поудобнее и повторяйте за мной.

«Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело» (поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху-вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать

Надо нос нам растирать (указательным пальцем растираем крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем

Ладони держим козырьком (прикладываем ко лбу ладони козырьком и растираем его движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй уши ты умело (раздвигаем указательный и средний палец и растираем перед и за ушами)

Знаем, знаем –да-да-да!

нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)

Ну, а сейчас я предлагаю массаж пальцев рук по методике суджок терапии, данный массаж выполняется специальным массажным шариком.

Мы возьмем с вами шарики. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит. (катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит. Бегаёт туда-сюда, мне щекотно, да, да, да. (движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь! (кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

Переходим к следующей технологии это пальчиковая гимнастика.

Что даёт пальчиковая гимнастика детям?

– Способствует овладению навыками мелкой моторики.

– Помогает развивать речь.

- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность

Я смотрю, вам уже не терпится придумать или показать что-то самим, поэтому для следующих упражнений мне понадобится пособия, которые вы можете изготовить самостоятельно:

1. Для пальчиковой гимнастики «Моя семья» необходимы 5 картонных кругов разного цвета, клей карандашный, ножницы и распечатанные лица членов семьи. (Каждый круг мы разрезаем по диагонали до середины, и склеиваем конус и на верх конуса мы приклеиваем картинку члена семьи и, надевая конусы на пальчики руки, обыгрываем пальчиковую гимнастику)

Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — я!

Вот и вся моя семья!

Еще одной очень интересной технологией является дыхательная гимнастика, она положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Способствует восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, повышает общую сопротивляемость организма.

Я предлагаю изготовить и обыграть пособие для дыхательной гимнастики «Мышка в норке», сделать на основе сложенного пополам картона с вырезанными ходами норку-домик мышки, и конус, сделанный из бумаги, с приклеенными ушками, хвостиком и нарисованными глазками и усиками).

Проговаривая слова, на последних словах стихотворения, набрать побольше воздуха и дунуть в конус, попытавшись загнать мышку в норку.

Дыхательная гимнастика «Мышка в норке»

Серенький комок сидит

И бумажкою шуршит

Кошка к мышке подбежала

Мышка в норку убежала

Уважаемые коллеги, сегодня я поделилась с вами некоторыми технологиями, для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, которые я использую в своей работе. Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное. А закончить сегодняшний мастер-класс хотелось бы такими пожеланиями:

Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.

Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Любите своего ребенка — он ваш.

Уважайте членов своей семьи, они — ваши попугачики.

Положительное отношение к себе — основа психологического выживания.
Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

Личный пример по здоровому образу жизни — лучше всякой морали.

Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровыми.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.

Если вам понравился мой опыт, то я думаю, вы будете применять его в своей работе, а мне остаётся только поблагодарить Вас и пожелать всем удачи.

Литература:

1. Асташина М. П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие /М. П. Асташина. — Омск, 2002.
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, 2000, № 2 — С.21–28.
3. Воротникова И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. — М.: Энас, 2006
4. Доскин В. А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/В. А. Доскин, Л. Г. Голубева.-М.: Просвещение, 2002
5. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. М., ТЦ Сфера, 2004.
6. Фомина, А. И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А. И. Фомина. — М.: Гардарики, 2007. — 183 с.

Консультация для педагогов на тему:

«Двигательная активность – основа психологического здоровья ребенка»

Снижение двигательной активности отрицательно сказывается не только на физическом развитии, но и на физическом и психическом здоровье взрослого и ребенка

Современный стиль жизни населения, особенно городского, включает в себя целый ряд отрицательных составляющих, в том числе и резкое уменьшение двигательной активности, как взрослых, так и детей – гипокинезию.

Роль физических упражнений в повышении физической работоспособности человека изучена достаточно подробно и в данном случае не требует специального обсуждения. Что же касается психического здоровья, то еще в начале XX века Ч. Фере, В.М. Бехтеревым и другими было показано, что легкая мышечная работа благотворно воздействует на психическую деятельность, а тяжелая – угнетает её. Поздними исследованиями было выяснено, что память и внимание наиболее чувствительны к воздействию физических нагрузок. Перцептивные процессы улучшаются после кратковременных привычных нагрузок, но ухудшаются после непривычных физических нагрузок. Потребность человека в двигательной активности является врожденной, генетически детерминированной. По многочисленным наблюдениям педиатров двигательная активность адекватно усиливает умственное развитие у детей. У взрослых физическая активность также стимулирует продуктивную умственную деятельность.

