**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 99»**

**ПРОГРАММА**

**образовательной дошкольной организации здоровьесберегательной (валеологической) направленности**

**«Учусь быть здоровым»**

Авторы – составители:

воспитатели МДОУ «Детский сад № 99»

Смирнова Марина Владимировна

Бирюкова Наталия Валентиновна

ст. воспитатель Саакова Татьяна Валерьевна

**Ярославль**

**2016**

**Содержание**

1. Введение……………………………………………………………….2

2. Актуальность…………………………………………………………..3

3. Цели, задачи программы, срок реализации …………………………4

4. Компоненты, объекты и основные принципы программы................5

5. Общие положения …………………………………………………….6

6. Основные направления программы………………………………….7

7. Кадровое и методическое сопровождение…………………………..8

8. Лечебно – оздоровительные и профилактические мероприятия…..9

9. Здоровьесберегающие технологии в реализации программы…….11

10. Ожидаемые результаты …………………………………………….15

11. Перспективное планирование………………………………………16

12. Приложения………………………………………………………….20

**Введение**

Программа образовательной дошкольной организации здоровьесберегательной (валеологической) направленности «Учимся быть здоровыми вместе» является результатом нескольких лет практической работы педагогического коллектива нашего дошкольного образовательного учреждения в рамках региональной инновационной площадки. В ее основу положены теоретические и, в большей степени, практические наработки по организации и внедрению в образовательный процесс системы оздоровления детей дошкольного возраста.

Общей нашей бедой становится любое заболевание ребенка. Пытаясь помочь неокрепшему организму бороться с болезнью, мы, взрослые, пытаемся всеми силами помочь ребенку: обследуем его у врачей, покупаем дорогостоящие лекарства. Но…, мы часто забываем о существовании разнообразных немедикаментозных методов воздействия на организм с целью его поддержки и оздоровления, которые мы сами можем создать на базе детского сада во взаимодействии воспитателей, медицинского персонала, инструкторов по физической культуре и, конечно же, родителей.

В данной программе представлены практические, действенные и апробированные на практике методы поддержки здоровья детей дошкольного возраста, описаны разнообразные методики нетрадиционного оздоровления, которые могут быть использованы в дошкольных образовательных организациях с целью профилактики простудных и хронических заболеваний и пропаганды здорового образа жизни.

Хочется надеяться, что предлагаемый материал поможет педагогам и родителям вырастить детей здоровыми и крепкими, снизить показатели заболеваемости, сформировать устойчивую потребность в физкультурно – оздоровительных мероприятиях и приобщению к здоровому образу жизни.

**Актуальность**

Сегодня, в  соответствии требованиям ФГОС, деятельность каждого образовательного учреждения, начиная с дошкольного, должна быть направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе, их эмоционального благополучия. В последнее время, в практике дошкольного образования, несмотря на активную пропаганду необходимости комплексного подхода к оздоровлению детей, происходит снижение уровня такого показателя, как здоровье дошкольника. И эта проблема до сих пор должным образом не решается.

Наше образовательное учреждение не стало исключением: много лет мы не могли снизить процент детей, имеющих отклонения в здоровье; в постоянном росте находился общий уровень заболеваемости воспитанников. Кроме этого, прослеживалась некомпетентность многих педагогов в вопросах здоровьесбережения, приобщении к здоровому образу жизни и возможности использования в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий. Семьи воспитанников, призванные, первую очередь, в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные здоровьесберегающиетехнологии не могли самостоятельно донести до ребенка, как можно раньше, понятие ценностисобственного здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Современное общество и окружение дошкольников отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. И это многообразие не всегда является образцом для ребенка и как результат создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста, поэтому разработанная нами программа способствует решению выше обозначенных проблем и является актуальной, инновационной и востребованной.

**Цели и задачи программы**

*Цели программы* «Учусь быть здоровым» направлены на:

– ознакомление детей дошкольного возраста с внешним и внутренним строением человеческого организма;

– формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения с привлечением специалистов и семьи;

– снижение общего уровня заболеваемости дошкольников в дошкольной организации.

Данная цель реализуется посредством следующих *задач*:

– формировать представления детей дошкольного возраста о состоянии собственного тела и функционировании человеческого организма;

– формировать позитивное самосознание, целостное отношение к собственной жизни и жизни другого человека;

– расширять знания дошкольников о питании, закаливании, режиме дня, культурно – гигиенических навыках;

– развивать умение определять (видеть) причины нарушения здоровья и зависимость между состоянием природы и здоровьем человека;

– развивать интерес к экспериментированию, самонаблюдению, самообследованию;

– воспитывать потребность в ведении здорового образа жизни; любовь и бережное отношение к своему телу; восхищение его возможностями.

Срок реализации программы:

4 года

**Программа включает в себя следующие компоненты:**

– *ценностный* – формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь и здоровье;

– *гностический* – специально отобранный и адаптированный к восприятию дошкольниками материал по изучению тела человека;

– *развивающий* – формирование у детей активной позиции, направленной на саморазвитие и принятие принципов здорового образа жизни;

– *практический* – практическое осуществление и применение познанного.

**Объекты программы:**

– воспитанники дошкольного образовательного учреждения;

– семьи детей, посещающих образовательное учреждение;

– педагогический коллектив образовательного учреждения.

**Основные принципы программы:**

– *принцип научности* – предлагаемый материал соответствует современному подходу к пропаганде здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и подкрепляется научно – обоснованными и практически апробированными методиками;

– *принцип реалистичности и доступности* – объем представлений о строении человеческого организма адаптирован к восприятию детьми дошкольного возраста и соответствует их возрастным возможностям усвоения знаний; не допускается излишней упрощенности и усложненности;

– *принцип ценностного отношения к жизни и здоровью* – до сознания детей доводится, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, соблюдая все необходимые правила;

– *принцип деловитости и занимательности* – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит деловую информацию, полезную для практической деятельности.

– *принцип гарантированной результативности –* реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого – педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

**Общие положения**

Образовательная деятельность по программе «Учусь быть здоровым» имеет продолжительность от 20 – 30 минут (в зависимости от возраста) и проводится в течение всего учебного года 1 – 2 раза в месяц. Она представляет собой интеграцию познавательной, игровой, коммуникативной, физкультурно – оздоровительной и изобразительной деятельностей. Полученная детьми в процессе образовательной деятельности информация, закрепляется и апробируется в повседневной жизни, в играх, в свободной самостоятельной деятельности в течение дня, в виде своеобразных заданий. Во время взаимодействия воспитателя с детьми используются следующие методы и приемы: рассказ, беседа, наблюдение, самонаблюдение, самообследование, экспериментирование (фронтальное и демонстрационное), игра, логические рассуждения, самостоятельная деятельность детей, моделирование. Также реализуются современные развивающие технологии: деятельностный метод, ТРИЗ, проектный метод и технология свободы выбора. Использование технологии свободы выбора происходит в соответствии с разработанными приемами выбора по цвету, ассоциации, образцу, конечному результату, произвольному выбору, которые подробно описаны в методическом пособии. В ходе реализации программы используются современные здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, хатха – йога, самоомассаж, интеллектуальный и антистрессовый массаж (полный перечень методик см. в Приложении). Грамотная реализация педагогами данного комплекса поможет детям в будущем относиться к своему здоровью, как к ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

Одной из форм работы по формированию здорового образа жизни является создание **Портфолио здоровья**, работой над которым занимаются родители совместно с ребенком на протяжении всего периода посещения детского сада. Работа выполняется с использованием рисунков, фотографий, оформляется творчески. Это своеобразный отчет определенного жизненного пути ребенка, его здоровья и физического развития. В процессе работы неизбежно происходит осмысление ребенком своих достижений, формирование личного отношения к полученным результатам и осознание своих возможностей (**Приложение № 8**).

Систематически проводится анкетирование родителей с целью отслеживания удовлетворенности работой по сохранению и укреплению здоровья детей и оптимизации валеологического воспитания дошкольников.

**Основные направления программы**

*Формирование у ребенка потребности в ЗОЖ:*

– формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

– развитие мотивационных установок к здоровому образу жизни;

– совершенствование практических навыков здорового образа жизни.

*Организация рационального двигательного режима:*

– формирование интереса к двигательной активности;

– совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

– развитие двигательных качеств (ловкости, быстроты, выносливости).

*Организация эффективного и продуктивного взаимодействия:*

– включение родителей в образовательный процесс ДОУ;

– пропаганда и приобщение педагогического коллектива и родителей к здоровому образу жизни;

– тесное взаимодействие основных участников образовательного процесса: воспитанники родители воспитатели и специалисты.

**Кадровое и методическое сопровождение (обеспечение)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятий | Ответственные |
| 1 | Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий | заведующий ДОУ, воспитатели групп,  ст. воспитатель |
| 2 | Разработка и организация применения здоровьесберегающих методик в образовательном процессе | воспитатели групп,  ст. воспитатель,  медицинская сестра,  инструктор по физ – ре |
| 3 | Разработка уровней и методик диагностики физического состояния (подготовленности) детей по возрастным группам | инструктор по физ – ре |
| 4 | Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей | педагог – психолог, воспитатели групп, родители |
| 5 | Структурирование времени специально организованных занятий и активного отдыха детей | ст. воспитатель,  воспитатели групп,  инструктор по физ – ре,  муз.рук – ль |
| 6 | Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности дошкольников | ст. воспитатель,  воспитатели групп,  специалисты |
| 7 | Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОУ и семье | заведующий ДОУ,  ст. воспитатель,  воспитатели групп, специалисты |
| 8 | Совершенствование здоровьесберегающей развивающей предметно – пространственной среде | заведующий ДОУ,  зам. зав. по АХЧ,  ст. воспитатель,  воспитатели групп,  родители, специалисты |
| 9 | Поиск, изучение, адаптация под возможности детей и внедрение в образовательный процесс инновационных эффективных технологий и методик оздоровления и здоровьесбережения | заведующий ДОУ,  ст. воспитатель,  воспитатели групп,  специалисты |
| 10 | Участие в семинарах – практикумах, конференциях, совещаниях разного уровня по вопросам здоровьесбережения и обмену наработанным опытом | заведующий ДОУ,  воспитатели групп,  родители, специалисты |

**Лечебно – оздоровительные и профилактические мероприятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарный месяц | Наименование мероприятий |
| сентябрь | Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  Кварцевание/ионизация групповых помещений  Сквозное проветривание групповых и спальных помещений  Ревит  Йодомарин  Витаминизация 3–го блюда  Босохождение  Антропометрическое обследование |
| октябрь | Полоскание ротовой полости настоем ромашки комнатной температуры  Кварцевание/ ионизация групповых помещений  Сквозное проветривание групповых и спальных помещений  Ревит  Йодомарин  Витаминизация 3–го блюда  Увеличение фруктово – овощного рациона  Босохождение |
| ноябрь | Полоскание ротовой полости настоем ромашки комнатной температуры  Кварцевание/ ионизация групповых помещений  Сквозное проветривание групповых и спальных помещений  Ревит  Йодомарин  Витаминизация 3–го блюда  Увеличение фруктово – овощного рациона  Босохождение |
| декабрь | Полоскание ротовой полости настоем ромашки комнатной температуры  Кварцевание/ ионизация групповых помещений  Сквозное проветривание групповых и спальных помещений  Профилактика группового пространства фитонцидами (чеснок и лук)  Ревит  Йодомарин  Витаминизация 3–го блюда  Увеличение фруктово – овощного рациона  Босохождение  Антропометрическое обследование |
| январь | Полоскание ротовой полости настоем ромашки комнатной температуры  Кварцевание/ ионизация групповых помещений  Сквозное проветривание групповых и спальных помещений  Профилактика группового пространства фитонцидами (чеснок и лук)  Ревит  Йодомарин  Витаминизация 3–го блюда  Увеличение фруктово – овощного рациона  Босохождение |
| февраль | Полоскание ротовой полости настоем ромашки комнатной температуры  Кварцевание/ ионизация групповых помещений  Сквозное проветривание групповых и спальных помещений Профилактика группового пространства фитонцидами (чеснок и лук)  Ревит  Йодомарин  Витаминизация 3–го блюда  Увеличение фруктово – овощного рациона  Босохождение |
| март | Полоскание ротовой полости настоем ромашки комнатной температуры  Кварцевание/ ионизация групповых помещений  Сквозное проветривание групповых и спальных помещений  Профилактика группового пространства фитонцидами (чеснок и лук)  Ревит  Йодомарин  Витаминизация 3–го блюда  Увеличение фруктово – овощного рациона  Босохождение |
| апрель | Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  Кварцевание/ ионизация групповых помещений  Сквозное проветривание групповых и спальных помещений  Босохождение  Антропометрическое обследование |
| май | Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  Кварцевание/ ионизация групповых помещений  Сквозное проветривание групповых и спальных помещений  Щадящий режим пробуждения, хождение по спортивным коврикам, дорожкам босиком |
| июнь | Обливание рук и ног водой комнатной температуры  Щадящий режим пробуждения, хождение по спортивным коврикам, дорожкам босиком  Воздушные ванны на прогулке  Увеличение питьевого режима на прогулке |
| июль | Обливание рук и ног водой комнатной температуры  Щадящий режим пробуждения, хождение по спортивным коврикам, дорожкам босиком  Воздушные ванны на прогулке  Увеличение питьевого режима на прогулке |
| август | Обливание рук и ног водой комнатной температуры  Щадящий режим пробуждения, хождение по спортивным коврикам, дорожкам босиком  Воздушные ванны на прогулке  Увеличение питьевого режима на прогулке |