Чрезмерный, интенсивный физический труд наоборот угнетает продуктивную работу мозга. В частности это связано с феноменом “кислородного голода”. С точки зрения психологии ребенок должен ежедневно двигаться столько, сколько ему требуется для удовлетворения потребности в движениях. Однако это возможно только в случае свободы выбора режима своей жизнедеятельности. Длительная гипокинезия, означающая неудовлетворение все возрастающей потребности в двигательной активности, создает внутреннее психическое напряжение, являющееся источником фрустрации, агрессивности, психических и психосоматических страданий. Учебная и трудовая деятельность не дают ребенку возможности проявлять двигательную активность в достаточном объеме, поэтому организация занятий физической культурой в детских образовательных учреждениях является объективной необходимостью, а в плане оздоровления населения – задачей государственного уровня.

По моему мнению, укрепление психологического здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. В качестве главной задачи, стоящей перед нами в отношении психологического здоровья детей, должно рассматриваться не лечение различных болезней, а творение психологически здоровой и устойчивой личности.

Одним из важных направлений в системе моей психологической работы является организация активного отдыха.

Целью организации активного отдыха детей – является создание эмоционально-положительного настроения к решению в комплексе всех задач: воспитательных, образовательных, оздоровительных и развивающих.

Игры детей построены на физических упражнениях: беге, сохранении равновесия, прыжках и т.д. Подвижные игры в большинстве своем коллективные, направленные на двигательную активность ребенка. А задача педагога строго следить за точным соблюдением правил, дружной коллективной игре.

В своей работе я использую подвижные игры для снятия мышечного напряжения, психологической разгрузки.

Игра «Птички и бабочки»

Из детишек выбирается сова, которая впоследствии будет ловить бабочек. В середине площадки «устроено» гнездо совы, а на краях площадки «устроенные» домики бабочек. В начале игры бабочки находятся в домиках, а сова в гнезде. Педагог объявляет: «День», и бабочки начинают летать (ребята бегают вокруг гнезда совы). Затем педагог объявляет: «Ночь», и дети-бабочки спешат попасть в свой домик, а сова, «вылетев» из гнезда, ловит их. Поймав бабочку, сова отводит ее в гнездо. Затем педагог объявляет: «Ночь», и дети-бабочки спешат попасть в свой домик, а сова, «вылетев» из гнезда, ловит их. Поймав бабочку, сова отводит ее в гнездо. Затем педагог вновь объявляет: «День». Игра считается оконченной, когда у совы в гнезде оказывается несколько бабочек (их число оговаривается с игроками заранее).

Игра «Караси и щука»

Половину детей ставят в круг, который символизирует ставок. Ребятишки стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один из оставшихся ребят назначается щукой, которая встает вне сформированного круга. Детки-караси «плавают» (бегают) в ставке (в середине круга). Психолог объявляет: «Щука!», ребенок, который водит, вбегает в центр круга и старается поймать карасиков. Караси, в свою очередь, при приближении щуки проскакивают через промежутки между участниками, которые образуют ставок. Стоящие в кругу дети не пускают щуку выскочить, пока кон не завершен. Ей разрешается выйти, только если она поймала карася. Тогда пойманный карась становится щукой. Игра повторяется. Подвижные игры в группе детей являются важным вспомогательным средством в привитии ребятам любви к спорту, кроме того, они помогают интересно организовать досуг детей. Активизирующаяся при участии ребенка в подвижных играх деятельность разных анализаторов помогает тренировать различные функции организма.

Игра «Ловишки», идеально подходит для проведения среди детей. Главные задачи игры развивать: быстроту реакции, ловкость и сноровку. Между тем игра учит играть в коллективе, соблюдая правила игры. Для игры потре-

буются ленточки, совпадающие по количеству с количеством участников игры. Количество играющих не должно быть меньше 5 человек.

Перед тем, как начать игру желательно выбрать площадку. Если она очень большая, то ее границы нужно обозначить линиями или оградить с помощью кеглей или кубиков. Дети должны встать на площадке по кругу. Педагог встает в центр круга и при помощи, вращающейся на полу кегли, выбирает водящего. Можно для этих целей использовать считалочку. Остальным участникам игры раздаются атласные ленточки, которые они крепят за резинку шорт, со стороны спины. По команде воспитателя или по свистку, дети начинают произвольно бегать по площадке. А водящий пытается их догнать, срывая при этом ленту. По звуковой команде педагог: «В круг становись!», дети снова строятся в круг, а «Ловишка» считает количество лент, которые смог вытянуть у игроков. Игра повторяется вновь, начиная с выбора нового водящего. Выигрывает тот, кто по результатам нескольких проведенных раундов смог больше всего вытянуть ленточек. Во время проведения игры нельзя удерживать ленточку при помощи рук. Участник, который остался без ленточки, на некоторое время должен присесть на лавочку или отойти в сторону, также как в подвижной игре «Гуй-гуси». Подвижная игра «Ловишки» – это прекрасная возможность весело провести время, получить заряд бодрости и энергии, впрочем, как и многие другие подвижные игры.

Подвижные игры на внимание знакомы всем с детства, ведь в «Краски», «Светофор» или «бег вокруг стульев». Игры на внимание всегда вызывают массу положительных эмоций, так как досадные ошибки, допущенные игроками, не считаются обидными, и они смеются вместе со всеми. Для подобных игр не требуется больших площадок, и они могут проводиться в помещении.

Игра «Светофор» включена в те подвижные игры на внимание, которые проводятся в детском саду или начальной школе. Она не просто развлекает детей, а учит их различать цвета. На полу чертят две параллельных линии на расстоянии пяти метров друг от друга. Дети стоят за линией, ведущий стоит спиной к игрокам посередине поля. Ведущий называет любой цвет, после чего ребенок, у которого в одежде он присутствует, может перейти через поле. Если названного цвета в одежде игрока нет, то ведущий может задержать его, пока он не перебежит через поле. Еще одна популярная игра – «Кричалка», она проводится среди детей разного возраста, хорошо подходит в качестве подвижной игры. Ведущий стоит лицом к детям и выполняет различные движения, называя их. Например, поднимает руки, крича при этом «Вверх!», приседает, выкрикивая «Сесть!». И так далее, после нескольких правильных повторений он намеренно ошибается, выкрикивая «Сесть!» и поднимает руки. Те игроки, которые повторили движения за ним, выбывали.

«Перенеси все игрушки»

Мелом нужно начертить два круга, расстояние между ними примерно 5-10 метров. В один из кругов наставляются игрушки. И по команде их нужно перенести с одного круга в другой, при этом их нельзя брать в руки. Тот, кто из детей справится с заданием быстрее победитель.

«Не урони мяч»

Нужно начертить на асфальте старт и финиш. На старте дети стоят в шеренгу, так чтобы не мешать друг другу. В руках у каждого по мячу. Как только прозвучит команда «Марш!» детям нужно бежать и подкидывать мячик вверх. Побеждает тот, кто первым прибежал на финиш и не уронил мячик.

«Паук»

Игроки делятся на две команды, от 2 до 4 человек в каждой. Для игры понадобится скакалка или веревка и мел. Отмечают линию старта, финиша и возле них чертят по два круга. Каждая команда встает в свой круг. Детей в круге нужно обвязать веревкой. Получилось два «паука».

После всех активных игр мы проводим дыхательные упражнения для восстановления дыхания.

«Дыхание»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Повторить 4-8 раз

Литература:

1. Баршай В.М, Физкультура в школе и дома. Ростов н/Дону, 2001, с. 164.
 2. Глинянова И.Ю. Основы педагогической валеологии. Волгоград, ВГУ, 1998. с. 177.
 3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. СПб, Питер, 2000. с. 385.
 4. Козин А.М. Здоровьесберегающая физкультура. Челябинск, ЧГУ, 2000. с. 321.
 5. Колидзе Э.А. Психология двигательной активности ребенка. М., Прогресс, 1999. с. 322.
 6. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие ребенка. М., Наука, 1999. с. 254.
 7. Нестеров В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков. Хабаровск, ДВГАФК, 2001.
 8. СБ. научная статья. Белгород, БГУ, 1999. с. 89.
- Социально-педагогические технологии и оздоровительные программы. 9. Чекалов В.А, Оптимизация психомоторного развития детей младшего возраста. М., Наука, 2002. с. 276.

Конспект

Непосредственной образовательной деятельности

в подготовительной к школе группе

из цикла: «Я и мое тело».

Тема: «Волшебное путешествие в Царство мозга».

Цель: познакомить детей с вестибулярным аппаратом, его функциями и значением в жизни человека.

Образовательные задачи:

- продолжать знакомить детей с устройством организма человека;
- выработать осознанное отношение к своему телу.