**Работа в рамках реализации программы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:**

****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** | ***Организатор исполнения*** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2 – 5 мин.,  по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели  Специалисты  Родители |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате (со средней степенью подвижности), дома с родителями, на природе, в спортзалах. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. В домашних условиях могут применяться более развернутые варианты подвижных игр. | Воспитатели, инструктор по физ – ре, родители |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно, в групповых и домашних условиях | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, логопед, родители |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по  3 – 5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога (родителя) | Воспитатели, специалисты, родители |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно –оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Воспитатели, специалисты, родители |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна,  5–10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ и условий, создаваемых в семье | Воспитатели, родители |
| Вхождение в день | Ежедневно перед занятиями | Элемент технологии «Сообщество» | Воспитатели, родители |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно –оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физ – ре, родители |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР – органов. Используется наглядный материал | Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физ – ре, родители |
| Психогимнастика | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Включает ритмику для снятия напряжения, пантомимику | Воспитатели, муз. рук – ль, педагог–психолог |
| Антистрессовый массаж | Используется в режиме дня для создания психологического комфорта | Воспитатели, педагог – психолог |
| Интеллектуальный массаж | Используется в режиме дня для активизации мозговой деятельности | Воспитатели, специалисты, родители |
| **Коррекционные технологии** | | | |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие  2 – 4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Воспитатели, педагог – психолог, родители |
| Сказкотерапия (посредством театрализованной деятельности) | 2 – 4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | Воспитатели, педагог – психолог, родители |

**Ожидаемые результаты**

– целенаправленная организация занятий валеологической направленности, повышение уровня компетентности педагогов в вопросах здоровьесбереженияи, забота педагогов о собственном здоровье и здоровье детей будет способствовать целостному развитию дошкольника, успешной социализации, снижению уровня заболеваемости, раскрытию индивидуальности и сформированности представлений о здоровом образе жизни;

– проявление активного интереса у детей к вопросу своего физического развития и оздоровления путем актуализации темы здорового образа жизни на занятиях валеологической направленности;

– проявление активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей родителями воспитанников;

– снижение индекса заболеваемости у дошкольников; снижение количества воспитанников с тяжелой степенью адаптации к ДОУ;

– востребованность предложенных образовательных услуг (количественные и качественные показатели);

– работа с родителями через совместные образовательные занятия с детьми, занятия физической культурой, досуги, праздники, собрания, консультации, семинары – практикумы на темы: «Здоровый образ жизни в каждой семье», «Закаливание детей в повседневной жизни», «Влияние здорового образа жизни на всестороннее развитие детей», «Воспитание здорового ребенка», «В поход всей семьей», «Профилактика ОРЗ» и т.д.;

– распространение полезного инновационного опыта среди педагогов ДОУ.

**Анализ результативности деятельности (Приложение №6)**

– Определение уровня самооценки здоровья (по шкале Дембо – Рубинштейн)

– Выявление уровня сформированности валеологических знаний (Деркунская)

– Оценка антропометрических данных (исследование медицинских карт)

– Выявление уровня двигательной активности (определение двигательных типов и двигательных качеств по М. Л. Лазареву)

**Перспективно – тематическое планирование валеологических занятий с детьми старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Месяц проведения** | **Тема занятий** | **Основные задачи** |
| 1 | **Сентябрь** | **Строение человека**  НОД «Палка, палка, огуречик – получился человечек» | познакомить с основными частями тела, подвести к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле; формировать представление ребенка о своем теле, правильной осанке. |
| 2 | **Октябрь** | **Руки, ноги**  НОД «Топ – хлоп» | дать понятие о важности человеческой руки, о тесной связи рук и мозга; дать детям элементарное представление о том, что ноги – это опора человеческого тела;  расширить представления детей об основных функциях рук, ног |
| **Глаза**  Берегите глазки! | формировать элементарные представление детей об органах чувств – глазах, их функциях; показать детям, какую роль играет зрение в жизни человека; воспитывать стремление заботиться о своем здоровье |
| 3 | **Ноябрь** | **Нос**  Нос – полезнейшая штука | уточнить знания о назначении зубов, понять причины их повреждения; продолжать знакомить с правилами личной гигиены, закрепить правила ухода за зубами и полостью рта. |
| **Уши**  Квакушины уши | расширять знания детей об ушах как важном  органе;  познакомить детей со строением уха и основными правилами ухода за ушами;  воспитывать  бережное отношение к своему здоровью. |
| 4 | **Декабрь** | **Зубы**  Белые помощники | уточнить знания о назначении зубов, понять причины их повреждения; продолжать знакомить с правилами личной гигиены, закрепить правила ухода за зубами и полостью рта. |
| 5 | **Январь** | **Внутренние органы**  Какой я внутри | познакомить с первичными представлениями о некоторых внутренних органах человека, их местонахождении, значении, основных функциях;  воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. |
| 6 | **Февраль** | **Сердце**  Наше сердце | сформировать у детей представление о том, что такое сердце и как оно работает. |
| **Настроение**  Секрет хорошего настроения | сформировать у детей представление о том, что хорошее настроение – залог крепкого здоровья;  способствовать повышению положительных эмоций детей;  развивать у детей умение понимать свое   настроение и настроение других людей;  создание доброжелательной атмосферы в группе. |
| 7 | **Март** | **Кожа**  Живая одежда | формировать элементарные представление детей о том, что кожа – это покров тела человека;  показать детям, какую роль играет кожа в жизни человека;  сформировать бережное отношение к своей коже |
| **Гигиена**  Проделки королевы Простуды. | различать факторы, способствующие сохранению здоровья и негативно сказывающиеся на нем;  повышать мотивацию использования индивидуальных средств личной гигиены;  способствовать повышению валеологической грамотности детей |
| 8 | **Апрель** | **Гигиена**  Путешествие в страну Здоровья | Закрепление правил личной гигиены и формирование мотивации  здорового образа жизни. |
| **Здоровый образ жизни**  Нам полезно без сомненья – все, что связано с движеньем | **сформировать представление о необходимости двигательной активности как основы здорового образа жизни;**  формировать у детей интерес к физкультуре и спорту. |
| 9 | **Май** | **Безопасность**  Если дома ты один | создать условия для формирования устойчивых навыков безопасного поведения;  закрепить представление об опасных для жизни и здоровья предметах в быту;  учить детей предвидеть и предупредить результаты возможного развития опасных для жизни ситуаций, грозящих их здоровью  и здоровью окружающих. |

**Приложение № 1**

**Работа с родителями**

**Анкеты для родителей; результаты анкетирования**

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

**1. Часто ли болеет Ваш ребенок?**

**а)** совсем не болеет; **б)** редко болеет; **в)** часто болеет;

**2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?**

**а)** да; **б)** нет; **в)** частично;

**3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?**

**а)** соблюдение режима; **б)** полноценный сон; **в)** достаточное пребывание на свежем воздухе; **г)** здоровая гигиеническая среда; **д)** благоприятная психологическая атмосфера;

**е)** физические занятия; **ж)** закаливающие мероприятия.

**4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?**

**а)** облегченная форма одежды на прогулке; **б)** облегчённая одежда в группе;

**в)** обливание ног водой контрастной температуры; **г**) хождение босиком;

**д)** прогулка в любую погоду; **е**) полоскание горла водой комнатной температуры.

**5. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?**

**а)** да; **б)** частично; **в)** нет.

**6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?**

**а**) постоянно; **б)** часто; **в**) очень редко; **г)** не занимается

**7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?**

**а)** да; **б)** отчасти; **в)** нет; **г**) затрудняюсь ответить.

**8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?**

**а)** на море;  **б)** дома;  **в)** в санатории;  **г)** в деревне; **д)** другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Как Ваши дети проводят досуг?**

**а**) у бабушки; **б)** гуляют во дворе; **в)** смотрят телевизор, играют в компьютер; **г)** с друзьями.

**10. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?**

**а)** из специальных книг; **б)** из средств информации; **в)** в детском саду;

**г)** из беседы с … \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?**

**а)** да**; б)** затрудняюсь ответить.

**12. Если прививаете, то каким образом?**

**а)** с помощью бесед; **б**) личным примером; **в)** совместно.

**13. Нужна ли Вам помощь детского сада?**

**а)** да; **б)** частично; **в)** нет; **г)** другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14. Здоровье, по-вашему, это – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Спасибо за сотрудничество!**

**Результаты анкетирования родителей «Здоровый образ жизни»**

**1. Часто ли болеет Ваш ребенок?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **совсем не болеет** | **редко болеет** | **часто болеет** | **год проведения** |
| **старшая** | 3.5 % (1) | 53.6 % (15) | 42.9 % (12) | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 3.4 % (1) | 79 % (23) | 17.2% (5) | 2015 – 2016 гг. |

**2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **да** | **нет** | **частично** | **год проведения** |
| **старшая** | 39.4 % (11) | 3.5 % (1) | 57.1 % (16) | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 41.4 % (12) | 0 | 58.6 % (17) | 2015 – 2016 гг. |

**3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **Соблюд. режима** | **Полноц. сон** | **Достаточное пребывание на свежем воздухе** | **Зороваягигиенич.среда** | **Благоприятная психологическая атмосфера** | **Физические занятия** | **Закалив.мероприятия** | **год проведения** |
| **старшая** | 78.6 (22) | 50 % (14) | 75 % (21) | 78.6 % (22) | 75 % (21) | 67.8 % (19) | 46.2 % (13) | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 79 (23) | 58.6 % (17) | 72.4 % (21) | 68.9 % (20) | 82.7 % (24) | 65.5 % (19) | 41.4% (12) | 2015 – 2016 гг. |

**4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **облегчённая форма одежды на прогулке** | **облегчённая одежда в группе** | **обливание ног водой контрастной температуры** | **хождение босиком** | **прогулка в любую погоду** | **полоскание горла водой комнатной температуры** | **год проведения** |
| **старшая** | 21.4 (6) | 64.2 % (18) | 28.6 % (8) | 57.1 (16) | 50 % (14) | 32.1 % (9) | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 10.3 % (3) | 34.5 % (10) | 17.2 % (5) | 24.1 % (7) | 65.5 % (19) | 31 % (9) | 2015 – 2016 гг. |

**5. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **да** | **частично** | **нет** | **год проведения** |
| **старшая** | 50 % (14) | 42.9 % (12) | 7.1 (2) | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 44.8 % (13) | 48.3 % (14) | 3.4 % (1) | 2015 – 2016 гг. |

**6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **постоянно** | **часто** | **очень редко** | **не занимается** | **год проведения** |
| **старшая** | 12 % (3) | 42.9 % (12) | 31 % (9) | 7.1 % (2) | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 34.5 % (10) | 31 % (9) | 21.4 % (6) | 0 | 2015 – 2016 гг. |

**7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **да** | **отчасти** | **нет** | **затрудняюсь ответить** | **год проведения** |
| **старшая** | 42.9 % (12) | 42.9 % (12) | 3.6 % (1) | 14.3 % (4) | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 55.2 % (16) | 34.5 % (10) | 3.4 % (1) | 3.4 % (1) | 2015 – 2016 гг. |

**8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **на море** | **дома** | **в санатории** | **в деревне** | **другое…** | **год проведения** |
| **старшая** | 46.2 % (13) | 3.6 % (1) | 7 % (2) | 60.7 % (17) | побольше быть на свежем воздухе; на даче; в турпоходах | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 62 % (18) | 13.8 % (4) | 17.2 % (5) | 44.8 % (13) | частые прогулки на свежем воздухе, дача | 2015 – 2016 гг. |

**9. Как Ваши дети проводят досуг?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **у бабушки** | **гуляют во дворе** | **смотрят телевизор,**  **играют в компьютер** | **с друзьями** | **год проведения** |
| **старшая** | 46.2 % (13) | 78.6 % (22) | 28.6 % (8) | 17.9 % (5) | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 41.3 % (12) | 69 % (20) | 62 % (18) | 10.3 % (3) | 2015 – 2016 гг. |