Развивающие задачи:

- развивать познавательный интерес, творческое воображение.

Воспитательные задачи:

- воспитывать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.

Приоритетная образовательная область: «Физическое развитие»

Дополнительные образовательные области: «Социально – коммуникативное развитие; «Познавательное развитие»; «Художественно – эстетическое развитие».

Оборудование:

- скелет;
- карточки с изображением вестибулярного аппарата, карточки задания «Перелом», «Обморок»;
- колбочки с подкрашенной водой (по количеству детей);
- фигурка человека со стилизованным изображением нервной системы, спинного и головного мозга;
- гантели (по количеству детей);
- проектор;
- мольберт;
- музыкальное сопровождение.

Ход.

Воспитатель: Ребята, вы уже много знаете интересного о строении человека, о работе его отдельных органов. Сегодня я предлагаю вам вновь отправиться в путешествие с нашим другом Артемом (модель скелета человека), чтобы узнать об устройстве человека еще больше.

(Воспитатель загадывает загадку)

Главнее его нам с тобой не найти,
Заставит он есть и заставит идти.

Запомнит стишок и задачу решит,
И шуткою новой всех рассмешит.

Придумал он радио и телефон,

Машины, ракеты – это все он.

И книги на полках библиотек...

И трудится он пока есть человек!

Дети: Это мозг!

Воспитатель: Правильно, ребята, самый главный помощник человека – головной мозг, который находится в голове.

Он строгий, но добрый и внимательный, и очень умный. Мозг управляет всем организмом, он помогает человеку запоминать различные события его жизни, интересные фильмы; с помощью мозга мы думаем, мыслим. Вот какое удивительное «создание» - мозг человека. Сегодня вместе с Артемом мы отправимся в удивительное путешествие по «Царству головного мозга».

Чтобы нам легче было путешествовать в сказке, давайте превратимся в «волшебные клубочки здоровья». Повторяйте за мной: «Кручу, верчу, «клубочком здоровья стать хочу!»

Воспитатель: Чтобы было веселее возьмите с собой в путь друга (дети перестраиваются парами).

Ать – два, левой! Ать – два, левой!	<i>Обычная ходьба</i>
Вырос лес до небес! Вот глубокий ручей,	<i>Ходьба на носках, руки вверх.</i>
Перейди его скорей!	<i>Широкий шаг</i>
По дорожке топаем И в ладоши хлопаем.	<i>Хлопки</i>
А сейчас вприсядочку Пойдем, дети рядышком.	<i>Полуприсед</i>
Мы шагаем, мы шагаем, Свои ноги разминаем!	<i>Обычная ходьба</i>
Пришло время побежать, В беге ноги нам размять. Нужно носиком дышать,	<i>Обычный бег</i>

Рот всем на замке держать!	
А сейчас, как свистну я, Остановитесь, друзья!	<i>Останавливаются по свистку</i>
Наши ноги не устали. Выше ноги поднимаем-	<i>Обычный бег</i>
На цветы не наступаем. Дружно, весело бежим	<i>Бег с высоким подниманием коленей</i>
И ногами семеним.	<i>Семенящий бег</i>
Разрешаю вам опять Друг за другом пошагать. Очень быстро мы бежали И немножечко устали	<i>Обычная ходьба</i>
Упражнение на дыхание Солнце, дети, высоко, Мы вдыхаем глубоко, Руки вниз мы опускаем И спокойно выдыхаем	<i>Руки вверх. Глубокий вдох носом. Руки вниз. Выдох.</i>

Воспитатель: Молодцы, ребята, никто не отстал в пути! Вот мы и дошли до «Царства Мозга». Во время путешествия мы с вами вспомним то, что нам уже хорошо знакомо и узнаем много нового. В конце путешествия Артем откроет нам секрет, что является главной ценностью для каждого человека. Давайте подумаем, что это может быть. (Дети высказывают свои предположения) Итак, начинаем наше путешествие, а наши догадки проверим в конце пути.

Артем приготовил для нас загадочную историю, которая произошла с девочкой Машей. Внимательно посмотрите на экран (дети смотрят отрывок из мультфильма «Маша больше не лентяйка»).

Маша встала рано утром и, забыв, что нужно делать после этого, сразу же побежала играть. Бабушка попросила ее умыться, заправить постель, но Маша отказалась, ссылаясь на то, что она не может этого сделать.

- Почему?- спросила бабушка Машу.

- Потому, что руки не хотят меня слушаться, - ответила девочка.

- А разве ты не хозяйка своих рук?

-Нет! – ответила маша и продолжила играть. В самый интересный момент игры с кухни послышался голос бабушки:

- Маша, хлеб закончился. Сбегай, пожалуйста, в магазин!

Но в ответ Маша опять отказалась:

- У меня ноги не слушаются.

- А разве ты не хозяйка своих ног? – спросила бабушка

-Нет, не хозяйка, - ответила Маша

- Ну ладно, я сама схожу, - сказала бабушка.

Но только она вышла за дверь, Маша тотчас же прошмыгнула на кухню полакомится вареньем. Однако руки взяли вместо ложки варенья ложку горчи-

цы и засунули ее в рот, а ноги уже понесли Машу на улицу, хотя она совершенно туда не хотела. Так они и несли ее, и оказалась Маша в дремучем лесу.

Воспитатель: Ребята, вспомните, какие внутренние органы отвечают за наши движения и желания? Почему руки и ноги перестали слушаться Машу?

Дети (по рисунку с 78 – Формирование представлений о себе): У нас в теле живут крохотные маленькие человечки – нервные клеточки, у них есть старший брат – Спинной мозг и отец – Головной мозг, который руководит всеми нашими движениями через своего сына.

Когда Маша сказала, что не хозяйка своих рук и ног, Спинной мозг перестал слушаться своего отца -Головного мозга. Спинной мозг не послушал отца и дал команду нервным клеточкам вместо варенья взять горчицу, и они угостили Машу не вареньем, а горчицей. То же произошло и с ногами. Ведь ими управлял непослушный сын - Спинной мозг. А если младшие всегда будут уважать и слушать старших, то и в жизни и в нашем теле не будет таких беспорядков.

Воспитатель: правильно ребята, самый главный помощник человека – головной мозг, который находится в голове. Он строгий, но добрый и внимательный, и очень умный. Первейший помощник головного мозга располагается в позвоночнике – это спинной мозг, отвечающий за работу наших мышц. В каждой клеточке человеческого организма находятся разведчики головного мозга, которые все видят, все слышат, все чувствуют и постоянно передают в мозг сообщения. Мозг мгновенно принимает решения и одновременно отвечает на все сигналы. Тело с радостью подчиняется его приказам. И благодаря этому сохраняются жизнь и здоровье человека. Чтобы уникальный человеческий мозг хорошо, без сбоев, работал, необходимо беречь, развивать его, заботиться о нем. За ваши знания Артем разрешает нам открыть любую букву нашего загадочного слова (**дети открывают любую букву задуманного слова – ЗДОРОВЬЕ**)

Молодцы ребята, Артем очень доволен вами.

Воспитатель: Сейчас мы посмотрим, действительно ли головной мозг помогает вам владеть своим телом.

(Дети под музыку выполняют комплекс ОРУ)

Сейчас немного мы пройдем,

Гантели в руки все возьмем.

По кругу дружно мы прошлись

На три колонны разошлись.

А теперь все по порядку

Становитесь на зарядку!

1. И.п.: стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Поднять правую руку вверх, затем левую – 7 – 8 раз.
2. И.п.: стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Поднять правую руку к подмышечной впадине, затем левую -7 – 8 раз.
3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая вверху. Наклоны вправо – влево, со сменой рук – 8 раз.
4. И.п.: сидя, ноги вместе, руки к плечам. Наклоны к носкам ног – 8 раз
5. И.п.: стоя, ноги узкой дорожкой, руки в стороны. Приседания – руки вперед – 8 раз.
6. И.п.: стоя, руки на поясе. Катать поочередно правой и левой ногами гантель – 2 раза по 8 каждой ногой.
7. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Прыжком ноги вместе, руки вверх и вернуться в и.п. – 8 раз
8. И.п.: стоя, руки опущены. Носом вдох – на выдохе громко произнести «ух» - 3 раза

Воспитатель: Что ж, ребята, тренировку провели вы очень ловко! Повернулись все кругом, в колонну по одному идем.

Воспитатель: Молодцы ребята, вижу, что головной мозг помогает вам владеть своим телом. Пришло время открыть на нашем табло еще одну букву (**дети открывают любую букву задуманного слова – ЗДОРОВЬЕ**).