**10. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **из специальных книг** | **из средств информации** | **в детском саду** | **из беседы** | **год проведения** |
| **старшая** | 25% (7) | 21% (75) | 7 % (2) | 10.7 % (3)  с бабушкой, педиатром, воспитателем, мед.сестрой | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 27.6 % (8) | 79.3 % (23) | 20.7 % (6) | 3.4 % (3) | 2015 – 2016 гг. |

**11. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **да** | **затрудняюсь ответить** | **год проведения** |
| **старшая** | 89.3 % (25) | 3.6 % (1) | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 93 % (27) | 7 % (2) | 2015 – 2016 гг. |

**12. Если прививаете, то каким образом?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **с помощью бесед** | **личным примером** | **совместно** | **год проведения** |
| **старшая** | 28.6 % (8) | 50 % (14) | 60.7 % (17) | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 44.8 % (13) | 41.4 % (12) | 44.8 % (13) | 2015 – 2016 гг. |

**13. Нужна ли Вам помощь детского сада?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **да** | **частично** | **нет** | **другое** | **год проведения** |
| **старшая** | 46.2 % (13) | 46.2 % (13) | 10.7 % (3) | 10.7 % (3) с бабушкой, педиатром | 2014 – 2015 гг. |
| **подгот.** | 27.6 % (8) | 79.3 % (23) | 20.7 % (6) | хороший совет никогда не помешает | 2015 – 2016 гг. |

**14. Здоровье, по-вашему, это –**

**–** правильное здоровое питание – 4;

**–**здоровая счастливая семья – 2;

– закаливание – 4;

– ЗОЖ – 4;

– режим – 3;

– физическое, психическое здоровье и эмоциональное благополучие – 8;

– хорошее настроение и самочувствие, полноценная жизнь – 4;

– наследственность – 4;

– самое главное в жизни – 4.

– крепкий иммунитет – 2.

**Анкетирование родителей**

**Анкета 1**

1.Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребёнка?

2.Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные?

3.Применяете ли вы сами какие-либо закаливающие средства?

4.Какие виды закаливания вы используете?

5.Делаете ли вы сами зарядку по утрам?

6.Каким видом спорта вы увлекаетесь?

7.Как часто вы ходите с детьми на спортивные мероприятия?

8.Чтобы вы хотели узнать о возможности оздоровления своего ребёнка?

9.Какую помощь вы можете предложить в нашей группе для оздоровления детей?

**Анкета 2**

**«Здоровый образ жизни»**

Уважаемые родители!

С целью совершенствования профилактической работы по укреплению и сохранению здоровья наших детей, предлагаем Вам ответить на ряд вопросов:

**1. Каково состояние Вашего здоровья?**

а) очень хорошее

б) хорошее

в) нормальное

г) плохое

**2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка?**

а) хорошее

б) нормальное

в) плохое

**3. Когда Вы в последний раз проверяли состояние своего здоровья?**

а) в этом месяце

б) в этом полугодии

в) в этом году

г) более года назад

д) не помню

**4. Когда Вы в последний раз проверяли здоровье ребенка?**

а) в этом месяце

б) в этом полугодии

в) в этом году

**5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимаюсь

**6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?**

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимается

**7. Вы употребляете спиртные напитки?**

а) не употребляю

б) очень редко

в) часто употребляю

**8. Вы курите?**

а) нет

б) очень редко

в) часто

г) бросил

**9. Считаете ли Вы свое питание рациональным?**

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

**10. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне д/ сада рациональным?**

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

**11. Как Вы проводите свой отпуск?**

а) на море

б) дома

в) в санатории

г) в деревне

д) когда как

**12. Как Ваши дети проводят досуг?**

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

**13. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**14. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?**

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с

г) в д/саду

**15. Вы ведете здоровый образ жизни?**

а)да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

**16. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?**

а) да

б) затрудняюсь ответить

**17. Если прививаете, то каким образом?**

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

**18. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического  
развития Вашего ребенка?**

**Спасибо за сотрудничество!**

**Стендовая информация для оформления «Уголка здоровья»**

**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни**

**у своих детей**

– Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки

– Соблюдайте режим дня

– Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора

– Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

– Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз

– Положительное отношение к себе – основа психологического выживания

– Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки

– Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали

– Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду

– Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства

– Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе

|  |
| --- |
|  |
|  |
| **Памятка для родителей по здоровому образу жизни (ЗОЖ)**  **1.** Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:  – Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;  – Начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);  – Бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;  – Оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;  – Не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;  – Имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.  **2.** Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:  – Не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;  – Не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;  – Не делите труд в семье на мужской и женский.  **3.** Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:  – Будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;  – Уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;  – С уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины – матери, мужчины – отца.  **4.** Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:  – Не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;  – Очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;  – Не жалейте времени для культурного совместного отдыха;  – Приобщайте детей к миру литературы.  **5.** Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:  – Не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;  – учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.  **6.** Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас – вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям. | |

**Спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста с участием родителей «Папа, мама, я – спортивная семья!»**

**Цели:**

1.Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

2.Закрепление ранее выработанных навыков: прыжки через скакалку, упражнения с мячом, бег на скорость.

3.Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

Под музыку В. Шаинского «Вместе весело шагать» в зал входят семейные команды. Представление команд и жюри.

**Ведущий:** Первый конкурс мы начинаем с разминки.

Команды под музыку строят спортивные пирамиды. Отмечается сложность и спортивность.

**1-я эстафета: «Ловкая пара»**

Участвуют папа и мама. Пронести мяч, удерживая его лбами, став напротив друг друга.

**Ведущий:**

Новый дом, новый дом, Здесь мы будем жить втроем.

**2-я эстафета: «Переселение в новый дом»**

Сначала его построить из кубиков, затем «жильцов перевезти» в этот дом.

**Ведущий:**

Без конца во всех дворах

Крутятся скакалки,

Соревнуются с утра

Лены и Наталки!

**3-я эстафета: «Кто больше»**

Дети прыгают через скакалку.

**Ведущий:**

Затопаем ножками, По лесной дорожке мы,

В поле и в лесочке, Мы сорвем цветочки.

**4-я эстафета: «Дружные туристы»**

1-й этап-ребенок-надеть рюкзак, пролезть под тумбой, прибежать «на поляну, собрать цветочки» (ромашки).

2-й этап-мама-надеть рюкзак, обежать вокруг тумбы, «собрать другие цветочки» (васильки), перелезть через тумбу.

3-й этап-папа-собрать колокольчики.

После каждого этапа рюкзак передавать следующему участнику.

**Конкурс для мамы**

Девочка: Платье рваное на мне,

Вот и тут, и на спине (показывает),

Про такое говорят: «Это золушки наряд»

Фей на свете больше нет,

Нет ни замков, ни карет.

Кто ж поможет мне в беде?

Мамы нет моей нигде.

**Эстафета: «Нитка в иголочку»**

Папа и ребенок образуют связку из обручей. Мама продевает канат и сама пролезает в обруч. Обегает вокруг стойки и возвращается на линию старта.

**Ведущий:** А теперь отгадайте загадку.

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут

А ударишь – нипочем

Не угнаться за... (мячом).

Эстафета с мячом.

1-й этап-ребенок-держит мяч между коленями, прыжки на двух ногах.

2-й этап-мама-держит в руках 2 палочки, на них кладут мяч-«принеси-не урони».

3-й этап-папа-ведение мяча между кеглями, обойти вокруг стойки, вернуться назад.

**Ведущий:** Видов спорта много есть, Даже все не перечесть.

Будем мы сейчас играть, Виды спорта называть.

Команды по очереди называют любой вид спорта, команда, которая назовет больше видов спорта, выигрывает.

**Ведущий:** А сейчас посмотрим с вами, Как бросают в цель мячами.

**Игра-конкурс «Попади в Олимпийские кольца»**

Очки подсчитываются по попаданию. Каждый участник выполняет по 2 попытки. **Игра-конкурс «Кто сильнее?»**

Перетягивание каната.

**Заключительная комбинированная эстафета «Спортивная семья»**

1-й этап-ребенок-бег «паучком».

2-й этап-«тачка», папа держит ребенка за ноги.

3-й этап-папа и мама переносят ребенка на руках.

***Праздник заканчивается подведением итогов и награждением.***

**Родительское собрание**

***«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников»***

**Цель:**

– Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

– Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию [здоровьесберегающих технологий](http://masterclassy.ru/pedagogam/vospitatelyam/8913-zdorovesberegayuschie-tehnologii-na-zanyatiyah-po-izobrazitelnoy-deyatelnosti-v-dou.html) в домашних условиях.

– Развивать чувство единства, сплоченности.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

**Участники:**

– родители,

– воспитатели,

– дети старшей группы детского сада.

**Предварительная работа.**

– Изготовление красочных пригласительных билетов для родителей. Вручение пригласительных билетов родителям.

– Изготовление папки-передвижки «Упражнения, способствующие укреплению осанки детей».

– Создание презентации для сопровождения выступления.

**План проведения**

– Организационный момент – вступительное слово.

– Работа по теме – открытый показ «Утренней гимнастики».

– Познакомить родителей с мероприятиями, направленными на оздоровление детей в ДОУ.

– Проведение оздоровительных игр с родителями.

– Итог собрания.

**Ход собрания**

***I. Организационный момент – вступительное слово.***

Воспитатель встречает родителей в группе, объясняет тему собрания, знакомит с намеченными мероприятиями (о них подробно сказано в пригласительных билетах).

*Воспитатель:*

Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о [здоровье](http://masterclassy.ru/podarki/8115-ezhik-dobroty-i-zdorovya-iz-payetok-master-klass-s-poshagovymi-foto.html) ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же 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 детей. Позвольте прочитать вам стихотворение.

*Болеет без конца ребенок.*

*Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.*

*– Ведь я его с пеленок*

*Всегда в тепле держать стремлюсь.*

*В квартире окна даже летом*

*Открыть боится – вдруг сквозняк,*

*С ним – то в больницу, то в аптеку,*

*Лекарств и перечесть нельзя.*

*Не мальчик, словом, а страданье.*

*Вот так, порой, мы из детей*

*Растим тепличное создание,*

*А не бойцов – богатырей.*

*В. Крестов  «Тепличное создание»*

*Воспитатель:*

Здоровый, крепкий и развитый ребенок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

**II. Работа по теме – открытый показ комплекса утренней гимнастики.**

В зале появляются дети в спортивной форме, выстраиваются полукругом. Раздается стук в дверь – входит Незнайка (ребенок) с шерстяным шарфом на шее, в шапке, с носовым платком в руке.

*Воспитатель и дети:* Здравствуй, Незнайка!

*Незнайка* (простуженным голосом). Здравствуйте!

*Воспитатель:* А почему ты так одет?

*Незнайка* (чихая)

У меня печальный вид.

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип…

*Воспитатель:* Что такое?

*Незнайка:* Это грипп.

*Воспитатель:* Грипп? А вот наши дети не болеют. Каждый день по утрам мы делаем зарядку.

Дети выполняют упражнения и уходят из группы вместе с Незнайкой, который говорит, что все понял, и теперь тоже будет делать зарядку.

**III. Воспитатель:** А теперь я предлагаю вам обратить внимание на экран (сообщение с презентацией).

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, лечебные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть.

Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

При этом [одежда](http://masterclassy.ru/tilda/130-odezhda-dlya-tildy.html) и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания детей, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

  При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формируется необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координации движений; а также и игровой деятельности детей.

Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. [Игра](http://masterclassy.ru/podelki/podelki-iz-fetra/2466-igra-rybalka-svoimi-rukami-master-klass-s-poshagovymi-foto.html) – ведущая человеческая потребность. Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов.

Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами. Помните, здоровье ребенка в ваших руках! Поэтому мы предлагаем вам комплекс оздоровительных игр.

**IV. Комплекс оздоровительных игр и психотехнических игр.**

**V. Примерное решение родительского собрания:**

– Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, родители).

– Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, родители).

– Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, ответственные – родители).

– Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, ответственные – родители).

– В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

– Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

*На этом родительское собрание «Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников» заканчивается.*

*Спасибо за внимание.*

****

**Спортивный праздник ко дню семьи**

**«Всей семьей в турпоход!»**

Под веселый марш в зал входят родители и дети и встают по обе стороны зала – 3 команды, по 8 игроков (4 взрослых, 4 детей).

**Ведущий.**

– Здравствуйте дорогие гости, уважаемые мамы, папы и дети! Мы рады приветствовать вас на нашей спортивной площадке дружные семьи!

**1 ребенок.**

Здравствуй, солнцем озарен,

Нас встречает стадион!

Тренируясь, мы растем,

Мы сильнее с каждым днем!

**2 ребенок.**

На любимом стадионе

Все рекорды мы побьем,

И на смену чемпионам

Очень скоро мы придем!

**3 ребенок.** Да здравствуют сетки, мячи и ракетки, Зелёное поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых, борьба и походы! Да здравствует радость спортивных побед!

**Ведущий.** Приглашаю всех на спортивный праздник! Предлагаю взять с собой быстроту, находчивость и смелость! Для проведения наших соревнований нужно выбрать жюри (из числа болельщиков, заведующая и методист).

Сегодня собрались две команды: «Солнышко» и «Радуга», поприветствуйте друг друга.

**Девизы команд:**

**Команда «Солнышко» – хором**

В мире нет рецепта лучше – Будь со спортом неразлучен!

**Команда «Радуга» – хором**

Спорт друзья нам очень нужен, Спорт друзья нам очень нужен, Мы со спортом крепко дружим!

**Команда «Ромашка» – хором**

Всем ребятам наш привет! Спорт любите с малых лет!

**Ведущий.** А сейчас разминка для команд: «Кто больше вспомнит спортивных слов» (за 30 сек)

**«Разминка»**

**Ведущий.** Друзья, вы любите лето?

**Все.** Да!

**Ведущий.** А отдыхать на природе?

**Все**. Да!

**Ведущий**. Хорошо, сегодня мы с вами отправимся в поход! Вы рады?

**Все.** Да!

**Ведущий.** Тогда немного потанцуем!

**«Разминка под музыку врассыпную»**

**Ведущая.**

Мы сегодня всей семьей,

Отправляемся в поход!

По болоту, Через речку,

И в туннеле проползём!

**1 конкурс «Преодолей препятствия»**

(по двое взрослый и ребенок, идут по кочкам, проползают в тоннель, переходят по мостику через речку, на фланелеграфе выкладывают эмблему команды – лучики солнышка; полоски радуги; лепестки ромашки. Затем возвращаются к команде и так пока не соберут эмблему)

**Ведущий.**

Лес вдали мы увидали,

Друг за другом побежали.

Чтоб комары нас не кусали,

Всем палаточки поставим.

**2 конкурс «Поставь палатку»**

(8 игроков. Первый взрослый игрок с большим платком бежит на противоположную сторону площадки, расстилает платок и берется за угол платка. Затем бежит второй взрослый и берется за другой угол и так 3 и 4 игрок. Затем дети вчетвером вместе держась за гимнастическую палку, бегут, встают под платок и гимнастической палкой поднимают купол, чтобы получилась палатка)

**Ведущая.**

Рыбу ловим очень ловко,

Ведь у нас же есть сноровка.

Я ее в ведро сложу,

Сварим вкусную уху!

**3 конкурс «Поймай рыбку!»**

(По двое – взрослый и ребенок с удочкой в руках и ведерком бегут к обручу «пруд» с рыбой, на другой стороне площадки. Вдвоем держа удочку вылавливают одну рыбку, кладут ее в ведро и бегут к команде, передают следующим игрокам удочку и ведро и т.д.)

**Ведущий.**

Всей семьей возьмемся дружно

Собирать в лесу дрова.

Мама – ловко, папа – быстро,

Всех быстрей, конечно – я!

**4 конкурс «Разложи костер»**

(Первые двое – взрослый и ребенок, несут обруч на другую сторону площадки – место костра, кладут и возвращаются обратно. Следующие несут дрова, третья пара – стойки, последняя ведро с рыбой и крючок, которое вешают на стойку)

**Ведущий.**

Вкусная уха была

Всем понравилась она!

А сейчас мы отдохнем

И поплаваем вдвоем!

**5 конкурс «Бег в трусах»**

(Вдвоем с ребенком одевают большие трусы, одни на двоих, бегут, изображая, что плывут на другой берег, берут цветок на берегу и возвращаются к команде. Трусы передают следующим игрокам. Можно плыть в обруче)

**Ведущий.**

Возвращаемся домой

Напустился дождь грибной!

Зонт один, а нам семьей

Нужно всей попасть домой!

**6 конкурс «Переправа с зонтом»**

(Двое – взрослый и ребенок под зонтом бегут на другую сторону площадки перепрыгивая лужи. Взрослый остается, а ребенок с зонтом бежит к команде, затем втроем взрослый и двое детей бегут на другую сторону. Первый ребенок и взрослый остается, а второй ребенок бежит за следующими и т.д. Или другой вариант: парами бегут под зонтом, перепрыгивая лужи до конуса обегают и назад к команде, передают зонт следующим).

**Ведущий.**   Вот так под одним зонтом вся семья вернулась домой.

Всей семьей почаще нужно

В лес и парк в поход ходить!

Вместе с мамой, вместе с папой,

Вместе с мамой, вместе с папой,

С физкультурою дружить! Слово жюри. Подведение итогов соревнования. Награждение команд

**Беседа с родителями**

**«Закаливание организма. Виды закаливания»**

**Цель:** познакомить с методами закаливания, развивать интерес к здоровому образу жизни.

**1.Вступительное слово**

– Кто знает, что такое закаливание?

**Закаливание** – это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду; это система закаливающих мероприятий в режиме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура. Закаливание предполагает намеренное использование искусственно созданных холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма. При закаливании повышается неспецифический иммунитет.

**2. Виды закаливания:**

1. *Пассивное* – проживание в холодном климате оказывает некоторое тренирующее влияние на терморегуляторные механизмы, и устойчивость к холоду несколько повышается.

2. *Активное* – систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых температурных воздействий. Сюда относятся все специальные закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, купания и т. д.).

Закаливание может быть общим или местным. При общем закаливании температурный раздражитель действует на всю поверхность тела, например при солнечных ваннах, купании, душе, обливании. При местном закаливании температурному воздействию подвергается лишь ограниченный участок поверхности тела, например ножные ванны, обтирание шеи и т. д. Оно используется для закаливания наиболее холодоуязвимых участков тела или когда общее закаливание невозможно по каким-либо причинам.

**3.** **Формы закаливания.**

Формы закаливания могут быть различными: ванны - солнечные, воздушные, световоздушные; они могут быть общими и местными. Вода используется в форме влажных укутываний, обтираний, обмываний, обливаний, ванн, душей, купаний. Эффективными формами закаливания являются хождение босиком, особенно после дождей и по росе, а также банная процедура.

*Факторы закаливания:*1. солнце 2. воздух 3. вода

**4.Основными принципами закаливания являются:**

1. систематическое и последовательное проведение закаливающих процедур (ежедневно и без перерывов);

2. постепенное увеличение интенсивности закаливающих процедур;

3. проведение закаливающих процедур с учетом состояния здоровья ребенка;

4. учет индивидуальных особенностей ребенка, недопустимость проведения процедур при отрицательном эмоциональном отношении к ним ребенка;

5. возобновление закаливающих процедур после перерывов следует начинать с тех степеней воздействия, которые были вначале закаливания, но с более быстрым их нарастанием.

**5.Специальные закаливающие процедуры.**

***Солнечные ванны.*** При их проведении нужно строго соблюдать основные правила и строго дозировать их интенсивность. Нельзя злоупотреблять солнечными лучами. Соблюдение указанных правил важно потому, что злоупотребление солнечными лучами может вызвать нарушения в организме - солнечный и тепловой удары, ожоги и т.п. Противопоказаниями для приема солнечных ванн являются: острые инфекционные заболевания, обострения хронических неинфекционных заболеваний, декомпенсированные пороки сердца, онкологические заболевания, истощение, психические заболевания, фотодерматозы и др.

***Воздушные ванны.*** Применение воздушных ванн требует выполнения определенных правил: Они принимаются не позже чем за 1 час до и не раньше чем через 1,5 часа после еды; нельзя принимать их натощак.

***Водные процедуры.***

***Закаливание носоглотки.*** Носоглотка - одно из холодоуязвимых мест. Для ее закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой.

***Обливание стоп.*** Производится из лейки или кувшина. Ребенок садится на стул, ноги ставит в таз. Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы. Длительность обливания – 25-30 сек. Температура воды вначале 28-27 градусов, через каждые 10 дней ее снижают на 1-2 градуса; конечная температура не должна быть ниже 10 градусов Цельсия. После обливания ноги тщательно вытирают досуха, особенно между пальцами. Эту процедуру рекомендуют проводить вечером не позже чем за 1 час до отхода ко сну.

***Ножные ванны.*** Ноги погружают в таз с водой. Начальная температура воды – 30-28 градусов, конечная – 15-13 градусов; она снижается через каждые 10 дней на 1-2 градуса. Длительность первых ванн – не более 1 минуты, а в конце – до 5 минут; она возрастает постепенно.

***Хождение босиком.*** Хождение босиком рекомендуется для школьников поздней весной, летом и ранней осенью. Его длительность зависит от температуры земли.

***Обтирание.*** Оно проводится махровой рукавицей или полотенцем, смоченным в воде, в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина.

***Обливание туловища.*** Его производят из кувшина или лейки, держа их не дальше 20-25 см от тела, чтобы избежать сильного механического воздействия потока воды, в следующем порядке: спина, грудь, живот, левая, правая рука, левая, правая нога. Голову обливать не рекомендуется. Начальная температура воды для младших школьников зимой не ниже 30 градусов, летом – не ниже 28 градусов, а конечная (предельная) соответственно 20 и 18 градусов.

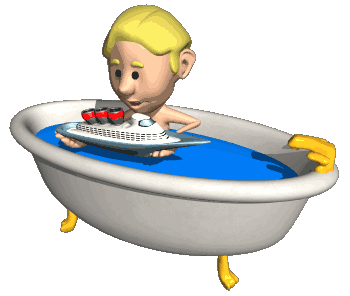
***Купание в открытых водоемах.***

Очень эффективное средство закаливания (и укрепления здоровья), так как при этом на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. Его преимущество еще и в том, что оно предполагает овладение школьниками жизненно важным умением плавать.

**6. Подведение итогов**

Что нового для себя вы узнали из нашей беседы?

**Рекомендации по закаливанию детей**



Программа воспитания дошкольников предусматривает закаливание как необходимое условие полноценного физического развития ребенка, как средство совершенствования защитных реакций организма.

Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

При организации закаливания необходимо учитывать состояние здоровья детей, их возраст, уровень подготовки персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, вода, солнечный свет) при непременном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.

2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора.

3. Систематичность закаливания – оно осуществляется круглый год, но виды его и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

**Закаливание в повседневной жизни детей**

Первым требованием для проведения закаливания в дошкольном учреждении является создание определенных гигиенических условий: систематическое проветривание помещений, стабильная температура в группах, рациональная одежда детей.

Сквозное проветривание, обеспечивающее бактериальную и химическую чистоту воздуха, проводят кратковременно в течение 5–7 минут в отсутствии детей:

1. утром перед их приходом,
2. перед занятием,
3. перед возвращением с прогулки,
4. во время дневного сна,
5. после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20-30 минут.

Температура воздуха в групповых комнатах детей до трех лет – +21-23 С; трех-четырех лет – +20-22 С; пяти-семи лет – +19-21 С.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми одну-две фрамуги (с одной стороны). В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только в отсутствии детей. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Для контроля температурного режима градусники помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания.

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать закаливание следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком (с 2-3 до 10-12 минут) и продолжать при более низких температурах (до +22-20 С). Затем нужно приучать детей ходить босиком в помещении, например перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Проведение утренней гимнастики в физкультурном зале для детей 5–7 лет проводится босиком (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе практически не имеется. Но дети, страдающие хроническими заболеваниями, должны приступать к ним в летнее время, при условии индивидуального подхода в дозировании мышечной нагрузки по назначению врача.

После перенесения заболевания, протекавшего без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются от 1-2 физкультурных занятий, а ранее не закаливаемые и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2-3 занятия. Дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или перенесения другого заболевания допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Использование воды в целях закаливания в повседневной жизни сочетается с формированием у дошкольников навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды при умывании и мытье ног.

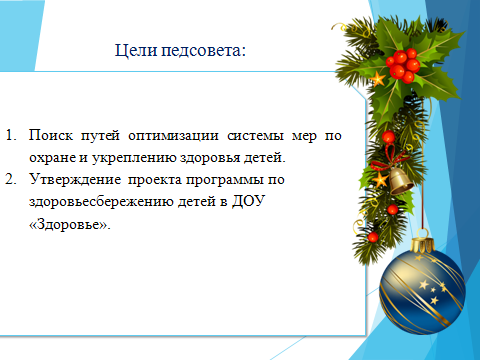
Дети до трех лет моют кисти рук, лицо, шею. Если они при этом забрызгали белье или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, так как высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие. С возрастом и по мере привыкания увеличивается зона воздействия воды: дети моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

**Приложение №2**

**Работа с педагогами**

**Педагогический совет на тему:**

**«Результаты использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

******

***Цель работы педсовета:***

Поиск путей оптимизации системы мер по охране и укреплению здоровья детей.