Воспитатель: Наше путешествие по «Царству Головного мозга» продолжается. Внимательно посмотрите на экран (на экране эпизоды – ребенок падает и ломает руку; у человека обморок) Воспитатель предлагает детям 2 конверта (один для девочек, другой – для мальчиков) с картинками – перелом, обморок

Дети называют признаки и объясняют как помочь пострадавшему.

Открываем еще одну букву (**дети открывают любую букву задуманного слова – ЗДОРОВЬЕ**).

Воспитатель: Ребята, а теперь я предлагаю вам поучаствовать в *эксперименте*. Хотите? Закройте глаза и покружитесь на месте. Что вы чувствуете? Закружилась голова, вы теряете равновесие? Почему это происходит? Хотите узнать? Тогда проходите в нашу лабораторию «Всезнайка».

Воспитатель: У каждого из нас есть уши. Ухо состоит из наружной и внутренней частей. Наружную часть уха можно увидеть в зеркале и потрогать руками. Потрогайте. А внутренняя часть нам не видна. Этот маленький орган напоминает улитку (показ иллюстрации). Он называется вестибулярный аппарат. «Улитка» наполнена особой жидкостью. Закружилась голова, это зна-

чит, что жидкость, которая находится в улитке, изменила свое обычное положение. Через некоторое время жидкость примет свое привычное положение, и равновесие восстановится, голова не будет кружиться. Это можно подтвердить опытом (показ детям опыта с подкрашенной водой в банке - при раскачивании банки вода начинает колыхаться – человек чувствует потерю равновесия и головокружение, вода принимает первоначальное положение – к человеку возвращается комфортное состояние).

Вестибулярный аппарат надо оберегать от повреждений. Если с ним что-то случится, вы не сможете стоять, ходить, сидеть, не будете чувствовать положение своего тела, Будете все время падать. Если вестибулярный аппарат не развит, то человек не сможет стать, например летчиком, космонавтом, работать в цирке. Поэтому аппарат нужно тренировать, специальными упражнениями. Они вам знакомы, только вы не знали об их пользе. Хотите потренироваться?

Воспитатель: В две колонны становись (выстраиваются в 2 колонны – девочки и мальчики).

Дети выполняют упражнения поточным способом

Девочки выполняют упражнение (гибкость, вестибулярный аппарат, координация).

- -ползание вниз животом с опорой на кисти и стопы, стараясь не сгибать колени;
- -наклоны туловища вперед - наклон назад прогнувшись, стоя на первой перекладине гимнастической стенки на прямых ногах, упор в перекладину гимнастической стенки на вытянутые руки, хватом на уровне живота.

Мальчики выполняют упражнение «Клубочек здоровья идет в гости к крокодилу, к ежу и к птичке» (сила мышц рук, спины, вестибулярный аппарат, координация) .

- -ползание вверх и вниз животом с опорой на кисти и стопы)
- вис на вытянутых руках на перекладине гимнастической лестницы, хватом выше головы, прогнувшись назад, колени развести в стороны и отвести назад, стопы соединить.

Упражнения повторить 2-3 раза.

Педагог благодарит детей и предлагает открыть следующую букву(дети открывают любую букву задуманного слова – **ЗДОРОВЬЕ**).

Воспитатель: Следующая станция «Музыкальная» (беседа, танец, рисунок)(дети открывают любую букву задуманного слова – **ЗДОРОВЬЕ**).

Воспитатель: Вот мы и прибыли на стадион волшебного царства. Предлагаю покатать наши «клубочки здоровья» на вертушках и провести *соревнование на тренировку вестибулярного аппарата «Верхом на вертушке»*.

Воспитатель: На первый, второй рассчитайсь. В две колонны становись.

Перестроение в две колонны. По сигналу первые игроки продвигаются к финишной фишке бегом, в кружении. Назад возвращаются к команде обычным бегом, передавая эстафету следующему игроку.

Воспитатель: Ребята, вы замечательно потрудились, тренируя свой вестибулярный аппарат. Давайте вместе скажем – вес-ти-бу-ляр-ный ап-па-рат. Ваши «клубочки здоровья» много двигались, у них работали все мышцы. Потрогайте руки и ноги, чувствуете, как они напряжены. Открывают следующую букву.

Воспитатель: Ребята, Артем готов открыть нам секрет, что является главной ценностью для каждого человека. Да вы и сами можете это прочитать. Дети читают слово – ЗДОРОВЬЕ.

А вы согласны с Артемом? Почему?