Утверждение проекта программы по здоровьесбережению детей в ДОУ «Здоровье».

***План работы педсовета:***

1. Вступительное слово ст. воспитатель;
2. Анализ состояния здоровья детей (старшая медсестра ДОУ);
3. Диагностика физической подготовленности детей (инструктор по физ-ре);
4. Результаты анкетирования родителей воспитанников (ст. воспитатель);
5. Результаты анкетирования педагогов ДОУ (ст. воспитатель);
6. Анализ созданных условий для оздоровления детей и отчет по использованию здоровбесберегающих технологий (факты, результаты) (воспитатели групп);
7. Обсуждение и утверждение программы по здоровьесберегающим технологиям «Здоровье» в ДОУ в соответствии с требованиями ФГОС.

**Ход педсовета:**

Вступительное слово (ст. воспитатель)

Невозможно иметь здоровых детей, если они будут подвергаться опасности, как с физической стороны, так и психической. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50 – 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25% - от окружающей среды, на 16 – 20% – от наследственности и на 10 – 15% – от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

***Роль педагога ДОУ*** состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место, подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих физическое и психическое здоровье ребенка.

*(Нормативные документы* ст. воспитатель)

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как *Закон РФ**«Об образовании» (ст. 51)* «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения»**.** А так же Указами Президента России *«О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»* (20 апреля 1993 года N 468), *«Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» (*14 сентября 1995 г. N 942). *«Инструктивно-методическое письмо о гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»*(14.03.2000г. № 65/23-16).

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья. Но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней. Высок процент сердечно – сосудистых заболеваний, очень много детей нуждаются в психокоррекции, количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста страдают дефицитом движений и не закаленностью. Все это говорит о правильности выбранного нами направления развития и использования в саду здоровьесберегающих технологий.

***Здоровьесберегающая технология*** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

***Понятие*** «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Никита Константинович Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Валеологами определены основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования:

**– удовлетворение базовых потребностей ребенка.** В этом случае он наиболее полно развивает свои способности, познает собственную уникальность; в процессе самоактуализации у него непроизвольно формируются основные компоненты здоровья.

**– создание экологически чистого (адаптационного, реабилитационного, образовательного) пространства для каждого ребенка.** Только в этих условиях ДОУ сможет раскрыть индивидуальности каждого воспитанника.

**– воспитание у детей потребности в здоровье,** формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа валеологически обоснованного поведения, чем собственно, мы с вами и занимаемся в рамках региональной площадки.

Сегодня обрисовать объективный результат использования технологий мы не можем, т.к. начальный мониторинг здоровья детей сегодняшних подготовишек не проводился, но будет интересно проанализировать уровень заболеваемости в ДОУ за сентябрь, октябрь и ноябрь 2014 и 2015 гг.

***Слово предоставляется ст. мед сестре.***

*Анализ заболеваемости в ДОУ*за сентябрь, октябрь, ноябрь месяц (ст. медсестра ДОУ).

Кроме этого надо понимать с каким контингентом детей мы с вами работаем,с каким состоянием здоровья к нам приходят дети и с какими результатами мы их выпускаем.

***Слово предоставляется инструктору по физкультуре ре.***

*Результаты диагностирования физического развития детей (инструктор по физкультуре).*

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно – оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Но у каждого из нас свое понимание термина здоровья. Давайте попробуем дать несколько определений, которые каждый из вас считать наиболее приемлемым для него.

***И так: Что такое здоровье?*** *Мозговой штурм* (ст. воспитатель):

Что такое здоровье? (ответы воспитателей).

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Рассмотрим некоторые из них (воспитателям предлагаются в письменном виде).

Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

Здоровье – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

Здоровье – это гармоничное развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

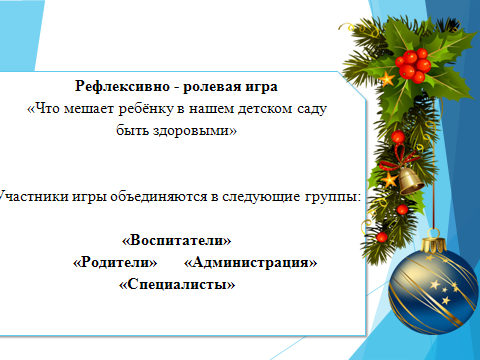
Прочитайте ещё раз определения, что такое здоровье. И выберите ту формулировку, которая соответствует теме сегодняшнего педсовета. На мой взгляд это определение наиболее подходит к теме нашего педсовета, потому что мы решаем проблемы оздоровления как с позиции психического и физического здоровья, что обусловлено отчасти еще и внешним воздействием, т.е. организацией окружающего пространства или пространства предметно-развивающей среды в совокупности со здоровьесберегающими технологиями. Предлагаю вам в нескольких словах охарактеризовать условия, созданные вами в группе с позиции здоровьесбережения и рассказать какие здоровьесберегающие технологии вы считаете наиболее приоритетными именно для вас.

***Анализ созданных условийи отчет по использованию здоровьесберегающих технологий (воспитатели групп)***

Таким образом, чтобы наши дети в детском саду были здоровы, мы с вами внедряем современные инновационные технологии и формируем здоровьесберегающую среду, воспитывая потребность детей к здоровому образу жизни, пытаемся научить их правильно относиться к своему здоровью. По итогам анкетирования воспитателей мы все владеем достаточным набором технологий, применяя которые стремимся к сохранению здоровья детей. Но это не только наша личная задача как педагогов, в этом вопросе мы должны работать в тесном взаимодействии с семьями воспитанников. Для того, чтобы определить уровень информированности родителей о приемах и методах здоровьесбережения, было проведено анкетирование. Для сравнения были выбраны 2–е возрастные группы: 2–ые младшие и подготовительные. Понятно, что сравнение будет не объективным, но в то же время по нему можно сделать какие-то выводы. Итак…

***Анализ анкетирования родителей (ст. воспитатель)***

Сейчас мы говорили о положительных моментах использования здоровьесберегающих технологий, но с односторонней позиции и ставку делали на позитивные результаты. А теперь поиграем, приняв на себя разные социальные роли и посмотрим на ситуацию с позиции «Что мешает ребёнку в нашем детском саду быть здоровыми».

***Рефлексивно - ролевая игра***

«Что мешает ребенку в нашем детском саду быть здоровыми»

Мы сознательно поставили вопрос о негативных воздействиях на ребенка в детском саду, так как начинать необходимо с тех причин, на последствия которых мы можем повлиять, не затрагивая глобальные: неблагоприятную экологию, наследственную предрасположенность и пр.

***Участники игры объединяются в следующие группы:***

***«Воспитатели» «Родители» «Администрация» «Специалисты»***

Каждой группе необходимо за 5 мин. в письменном виде определить причины, которые с вашей точки зрения, мешают ребёнку, посещающему наш детский сад, быть здоровым.

Каждый посмотрел на ситуацию с позиции другого и стало понятно, что сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. Как результат нашего педсовета предлагаю проект программы «Здоровье», которая возможно и станет той системной работой всех составляющих в общем механизме по здоровьесбережению. Но так как это только проект – он требует доработок и уточнений с позиции уже наработанного материала. Поэтому от каждой группы необходимо создать творческую группу для доработки представленного проекта программы. Предложения по кандидатурам: ……………………………..

**Решение педсовета:**

1. Продолжать соблюдение условий, необходимых для здоровьесбережения детей дошкольного возраста:

– учитывать индивидуальные потребности ребенка в образовательном –процессе;

– совершенствовать предметно – пространственную здоровьесберегающую среду;

– продолжить формирование у детей и их родителей потребности в здоровом образе жизни.

1. Утвердить проект программы оздоровительной работы в ДОУ и создать творческую группу для доработки программы «Здоровье» в составе:
2. Продолжать работу по оздоровлению и закаливанию детей. Инструктору по физ – ре, воспитателям:

– разработать систему игр для холодного времени года, учитывая возрастные особенности детей. Провести консультацию с педагогами «Подвижные игры на воздухе».

– воспитателям групп совместно со старшей медсестрой ДОУ разработать закаливающие мероприятия для часто болеющих детей. Ответственный: старшая медсестра ДОУ.

1. Провести консультацию для родителей по одежде детей в холодный период года. Ответственный: все воспитатели ДОУ.

**Приложение №3**

**Валеологический проект**

**Организация и реализация проектной деятельности « Будем здоровы!» по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни и повышению валеологической компетентности у детей старшего дошкольного возраста**

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья человека становится самой актуальной. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья человека и его фактическую продолжительность жизни определяют: индивидуальный образ жизни – на 50%, наследственность – на 20 %, климат – на 20 %, услуги здравоохранения – на 10 %.

Ухудшение состояния здоровья является результатом не только длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, но и ряда педагогических факторов, таких как:

1. стрессовая тактика авторитарной педагогики;
2. интенсификация образовательного процесса (постоянное увеличение темпа и объема информации);
3. раннее начало дошкольного систематического обучения;
4. несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям воспитанников, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации образовательного процесса;
5. недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;
6. массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
7. провалы в существующей системе физического воспитания.

Анализ методической литературы и опыт различных специалистов в ДОУ позволил сделать вывод, что для формирования мотивации к здоровому образу жизни необходимы следующие условия:

– создание предметно-развивающей среды вокруг ребенка, наполненной традициями, символами и атрибутикой валеологической направленности.

– здоровый образ жизни людей в ближайшем окружении;

– создание активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.

Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиям её реализации задают принципиально новые стратегические ориентиры к организации образовательной деятельности в работе с детьми в дошкольных образовательных учреждениях. Осуществлению этой задачи в полной мере способствует проектная деятельность, как одна из современных технологий образовательного процесса.  Использование метода проекта в работе по повышению валеологической компетентности и положительной мотивации к здоровому образу жизни у детей, как одного из методов интегрированного обучения, позволяет значительно повысить самостоятельную активность детей, развить творческое мышление, умение детей самостоятельно, разными способами находить информацию о здоровом образе жизни и использовать эти знания в реальной жизни.   Проектная деятельность как системный компонент образовательного процесса, позволяет также сделать образовательную систему открытой для активного участия родителей.

**План реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направление работы** | **Формы проведения мероприятий** |
| Работа с детьми | Проведение цикла валеологических занятий  I блок «Я – человек»  II блок «Если хочешь быть здоров………»  III блок «Игры-развлечения ТРИЗ» |
| Проведение непосредственно образовательной деятельности «Путешествие в страну здоровья»  «Проделки королевы Простуды» |
| Литературный праздник «Азбука здоровья» в библиотеке им. Ф.М. Достоевского |
| Экспериментально-исследовательская деятельность валеологической направленности |
| Спортивное развлечение «Зов джунглей»IMG_4743  Спортивное состязание «Ловкий и смелый» |
| Активное использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах |
| Работа с родителями | Анкетирование |
| Оформление «Уголка здоровья» |
| Проведение выставки творческих работ «Здоровая семья» |
| Проведение родительского собрания «Будем здоровы!» |
| Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» |
| Работа с педагогами | Индивидуальные консультации |
| Выступление на пед.совете |
| Оформление картотеки игр по здоровому образу жизни |
| Семинар – практикум по использованию здоровьесберегающих технологий в режимных моментах |
|  | Презентация проекта |

**Основная цель проекта:**

Создание условий для формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни, повышения валеологической культуры у детей старшего дошкольного возраста и их родителей

**Задачи:**

– пропагандировать здоровый образ жизни

– способствовать умению детей оценивать и прогнозировать свое здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям;

– воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

**Предварительная работа**

– Сотрудничество со старшей мед. сестрой по оптимизации профилактической работы и двигательной активности детей;

– Оформление стендовой информации валеологической направленности;

– Анкетирование родителей по ЗОЖ;

– Беседы и консультации с родителями по ЗОЖ

**Срок реализации проекта:** 3 месяца

**Интеграция образовательных областей**

**Физическая культура**

– повышать мотивацию к занятиям по физической культуры

**Здоровье**

– формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания

– продолжать знакомить с правилами гигиены

– воспитывать умение бережного отношения к своему организму,правильно оценивать себя и свое состояние

– акцентировать внимание детей на особенности их организма и здоровья

**Социализация**

– воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми-«чувство команды»

– формирование негативного отношения к вредным привычкам

– формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников

**Художественное творчество**

– совершенствовать умение передавать в рисунке образы объектов валеологического характера

– развивать чувство формы, цвета и пропорций

– побуждать к использованию дополнительных материалов

**Безопасность**

– развивать стремление заботиться о своем здоровье

– развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций

**Познание**

– расширять представление детей об особенностях своего организма и физиологических процессах

**Коммуникация**

– активизировать словарь детей новыми понятиями валеологической направленности

**Чтение художественной литературы**

– формировать умение внимательно слушать сказки и рассказы валеологического содержания

– формировать умение правильно оценивать поступки литературных персонажей

Оценка эффективности проектной деятельности осуществлялась с помощью диагностики уровня самооценки здоровья Дембо-Рубинштейна, валеологической компетентности Деркунской В.А. (Приложение 9). Анализ результатов диагностики к концу проектной деятельности свидетельствует об эффективности проведенной работы: повысился уровень самооценки здоровья детей старшего дошкольного возраста, что обусловлено возрастанием познавательной активности и стремлением к ЗОЖ. В оценки родителями уровня здоровья своих детей наблюдается положительная динамика, что также обусловлено повышением валеологической культуры детей (Гистограмма 1)

**Гистограмма 1**

Это подтверждается результатами диагностики валеологической компетентности Деркунской В.А. в ходе проектной деятельности. К концу проекта число детей с превосходным уровнем составило 22,2%, т.е. дети проявляют валеологическую эрудированность, компетентность, могут использовать валеологические знания и умения в в реальной жизни, владеют устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. (Гистограмма 2).

**Гистограмма 2**

**Список литературы:**

1. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006.-96с.
2. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007.-151с.
3. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост.Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218с.
4. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н.Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.:ТЦ Сфера, 2006. – 112.
5. Тарасов Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры.- М.:Школьная Пресса, 2008. – 80 с.
6. Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду.Человек. – М.:ТЦ Сфера, 2007. – 224 с.
7. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ:Методическое пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
8. Лазарев М. Л. Здравствуй!: Учеб.-метод. пособие для педагогов дошк.образоват.учреждений. – М.:Мнемозина,2004. – 248 с.

****

**Приложение № 4**

**Конспект образовательной деятельности**

**«Проделки Королевы Простуды»**

**Цель:** продолжать формирование представлений о ЗОЖ

**Задачи:**

– различать факторы, способствующие сохранению здоровья и негативно сказывающиеся на нем (познание);

– развитие продуктивной творческой деятельности (рисование, аппликация, лепка) как средство повышения мотивации использования индивидуальных средств личной гигиены (худ. творчество);

– развитие игровой деятельности детей, способствующей повышению валеологической грамотности детей (социализация);

– формирование представления об опасных для здоровья человека ситуациях и способах поведения в них (безопасность)

**Ход образовательной деятельности:**

Решение проблемной ситуации:

**Воспитатель:** Ребята, сегодня такой прекрасный солнечный день! У нас много гостей и у всех хорошее настроение. Но я вынуждена вас огорчить. Наш товарищ попал в плен к Королеве Простуде. Послушайте, он сидит в Королевстве и ему очень грустно.

Ребенок выходит из «замка» (игровая палатка) и читает стих С. Михалкова «Грипп»:

У меня печальный вид, Голова с утра болит. Я чихаю, я охрип. Что такое-это грипп? Не румяный гриб в лесу, А поганый грипп в носу. Поднялась температура, Я лежу и не ропщу. Пью солёную микстуру, Кислой горло полощу.

День лежу, второй лежу,

Третий в садик не хожу,

И друзей не допускают

Говорят, что заражу.

**Воспитатель:** Ребята, вы хотите освободить его и уберечь себя от злых чар Королевы Простуды?

**Дети:** Да!

Воспитатель: Тогда отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказок, (звучит музыка).

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакомые нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно.

Дети открывают глаза и перед ними появляется Королева Простуда.

**Королева Простуда:** Я, Королева Простуда, хочу забрать к себе в царство тех детей, которые не знают как от меня защититься. Один ваш друг уже у меня в плену.

**Воспитатель:** А мы к тебе Королева не попадем, потому - что мы знаем как с тобой бороться.

К. П.: А вот сейчас и посмотрим. Я буду посылать на вас микробы, а вы, попробуйте не заболеть.

К. П. сыплет на детей конфетти.

Дети одевают маски.

Воспитатель спрашивает для чего они это сделали и делает вывод: Микробы попадают в организм человека через дыхательные пути. Такой путь заражения называется воздушно-капельным. Надевая маску мы защищаемся от микробов.

Раздается стук в дверь.

Входит тепло одетый, весь закутанный мальчик: Почему вы не идете гулять? На улице теплая, хорошая погода. Выходите на улицу!

К. П.: Вот еще один мой пленник. К.П.уводит мальчика.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему К. П. забрала этого мальчика?

Дети отвечают.

**Воспитатель:** Почему люди болеют, хотя одеваются тепло?

А как надо одеваться, чтобы не заболеть, не переохладиться?

Вывод: Мы с вами всегда должны помнить: одеваться нужно по погоде, не переохлаждаться, чтобы К. П. не забрала Вас в свой ледяной дворец.

К. П.: Какие-то вы все вялые и неактивные. Я чувствую, что все таки скоро вы попадете в мой плен.

**Воспитатель:** А знаете, ребята, что главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт?! Тот кто регулярно занимается спортом всегда здоров и весел.

Давайте встанем и проведем физкультминутку.

Проводится физкультминутка: Чтобы нам не болеть и не простудиться

Мы зарядкой с тобой будем заниматься!

**Воспитатель:**

Солнышко, солнышко,

Золотое донышко.

Гори – гори ясно,

Чтобы не погасло! (дети идут по кругу, взявшись за руки)

Побежал в саду ручей, Бегут по кругу

Прилетели сто грачей, «Летят» по кругу

А сугробы тают, тают, Медленно приседают

А цветочки подрастают! Поднимаются на цыпочках, руки

(Н. Нищева) тянут вверх.

**К.П.:** Вы побегали и проголодались. А что вы любите кушать? Наверно

гамбургеры, чипсы и кока–колу?! Правильно, правильно, продолжайте в том

же духе. Мне нужны помощники в моем Королевстве.

**Воспитатель:** Ребята, а вы разве не знаете какие надо есть полезные продукты, чтобы не заболеть?

**К. П**.: А вот сейчас и проверим. Отгадайте мои загадки!

Круглое, румяное,

Я расту на ветке!

Любят меня взрослые

И маленькие детки (*яблоко*)

Яркий, сладкий, налитой.

Весь в обложке золотой.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его … (*лимон*)

Не с конфетной фабрики, Я вырос на грядке,

Из далекой Африки, Характер мой гадкий:

Желтый, цитрусовый плод. Куда не приду,

В странах солнечных растет (*апельсин*) Всех до слез доведу, (*лук*)

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос (*морковь)*

Маленький, горький

Луку брат (*чеснок*)

**Воспитатель:** Хорошо, молодцы, теперь вы будете и на завтрак и на обед и на ужин есть продукты, содержащие большое количество витаминов, потому что витамины, необходимы для здоровья!

**К. П.:** Чтобы спасти своего друга вы должны будете выполнить мои задания:

Приготовить волшебный напиток;

Украсить носовые платочки;

Определить, что полезно, а что вредно для здоровья;

Собрать оленя, на котором вы отправитесь обратно в детский сад.

**Воспитатель:** Каждый из вас сейчас выберет понравившейся шарик. Перед тем как отправиться на задание проведем дыхательную гимнастику. Потренируем свои легкие. Каждый из вас попробует надуть свой шарик.

Каждый день я шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь!

А теперь в путь!

Дети расходятся по центрам, а потом возвращаются в круг.

**Воспитатель:** Давайте расскажем К. П., как мы справились с ее заданиями.

Дети отвечают:

Правильно, чтобы не заболеть надо есть здоровую пищу.

Друзьям, чтобы не передавать микробы, не надо давать личные вещи.

А еще ребята определили, что полезно, а что вредно для здоровья.

И построили оленя.

К. П.: Так уж и быть, ваша взяла, пусть ваш друг остается с вами. А я ухожу...

**Воспитатель:** Самое главное у человека - его здоровье. Поэтому хочу пожелать вам хорошего настроения и крепкого здоровья. А теперь мы хотим угостить вас соком!

**Конспект**

**образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста по теме «Путешествие в страну Здоровье»**

**Цель: з**акрепление правил личной гигиены и формирование мотивации здорового образа жизни

**Задачи:** формирование представлений дошкольника о здоровом образе жизни

Круг: …. *Приветствие:*

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

Гладит грудку, гладит ушки,

Гладит шейку, гладит ручки,

Гладит лоб, загорают дети. Вот.

**Воспитатель:** А сегодня мы с вами полетим на планету Здоровье. А кто на этой планете хозяин вы узнаете, когда отгадаете загадку.

Всех излечит, исцелит

Добрый доктор ... (Айболит) А вот, кажется, и он. (Появляется Доктор Айболит)

**Доктор Айболит:** (Все к полету готовы?)

Каждый день поутру

Я учу всех добру,

Чтобы не было вредных привычек

В городах – у людей,

А в лесах – у зверей;

У енотов, ежей и лисичек. Все к полету готовы?

**Дети:** Готовы!

**Доктор Айболит:** Только все ли вы здоровы?

Дети: Здоровы.

**Воспитатель:** Доктор, всех вы осмотрите Сильных, ловких отберите.

**Доктор Айболит:** Попрошу сидящих встать,

Что скажу, то выполнять.

Все дышите,

Не дышите.

Выдохните,

Наклонитесь,

Разогнитесь,

Выпрямитесь,

Улыбнитесь,

Садитесь. Все здоровы и к полету готовы!

(Музыка «Взлет»)

**Доктор Айболит:** Добро пожаловать на планету Здоровье!

Сегодня вы мои гости, и я хочу с вами поиграть, да заодно и проверить знаете ли вы, о том, как нужно заботиться о своём здоровье, чтобы не болеть и расти крепкими и здоровыми.

Загадки:

1) По утрам и вечерам

Чистит зубы пастой нам. (Зубная щетка)

Мойдодыру я родня,

Отверни-ка ты меня,

И холодною водою

Живо я тебя умою. (Кран)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

4)Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

В руки все меня берут

И усердно тело трут.

Как приятно растереться!

Я, ребята, ... (Полотенце)

Лег в карман и караулит Реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез.

Не забудет и про нос. (Носовой платок)

**Доктор Айболит:** Как вы много знаете. А теперь проверим, что вы умеете:

Я предлагаю вам совершить экскурсию по планете «Здоровье». Каждый выберет в какой город он хотел бы попасть и показать на что он способен.

В городе Строителей надо построить стоматологическую поликлинику.

В городе Мастеров – надо помочь жителям сохранить свое здоровье.

В городе Ученых вы совершите важное научное открытие.

В городе Художников вы покажете как зубной щеткой дать вторую жизнь.

В городе Писателей вы попробуете себя в роли сказочника.

– Потом мы соберемся на центральной площади и расскажем о своих достижениях.

(Дети рассказывают о работе в центрах).

Айболит прощается, и ребята отправляются на планету Земля.

(Включается музыка).

**Опыт**

Проблема! Миша не пришел в детский сад. У него заболел зубик. Как вы думаете почему?

Гипотезы! 1) Не чистит зубы.

Не посещает регулярно стоматолога.

Грызет твердые предметы.

Не полощет зубы после каждого приема пищи.

Ест горячую и холодную пищу одновременно.

Ест много сладкого.

**Ход эксперимента:**

Давайте посмотрим, что произойдет с зубом, если его не чистить. Зуб напоминает куриное яйцо, т.к. такое же твердое и содержит кальций. Поместим его в кислый раствор, как у нас во рту после еды. Предварительно обработаем одну половину яйца зубной пастой. И посмотрим, что произойдёт через несколько часов.

**Результат:** Не обработанная часть стала мягкой, рыхлой. Разрушается при постукивании ложечкой. Обработанная часть осталась твёрдой.

**Вывод**: Зубная паста укрепляет эмаль и защищает зубы от кариеса.

**Решение:** Необходимо чистить зубы два раза в день утром и вечером после еды.

****

**Экспериментально – исследовательская деятельность**

**«Зачем человеку руки?»**

**Цель:** познакомить детей со значением рук при помощи метода игры и экспериментирования.

**Программные задачи:** продолжить работу над формированием следующих понятий: 1) значение рук для человека; 2) сходство и различие в строении двух рук; 3) сходство и различие в строении человека и животных.