Что интересного встретилось вам на пути? (дети рассказывают о вестибулярном аппарате)

Молодцы! Устали? Трудный путь пришлось нам преодолеть. Но зато мы узнали много нового и полезного. Давайте скажем Артему «Спасибо»

Артем: подождите, ребята, я приготовил вам подарок за ваши спортивные успехи и стремление к знаниям. (дарит детям шоколад и мультфильм «Смешарики – вестибулярный аппарат»)

Воспитатель: Давайте опять превратимся в детей. Повторяйте за мной: «Кручу, верчу, человеком стать хочу! »

Воспитатель: Вот мы и вернулись из «Царства Мозга» и нам пора расставаться. Желаю вам хорошего настроения. (Построение в колонну по одному, выход из зала).

Конспект
Непосредственной образовательной
деятельности
в средней группе
Тема: «Путешествие в страну
Неболеек».

Цель: формировать у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека;
- закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания;
- закрепить соблюдение детьми правил питания;
- закреплять знания детей об органах зрения, обоняния.

Развивающие задачи:

- развивать творческую фантазию, музыкальный слух;
- развивать умение расслаблять мышцы тела.

Воспитательные задачи:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Интеграция образовательных областей:

Социально-коммуникативное развитие — формирование словаря, развитие связной речи; развитие воображения, интереса к здоровому питанию.

Познавательное развитие – формирование представления о здоровье и здоровом питании.

Речевое развитие – развитие речевого слуха, обучение выразительности речи.

Художественно-эстетическое развитие – развитие эмоциональных чувств при восприятии художественного слова.

Физическое развитие- развитие потребности в двигательной активности; развитие дыхания, зрительной мускулатуры.

Предварительная работа: беседы, рассматривание иллюстраций продуктов здоровой пищи, дидактические игры.

Материалы и оборудование: сигнальные карточки, икт, иллюстрации по теме.

Ход.

Воспитатель: Ребята, когда вы заходите в группу, то говорите всем «Здравствуйте». Здравствуйте — это не только слово, а пожелание здоровья! А что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (ответы детей)

А что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (ответы детей) Чтобы не болеть, быть всегда в хорошем настроении, я вам предлагаю отправиться в путешествие в «Страну Неболеек».

Воспитатель: Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Значит, мы все отправимся в «Страну Неболеек», чтобы узнать секреты здоровья! А попадем мы туда на облаках (дети проходят на групповой ковер).

Воспитатель: Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим.

Релаксация “Облака” (включается спокойная музыка).

Представьте себе тёплый вечер.

Вы сидите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе.

Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно.

С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самим облакам.

Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие.

Все ваше тело становится лёгким, как облачко.

Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе.

Ближе и ближе.

И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей).

Гладит ..., поглаживает ...

Вам хорошо и приятно.

Вы расслаблены и спокойны.

Улыбнитесь этому облачку.

Потянитесь и ... откройте глаза.

Вы прилетели в «Страну Неболеек». (Под релаксацию в группу вносят тарелки с порезанным чесноком)

Воспитатель. Ребята, мне кажется, здесь стоит какой-то запах. Резкий, но очень знакомый. Что вы чувствуете?

Дети. Мы чувствуем запах чеснока.

Воспитатель. Что вам помогло почувствовать запах чеснока?

Дети. Наш нос!

Воспитатель. Значит, наш нос умеет распознавать разные запахи — приятные и даже опасные. А еще для чего нам нужен нос?

Дети. Нос нужен, чтобы дышать.

Воспитатель. Совершенно верно. Нос нужен человеку для дыхания. А кто мне скажет, как нужно дышать на улице в морозную погоду?

Дети. Нужно дышать носом.

Воспитатель. Правильно. Человек должен дышать носом. В носу холодный воздух согревается и попадает в легкие уже теплым. Чтобы ваш нос хорошо дышал, нужно делать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика.

- Закрыть одну ноздрю пальцем, дышать через другую. Поменять местами (4 — 5 раз).

- Попеременно нажимая указательными пальцами то на одну ноздрю, то на другую, произносить звук [м].

- Дышим как кролик.

Воспитатель: Молодцы, ребята, здесь, в «Стране Неболеек» мы уже сделали гимнастику для носа. Вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. Какие полезные продукты вы знаете? Предлагаю отгадать загадки.

Отгадывание загадок. Презентация.

1. Рыженькая как лисица

Но, сидит она в темнице,

Хвост над грядкой держит ловко

Называется ... (морковка)

2. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один - кислый очень, очень. (лимон)

3. Загляни в осенний сад Чудо - Мячики висят.