**Методы обучения:** игра, наблюдение, экспериментирование, логическое рассуждение, ТРИЗ («Хорошо – плохо», «Сколькими способами можно сделать...»).

**Материалы и оборудование:**

У каждого ребенка: блюдце с небольшим количеством смеси из двух любых круп с крупными зернами (гречневой, перловой, овсяной и др.) либо фасоли и гороха; лист бумаги, карандаш, ножницы, книга, ложка, стакан или блюдце с водой.

У педагога: небольшой мяч.

Организация занятия. Дети сидят за столами по парам. Оборудование, подготовленное заранее, лежит на столе перед каждым ребенком.

**Ход занятия**

**Вступление**

– Ребята, подумайте и скажите, чем отличается тело человека от тела животного? (Краткие ответы.)

* + Для чего человеку нужны руки? (Краткие поверхностные ответы.)

**Блок 1** – Зачем нужны руки.

Давайте посмотрим, что могут делать наши руки. Перед вами лежит книга, Попробуйте перевернуть ее страницы без рук. (Дети пробуют разные варианты.)

– Легко? А теперь переверните руками.

– Следующее задание. Переберите крупу, лежащую на блюдечке, без участия рук. (Дети пробуют разные варианты.)

– А теперь руками.

– Видите, как наши руки работают. Огромное разнообразие действий способны совершить руки человека. Но они могут и играть. Сделаем стульчик. (Левая ладонь направлена вертикально вверх; правая сжата в кулачек и приставлена к нижней части раскрытой ладони так, чтобы большой палец был направлен к себе.) Изобразим собачку. Сделаем крокодила. (Ладонь выставлена вперед; она расположена горизонтально, параллельно полу). Мизинец и указательный палец согнуты (глаза), прижаты к среднему и безымянному пальцам, которые направлены вперед (морда).

Примечание. В трех последних заданиях движения постепенно усложняются. Возможно, не все дети смогут их выполнить.

**Блок 2** – Чем похожи и чем различаются две руки.

– Положите обе руки на стол. Посмотрите на них внимательно и ответьте на вопросы: Сколько рук у человека? (Ответы.)

Чем похожи две наших руки между собой? (Ответы.) Чем отличаются обе руки друг от друга? (Ответы.)

– Хорошо. Молодцы. А сейчас проверим, одинаково ли хорошо они работают.

– Возьмите карандаш в правую руку и нарисуйте на бумаге солнышко. (Дети выполняют.)

– А теперь такое же солнышко нарисуйте левой рукой.

– Какой рукой рисовать удобнее?

– Возьмите ложку правой рукой, наберите в нее воды и выпейте ее. (Дети выполняют.) Теперь сделайте тоже самое – левой рукой. Какой удобнее?

– Возьмите ножницы правой рукой и вырежьте солнышко, которое нарисовали раньше. (Дети выполняют.) То же постарайтесь сделать, держа ножницы в левой руке. Как работать легче?

**Блок 3** – Формирование понятия «ведущая рука».

– Одинаково ли хорошо вы выполняли задание этой и той рукой? (Нет.) Подумайте, почему? (Ответы.)

– Та рука, которой человеку удобней работать, называется ведущей. Поднимите руку те, у кого ведущей является правая рука. (Дети поднимают руку.) А теперь

поднимите руку те, у кого ведущей является левая рука. (Дети поднимают руку.) Каких людей больше?

– Проверим, какой рукой лучше ловить мяч: ведущей или не ведущей. Ловите мяч сначала одной рукой, а потом другой. (Педагог быстро бросает мяч каждому ребенку по очереди.) Вывод: ведущей рукой ловить легче.

**Блок 4** – Игра с помощью рук.

– Теперь попробуем с помощью рук разговаривать. Поиграем в игру, которая называется «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем». Вы должны выразительно показать, что вы делали. (Дети разбиваются на две команды). Одна команда загадывает какое-либо действие и показывает его. Другая команда угадывает. Если угадает – первая команда убегает, вторая – ловит. Затем команды меняются ролями.

Заключение.

– Я надеюсь, что сегодня вы хорошо поняли, что возможности ваших рук очень большие. Они могут работать, играть и даже разговаривать. Вот какие ценные наши руки.

**Что лучше: руки или ноги?**

**Цель:** выяснить сходство и различие в строении и значении рук и ног человека.

**Программные задачи:** 1) продолжить работу над формированием понятий о строении конечностей человека, значении рук и ног для человека;

2) расширить представления о сходстве и различии в строении человека и животных; 3) учить фантазировать, находить нестандартные решения;

4) поиграть, развлечься.

**Методы обучения:** игра, наблюдение, экспериментирование, логическое рассуждение, ТРИЗ («Хорошо – плохо»).

**Материалы и оборудование:**

У каждого ребенка: блюдце с несколькими семенами фасоли и гороха; лист бумаги, 2 карандаша, ножницы, книга, ложка.

У педагога: большой мяч.

Организация занятия. Дети сидят на стульчиках полукругом. Воспитатель сидит в центре этого полукруга на таком же стульчике лицом к детям. Стульчики расположены по краю коврика таким образом, что ноги детей находятся на ковре, но, повернувшись назад, не могли бы поставить их на пол. Обувь и носки сняты. Все оборудование находится у педагога и быстро раздается детям в нужный момент занятия.

**Методические рекомендации**.

В занятии предусмотрено выполнение многих заданий. Педагог не торопит детей, не подсказывает способ выполнения задания. Каждый ребенок фантазирует, как хочет. Например, кто–то берет карандаш под пальцы, кто-то вставляет их между ними. Встречаются и иные интересные способы. Наблюдая друг за другом, дети легко перенимают приемы, придуманные товарищами. Задача педагога – создать простор для проявления детского воображения и не навязывать своего мнения. Такая самостоятельная творческая работа является не только умственной гимнастикой, но и гимнастикой для мелкой мускулатуры рук и ног.

**Ход занятия**

**Вступление.**

**1-й вариант:**

– Сколько конечностей имеет собака? (Четыре.) Как они называются? (Ноги, лапы – как скажут дети; в тонкости терминологии на этом занятии вдаваться не следует.)

– А у кошки? Коровы?

– А у человека? (Сообразят ли дети, что тоже четыре?)

– Как они называются (Руки и ноги.)

**2-й вариант (расширенный):**

– Ребята, сегодня мы поговорим о тех частях тела, с помощью которых животные и люди передвигаются. Как передвигаются животные? (Бегают, прыгают, ходят, летают, плавают, ползают.)

– Как называются части тела, с помощью которых они передвигаются?

( Ноги, лапы – как скажут дети.)

– Одинаково ли называются все четыре ноги у животных?

(Передние и задние.)

– Что может делать собака с помощью передних лап? (Ответы.) А с помощью задних? (Ответы.)

– Сколько органов передвижения у человека? (То же четыре.)

– Как они называются? (Руки и ноги.)

– Руки человека чему соответствуют у животных? (Передним лапам.)

А ноги? (Задним лапам.)

– Сегодня наша задача – выяснить, чем отличаются руки и ноги у человека.

**Блок 1** – Выявление сходства в строении рук и ног методом игры.

– Похожи ли руки и ноги между собой? Что у них одинаково? (Ответы.)

– Сейчас я буду показывать на себе части рук, а вы покажите те же части у себя на ноге. (Работа идет по типу игры на внимательность.) Все части конечностей называются без определенного порядка, например, вначале показываются пальцы, затем плечо, ноготь, большой палец, ладонь, безымянный палец, запястье. Педагог показывает эти части у себя на руке, а дети находят такое же место у себя на ноге.

**Блок 2** – Удерживание карандашей.

– Сейчас выясним, что человеку лучше делать руками, а что – ногами. Возьмите карандаш. (Педагог протягивает карандаш каждому ребенку и тут же забирает его обратно; работа ведется в очень высоком темпе при минимальной затрате времени.)

– А теперь возьмите карандаш ногами. (Карандаши быстро кладутся на пол перед каждым ребенком). На данном этапе при работе детей время не экономится. Педагог прекращает работу только тогда, когда каждый ребенок справится с заданием – возьмет карандаш «в ноги». Обычно дети придумывают самые разные варианты: кто-то зажимает карандаш пальцами, кто-то вставляет между ними и т.п. Но все соблюдают условие: руками не помогать! На осуществление этого действия уходит довольно много времени.

– Чем удобнее брать карандаш: руками или ногами?

– Возьмите два карандаша руками. (Педагог быстро кладет по второму карандашу перед каждым ребенком.)

– Чем удобнее?

**3** – Рисование.

– Нарисуйте на листе бумаги солнышко руками.

– А теперь ногами. (Дети поворачиваются на стульчиках на 180 градусов и рисуют солнышко, положив лист бумаги на пол.)

– Чем удобнее?

**Блок 4** – Совершение нескольких других действий.

На каждое действие отводится достаточное количество времени; педагог не торопит ребят: они должны выполнить действия не номинально, а фактически. Каждый должен не только понять, но и прочувствовать, что любые действия можно совершить и руками, и ногами, только в одном случае лучше пользоваться верхними конечностями, а в другом – нижними.

– Походите на ногах. А теперь на руках. Чем удобнее?

– Выберете фасоль с блюдца руками. Теперь ногами. (Блюдце стоит на полу.) Чем удобнее?

– Я бросаю вам мяч. Ловите руками и бросайте мне обратно.

– А теперь и ловите, и бросайте ногами. (Работа проходит в высоком темпе.) Чем удобнее?

– Почешите за ухом рукой. Теперь ногой. Чем удобнее?

– Попрыгайте на ногах. Теперь на руках. Как удобнее?

Педагог легко разнообразит задания в зависимости от своих желаний и возможностей: можно собирать спички и игрушки из киндер – сюрприза, пытаться пить из кружки, есть ложкой и т д. Не исключено, что некоторые задания дети придумают самостоятельно. При этом важно соблюсти требуемую продолжительность занятия и не перегрузить ребят заданиями, чтобы им не надоело работать. Фактически дети не работают, а удовольствием играют.

**Заключение**

– Итак, что удобнее делать руками? (Ответы.) А что ногами?

– У кого движения разнообразнее: у руки или у ноги?

**Приложение №5**

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в организации режимных моментов**

**Психогимнастика**

**Игра «Веселая пчелка».** Вдох свободный. На выдохе произнести «з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

**«Остров плакс».** Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание – вдох без выдоха (3-5минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.

**«Холодно – жарко».** Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2-3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

**«Игра «Шарик».** Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки. Напряжение в руках и ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

**Игра «Шалтай**-**Болтай».** Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.

**Игра «Зернышко».** Ребенок сворачивается калачиком, сжимается. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает «ножки-корешки» и «ручки-росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

**Йога в игре**

**«Поза кошки».** Ребенок в позе спящей кошечки (лежа на боку, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди; руки, согнутые в локтях, скрещены возле груди) лежит и мурлычет. «Котенок» встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш». Упражнение обучает приемам саморасслабления.

**«Кошечка проползает под забором».** Ребенок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол и поднимается на вытянутых руках и входит в позу змеи.

**Поза «змеи».** «Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо (шипит). Упражнение тонизирует и является профилактическим при заболевании почек.

**«Собачка».** Исходное положение – упор на руках и ногах, ягодицы подняты кверху. «Собачка» лает, «виляет» хвостиком. Во время виляния «хвостом» ягодицы движутся влево – вправо. Укрепляются мышцы рук, ног, улучшается кровоснабжение.

**«Левушка».** И. п. сидя на пятках, язык прижат к небу под зубами, «лев ищет добычу» - ребенок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат в И. П., тоже в правую сторону. «Лев нашел добычу» - ребенок встает на колени, пальцы согнуты, как когти, сильно напряжены (или сжаты в кулаки), глаза смотрят вверх, лев рычит, днем – со звуком, ночью – беззвучно (на выдохе). Повторить 2-4 раза. Упражнение оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.

**Дыхательная и звуковая гимнастика**

**Цель** – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.

Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

**Дыхательная гимнастика игрового характера для детей 4 –7 лет**

**(комплекс разработан Гагиной И. А.)**

1.«Куры» И. п. – наклониться пониже, свободно свесив «руки-крылья» и опустив голову: вдох – основная стойка, руки к плечам: выдох – наклон вперед, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 2-3 раза.

2. «Самолет» И. п. – основная стойка – вдох – поднять голову, развести руки в сторону ладонями вверх; выдох – поворот в сторону с произношением «ж-ж-ж»; пауза – и. п.

3. «Насос» И. п. – основная стойка: вдох – и. п.; выдох – наклон в сторону с произношеним звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища.

Это очень просто – покачай насос и ты,

Вправо, влево руками скользя.

Назад и вперед наклониться нельзя.

Повторить упражнение 3-4 раза.

4. «Большой и маленький» И. п. – основная стойка; вдох – встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох – присесть, обхватить руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза – ходьба по залу. Повторить 3-4 раза.

У медведя дом большой, А у зайки – маленький.

Мишка наш пошел домой, Да и крошка заинька.

5. «Цветы» И. п. – основная стойка: дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперед, отводят назад; при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

**Интеллектуальный массаж**

1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.

3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.

4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.

6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

**Антистрессовый массаж**

1.Массаж пальцев рук:

а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху-снизу, справа-слева;

б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к верхнейчакре, ото лба к верхней чакре.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10.Массаж ушных раковин, наушники.

**Приложение №6**

**Диагностический материал**

**Диагностика состояния здоровья детей**

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие в свою очередь обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов. Последние характеризуются, в частности, особенностями морфофункционального и психологического развития ребенка. Одним из главных признаков здоровья считают способность организма надежно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке. По данным НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения РФ, здоровье детей базируется на четырех основных критериях: уровень физиологических систем организма; уровень физического развития и его гармоничность; степень сопротивляемости организма воздействию вредных факторов; отсутствие заболеваний в момент обследования.

Процесс развития детского организма – это процесс качественных и количественных изменений, которые приводят к новому, более высокому уровню организации всех физиологических систем организма. Он включает в себя три основных взаимосвязанных фактора: рост, дифференцировку органов и тканей, формообразование. Организм ребенка отличается от организма взрослого человека рядом особенностей: незавершенностью морфофункционального развития всех физиологических систем; непрерывностью процессов роста, развития и дифференцировки органов и тканей; меньшей устойчивостью к воздействию факторов внешней среды; высокой степенью реактивности организма на внешнее воздействие; неравномерностью процесса роста и развития в разные возрастные периоды; гетерохронностью (разные сроки) созревания различных функциональных систем, органов и тканей.

Перечисленные особенности детского организма определяют в жизни ребенка возрастные периоды, считающиеся критическими, узловыми. Это первый год жизни, 3 – 4 года, 6 – 7 лет. В эти периоды жизни организм ребенка наиболее чувствителен и уязвим, так как особенно резко реагирует на внешние, в том числе и неблагоприятные воздействия среды (М.В. Антропова, Н.В. Дубровинская, Л. К. Семенова, Д.А. Фарберидр.).

Наблюдение и отслеживание результатов наблюдений, с дальнейшим полноценным анализом ситуации в ДОУ проводит старшая медицинская сестра ДОУ.

**Опросник для детей старшего дошкольного возраста**

**(В.А. Деркунская)**

**Цель опросника:** изучить особенности мотивации здорового об­раза жизни старших дошкольников, особенности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье, знаний об уме­ниях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его по разделу «Здоровый человек».

Обратите внимание, что ведущий диагностический метод – индивидуальная беседа с ребенком. Большинство вопросов беседы требует от воспитанника развернутых ответов, обдуманных решений, заложенных в некоторых вопросах проблем­ных ситуаций и воспроизведение дошкольником своего жизненно­го опыта.

**Цель:** изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

**Вопросы для собеседования:**

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоро­вый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть **в** группе такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым - это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнас­тику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
11. Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

**Уровни знаний детей:**

**Превосходный:** ребенок уверенно владеет валеологическим со­держанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. На все вопросы по четырем разделам диагностики ребенок дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство отве­тов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использо­вание валеологических знаний, умений и навыков в реальной прак­тике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Представления ребенка носят целостный характер.

**Высокий:** ребенок владеет валеологическим содержанием бесе­ды, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы по четырем направлениям диагностики: «Здоро­вый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди» дает адекватные, однознач­ные и исчерпывающие ответы, часто проявляя валеологйческую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребен­ку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления в общем носят целостный характер.

**Средний:** ребенок отчасти владеет валеологическим содержа­нием беседы, какие-то разделы позволяют ему проявляться актив­нее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы по четырем направлениям диагностики: «Здо­ровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном, мире», «Я и другие люди» ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментария­ми, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о валеологической избирательности ре­бенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

**Низкий:** ребенок слабо владеет валеологическим содержанием, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес **к** разговору. На большинство вопросов по направлениям диагности­ки: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ре­бенок в безопасном мире», «Я и другиелюди» ребенок дает не­адекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избиратель­ность ребенка, разрозненность валеологических представлений. У ребенка не оформлена валеологическая компетентность, он неподготовлен к решению конкретных валеологических задач. Ребе­нок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован **к** здо­ровому образу жизни, не задумывается об этом.

Целенаправленное изучение переноса продемонстрированных ребенком валеологических знаний в жизненную повседневную прак­тику осуществляется в процессе наблюдения за ребенком в есте­ственных условиях пребывания в детском саду и в специально орга­низованных условиях (например, в ситуации сюжетно-ролевой игры или проблемной ситуации). Результаты наблюдения позволят пе­дагогу увидеть особенности валеологической компетентности сво­их воспитанников.

**Наблюдение** за детьми старшего дошкольного возраста осуще­ствляется **в соответствии с критериями:**

– применение ребенком валеологических знаний, умений **и** навыков в жизни и в ходе решения игровых валеологических задач;

– быстрота актуализации валеологических знаний, умений и навыков в нужной ситуации;

– решение реальных и игровых задач, содействующих сохране­нию здоровья;

– автономность, самостоятельность решения.

**Самооценка здоровья (шкала Дембо – Рубинштейн)**

Самооценка как субъективный психологический показатель, определяет готовность ребенка к формированию «комплекса здоровья». Уровень самооценки здоровья определяется ребенком по известной шкале Дембо– Рубинштейн. Ребенок сам отмечает на шкале тот уровень, который соответствует, по его представлению, его здоровью.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Болезнь

Здоровье

Можно предложить такую же шкалу и родителям.

Сравнение результатов – предмет диалога между ребенком и родителями

**Выявление уровня двигательной активности (определение двигательных типов и двигательных качеств по М. Л. Лазареву)**

Двигательная диагностика считается базовой и обязательной. Она открывает перспективы для психологической работы с детьми, так как двигательные качества во многом определяют личностные особенности детей дошкольного возраста.

**Связь двигательных качеств и психологических особенностей детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Двигательные качества** | **Психическое проявление** | |
| Высокий уровень двигательных качеств | Низкий уровень двигательных качеств |
| Координация | Очень аккуратный | Все валится из рук |
| Реакция | Быстрая психологическая, все «схватывает» | Плохо понимает обращение, речь замедлена |
| Гибкость | Умение ладить с детьми | Упрямство |
| Прыгучесть | Яркое мышление | Неумение оригинально мылить |
| Скорость | Все делает быстро,  с удовольствием | Медлительность,  «копуша» |
| Сила | Сильная воля, настойчивость | Безволие |
| Выносливость | Хорошая работоспособность | Плохая работоспособность |

**Зависимость двигательных типов и психологических особенностей можно представить в следующем виде**

|  |  |
| --- | --- |
| **Двигательный тип** | **Психологические особенности** |
| Силовой | «Крепыш», очень любит физические нагрузки, любит бороться, иногда драчлив |
| Взрывной (импульсивность) | «Активист», очень активен в чем-то, но быстро теряет интерес |
| Циклический (выносливость) | «Трудяга», все время что-то делает |
| Пластический | «Друг», (высокая степень адаптации) |

**Сводная таблица двигательных качеств, способов тестирования, развития и коррекции**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Двигательные качества | Двигательные тесты | Способы развития и коррекции | Виды животных для имитации |
| Коррекция | Танцевальность, игры, хотьба | Гимнастика | Обезьяна |
| Реакция | Палка с сантиметровыми насечками 9поймать палку) | Игры, настольный теннис | Коша, мышка |
| Гибкость | Достать пальцами рук до пальцев ног (линейка) | Гимнастика, растяжка | Змеи |
| Прыгучесть | Прыжок с места | Легкая атлетика | Кузнечик |
| Скорость | Бег на 30 м | Легкая атлетика (спринт) | Заяц |
| Сила | Кистевая динамометрия (правая, левая) | Атлетика, гантели, эспандер | Медведь, слон, лев |
| Выносливость (скоростная) | Скоростные приседания (за 30 – 40 сек.) | Циклические виды (плавание, ритмическая гимнастика, велосипед, туризм) | Лошадь |

**Приложение №7**

**Картотека игр по здоровому образу жизни**

***«Умею – не умею»***

**Цели:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических  возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

**Ведущий** бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет  крыльев».

***«Угадай, кто позвал?»***

**Цели:** тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

**Ведущий:** стоя  спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.

***«Найди пару.***

**Цель:** подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребенок должен с завязанными глазами  выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

***«Правила гигиены»***

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причесывание, купание.

***«Этикет – школа изящных манер»***

**Цели:** научит ребенка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

**Оборудование:** предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками  можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

***«Отгадай загадку по картинке»***

**Цели:** помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

**Оборудование:** картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

***«Найди опасные предметы»***

**Цели:** помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать  выводы о последствиях не острожного обращения с ними.

**Оборудование:** нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;

Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;

Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;

Опасно одному выходить на балкон.

***«Мой день»***

**Цели:** рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

**Оборудование:** 3 – 4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом  (от утреннего подъема до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребенок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

***«Опасно – не опасно»***

**Цели:** учить  детей  отличать опасные жизненные ситуации от  не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

**Оборудование:**набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни  и здоровья ситуации; карточки разных цветов (кранного, белого и желтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости  от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

***«Если сделаю так»***

**Цели:** обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации  может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

**Оборудование:** набор поощрительных предметов: фишек, звездочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю…», или «Опасности не будет, если я сделаю…» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую – если опасность может возникнуть при определенном поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

***«Скорая помощь»***

**Цель:** закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

**Оборудование:** картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затем температурил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действии.

***«Наши помощники – растения»***

**Цель:** закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

**Оборудование:** предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки  аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

***«Путешествие в страну здоровья***»

**Цель:** закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

**Оборудование:** игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1  до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперед настолько ходов,  сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребенок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка  оказывается на зеленом кружке, играющий рассказывает, чем полезны  для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При  неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперед. Побеждает тот, кто первым доберется в страну здоровья.

***«К нам пришел Незнайка»***

**Цели:** научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

**Оборудование:** кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными  призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

***«Подбери пару»***

**Цели:** соотносить предметы на картинках, с действием; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

**Оборудование**: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

***«Полезная и вредная еда»***

**Цель:** закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

**Оборудование:** Карточки зеленого и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

***«Пищевое лото»***

**Цель:** формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

**Оборудование:** три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины: морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

***«Веселый человек»***

**Цели:** развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

**Оборудование:** детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребенку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

***«Путешествие хлебного комочка»***

**Цели:** рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

**Оборудование:** таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

***«Что такое хорошо, что такое плохо****»*

**Цели:** учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного  на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

***«Что ты знаешь****»*

**Цели:** рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

**Оборудование:** мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь… (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

***«Цветик – семицветик»***

**Цель:** определение уровня нравственного развития группы.

**Оборудование:** цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребенок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребенку, который загадывает желание. Предавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг.

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснёшься ты земли,

Быть по – моему вели! Вели…

                                                      В. Катаев.

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю  фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

***«Подбери  предметы»***

**Цель:** Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных**»**

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

***«Как вырасти здоровым»***

**Цель игры:** Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых  изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом,

б) выполнение физических упражнений, в) прием здоровой пищи,

г) игры на улице,  д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

***«Сложи картинку»***

**Цель:** Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).

***«Что изменилось?»***

**Цель:** Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

***«Узнай предмет по контуру»***

**Цель игры:** Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

***«Почини спортивную форму»***

**Цель:** Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

***«Что сначала, что потом»***

**Цель:** Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

***«Полет к инопланетянам»*** – на выдохе дети произносят звук «а», который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение легкости и радости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

**«*Гудок парохода».*** Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1–2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3 – 6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

***«Полет самолета».*** Дети – самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка.

***«Упрямый ослик».*** Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И–а».

Что же ты хочешь, мой милый «И–а»?

Сена, лепешек иль молока?

«Ослик» прекращает кричать, получив желаемое. Дети меняются местами. Звуки «и–а» укрепляют связки; люди, страдающие храпом излечиваются.

***«Плакса».*** Ребенок плачет со звуком «ы».

Что ты плачешь «ы» да «ы»?

Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

***«Кто знает больше добрых слов».*** Выбирается ребенок, и о нем высказываются все положительные качества: милый, добрый, хороший, родной, ласковый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный и. т. д. Цель упражнения – обогатить словарный запас детей, уметь видеть в окружающих доброе и самое лучшее.