Красноватый, спелый бок

Ребятишкам на зубок. (Яблоко)

4. Была зеленой маленькой, потом я стала аленькой,

На солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Вишня)

5. Очень вкусная она,

Рыжий цвет и так нежна,

Можно кашу делать даже,

Не найти ее вновь краше.

Пусть тяжелая, большая,

Радует все ее срывая.

Есть на грядке, угадаем,

Дружно хором называем. (тыква)

6. Они гроздьями висят

И на солнышко глядят,

Цветом словно светофор

Красный, жёлтый ... (помидор)

Воспитатель: Ой, ребята, подул ветер и полезные овощи и фрукты рассыпались. Давайте их соберём.

Собирание картинок с овощами и фруктами, разрезанных на 4 части.

Воспитатель: Молодцы, ребята, а сейчас мы проверим не путаете ли вы полезную еду с вредной?

Дидактическая видео-игра «Полезная и вредная еда».

Полезное хлопаем, вредное топаем.

Воспитатель: Наши глаза очень много сегодня работали и немного устали. Давайте сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева?

Громко, быстро отвечай!

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа?

Тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Воспитатель: А чтобы полезная еда хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки. Если нет - красный. Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

Игра «Да, нет»

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Ложку надо держать двумя руками

Во время еды нельзя разговаривать

Пищу нужно глотать не жуя.

Воспитатель: Мы с вами повторили правила питания.

Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

Воспитатель: Вот и подходит к концу наше путешествие. В «Стране Небо-леек» мы увидели и узнали много интересного. Я хочу всем вам пожелать крепкого-крепкого здоровья. Нам нужно вернуться обратно в детский сад. (Проходим на ковёр включается спокойная музыка)

Релаксация «Облака»

Представьте, что вы сидите на белом, большом, пушистом облаке в голубом небе.

Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно.

С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно опускаться к полянке, всё ниже и ниже, к самой траве.

Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие.

Всё ваше тело становится лёгким, как облачко.

Вот вы подплываете к самой зелёной траве.

Ближе и ближе.

И вот вы уже лежите на траве, чувствуете, как она нежно гладит вас (пауза – поглаживание детей).

Гладит ..., поглаживает ...

Вам хорошо и приятно.

Вы расслаблены и спокойны.

Улыбнитесь.

Потянитесь и ... откройте глаза.

Воспитатель: вам понравилось наше путешествие? Что у вас вызвало трудность?

- Вы хорошо сегодня поработали. Молодцы!

Анкетирование родителей по выявлению отношения к здоровому образу жизни

Ваши искренние ответы помогут нам организовать эффективную деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей.

1. Ф. И. О.

2. Считаете ли Вы себя практически здоровым человеком?

3. Считаете ли Вы своего ребенка практически здоровым?

4. Соблюдаете ли Вы:

- режим дня

- режим отдыха

5. Часто ли болеют члены Вашей семьи? (Да, нет, затрудняюсь ответить)

6. Имеет ли Ваш ребенок привычку перекусывать на ходу?

7. Какие методы закаливания Вы используете?

8. Считаете ли Вы, что Ваша семья ведёт здоровый образ жизни? (да, нет - обоснуйте)

9. Существуют ли в Вашей семье традиции, связанные с оздоровлением? Какие?

10. Как вы считаете, с какого периода жизни необходимо формировать у ребенка понятие здоровый образ жизни и желание его вести? (с самого рождения, с трех лет, с шести лет).

11. Занимается ли Ваш ребенок каким-либо видом спорта (или посещает секцию)?

12. Используете ли Вы силы природы для поддержания и восстановления своего здоровья: отдых на природе, туризм, народные средства, пешеходные прогулки, поездки на море и др.?

13. Хотели бы Вы больше узнать о профилактике плоскостопия, нарушении осанки, и других заболеваний через:

- консультации ;

- открытые мероприятия;

- памятки

- индивидуальные встречи.

14. Удовлетворены ли Вы оздоровительной работой детского сада?

15. Что из личного опыта и знаний Вы могли бы предложить детскому саду по оздоровлению детей и взрослых в «Копилку опыта ЗОЖ».

16. Что, по вашему мнению, необходимо проводить в детском саду по ЗОЖ?

17. В какой форме вы хотели бы получить консультацию по формированию ЗОЖ у дошкольников? (специальных книг, средств информации, беседы с воспитателем, беседы со специалистом).