**Обмен опытом**

Выполнила воспитатель:

Андросова И.А.

*«Я не боюсь еще и еще раз сказать*

*забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их*

*духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,*

*Сухомлинский*

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру. Надо учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребёнка с детства бережно относится к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Охрана здоровья детей является важнейшей социальной задачей, так как  состояние здоровья подрастающего поколения определяет будущее нашего общества. Поэтому на сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем, и наука о здоровье- валеология- стала интенсивно развиваться. Появилось много книг, учебников, оздоровительных программ, цель которых- научить ребенка быть здоровым физически, психически, нравственно. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Охрана здоровья детей является важнейшей социальной задачей, так как  состояние здоровья подрастающего поколения определяет будущее нашего общества. Поэтому на сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем, и наука о здоровье- валеология- стала интенсивно развиваться. Появилось много книг, учебников, оздоровительных программ, цель которых- научить ребенка быть здоровым физически, психически, нравственно. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребенка с детства бережно относиться к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой. Важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Известно, что в дощкольный период идет становление важнейших качеств человеческой личности, в частности , закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Надо помочь детям осознанно относиться к здоровью и жизни. Как же укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить им навыки здорового образа жизни? Найти ответы на эти вопросы должны совместно дошкольное учреждение и семья, используя различные формы работы.

Будущее, как в России, так и в мире, безусловно, за молодым поколением. Однако лишь только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить *(высокая жизненная позиция)*, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Поэтому, в настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Одним из направлений деятельности нашего детского сада. В ДОУ используются различные виды здоровьезберегающих технологий *(медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, образовательные и др.)*. Для полноценного развития и оздоровления детей в детском саду созданы все условия: имеется музыкальный зал, физкультурный зал, кабинеты медперсонала, физкабинет, процедурный кабинет, изолятор для заболевших детей, дорожки здоровья; работают логопед.

Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно - развивающей среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, которую мы предлагаем им через организацию валеологических уголков и центров, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через схемы и рисунки, макеты тела человека дети имеют возможность знакомиться с человеческим организмом. Так же предлагаем детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно ролевой игры представлены все атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях. С целью снижения заболеваемости составлен план лечебно оздоровительных мероприятий, в соответствии с которым проводятся: витаминизация, полоскание горла настоем из лечебных трав, морской водой, дети получают фиточай в состав которого входят лечебные сборы, в зимние месяцы лук, чеснок, в летние зелёные салаты, проводятся закаливающие процедуры. Большое внимание уделяется соблюдению воздушного режима в группах, организации прогулок на свежем воздухе, поддержанию температурного режима.

Укрепление здоровья осуществляется через совершенство физического развития детей на физкультурных занятиях. В детском саду проводятся: утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, точечный массаж. На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей. Спортивные и музыкальные развлечения, праздники *(традиционные, фольклорные)* помогают раскрыть возможности каждого ребёнка, способствуют возникновению положительных эмоций. К вопросам формирования здорового образа жизни привлекаются родители.

Многолетний опыт работы показал, что недостаточно создать благоприятные условия для развития здорового ребёнка, необходимо ещё и сформировать элементарные знания о своём организме, осознанное ведения здорового образа жизни.

Валеологическое воспитание осуществляется как во время занятий, так и в свободное время. Нами составлен план работы по теме "Я человек", который рассчитан на обучение детей от трёх до семи лет. Он включает в себя не только вопросы физического развития, но и вопросы духовного здоровья. Ребёнок должен не только уметь чистить зубы и делать зарядку, но и уметь любить себя, людей, жизнь. Только человек, живущий в гармонии с собой, миром, будет действительно здоров.

Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, валеологические тесты и задачи, Так же предлагаем детям ряд валеологических игр, способствующих приобщению детей к здоровому образу жизни. (Приложение 1), видео и аудиозаписи.

Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями *(тренинг, оздоровительные минутки - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.)*, необходимыми для развития навыков ребенка.

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети способны понимать здоровье значительно, широко, как красоту, счастье, успешность, а так же осознают, что здоровье находится в их руках.

**Основные этапы и направления в работе.**

Для правильного формирования валеологической культуры  у детей дошкольного возраста необходима определённая система знаний и умений,  которые ребёнок получит в процессе своей деятельности Учитывая выше сказанное, предполагается, что проблема формирования валеологической культуры детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения и семьи.   
 Укрепление здоровья - одно из ведущих направлений деятельности педагога детского сада. Наиглавнейшее требование здесь состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья детей, способствовать его повышению, путём чётко продуманной системы работы, включающей, физкультурно -  оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов и, самое главное, при тесном сотрудничестве и взаимодействии специалистов дошкольного учреждения и родителей.  
Диагностика знаний уровня детей по данной теме, подтвердила, что у дошкольников недостаточный объем знаний по вопросу укрепления своего здоровья. Они недостаточно знают о своих внутренних органах, о причинах нарушений осанки.  
Первым этапом моей работы стало изучение нормативной базы по данной проблеме, ознакомление с опытом работы педагогов других дошкольных учреждений.  
 Затем я начала работу над созданием и пополнением развивающей среды по воспитанию валеологической культуры у дошкольников. Ведь развивающая среда- это окружение, с которым ребёнок вступает в контакт, реагирует, взаимодействует. Предметная окружающая среда является частью социальной среды. Она во многом определяет темпы и характер развития и воспитания ребёнка. Окружающие предметы помимо утилитарного значения являются источником знаний, эмоций, одним из условий межличностного общения.

Предметно- пространственная среда в дошкольном учреждении не только обеспечивает активность детей, но и является своеобразной формой работы их саморазвития. При проектировании предметно- пространственной среды, способствующей физическому развитию, я исходила из необходимости учета возрастных, полоролевых и индивидуальных особенностей детей, их интересов, предпочтений, возможностей. В целях реализации индивидуальных интересов, склонностей и потребностей детей предметно- пространственная среда должна обеспечивать право и свободу выбора каждого ребёнка на любимое занятие.   
 Важным условием педагогической поддержки считаю диалог: сотрудничество с ребёнком в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций выбора объектов среды и действий с ними, активизации самостоятельного выбора объектов среды, с которыми ребёнок хочет взаимодействовать. Если ребёнок чувствует себя уверенно в среде, успешно решает задачи, то хвалю и поощряю его, ориентирую на успех организации выбора и решении постепенно усложняющихся задач валеологического содержания. Если же ребёнок отказывается от взаимодействия со средой, пассивен в её освоении , то в процессе индивидуального взаимодействия ввожу его в среду,   
предлагаю совместно осваивать её, используя игровые приёмы, стремясь  заинтересовать ребёнка её компонентами поощряя его действия.  
 Процесс воспитания валеологической культуры обеспечивается также активностью и самостоятельностью самого ребёнка, поэтому я поддерживаю эту активность, создаю условия для возникновения интереса к решению задач валеологического характера и успешности этого решения путём обеспечения интеграции валеологического воспитания с другими видами деятельности.  
 Я пополнила в группе центр двигательной активности, оснащённый атрибутами, необходимыми для общеразвивающих упражнений. Старалась разместить оборудование так, что бы дети могли подойти к нему с разных сторон, не мешая друг другу.  
Так же оформила центр здоровья, где разместила дидактические игры по валеологии такие как:   
- «Назови и покажи по порядку»;   
- «Ласковое слово»;   
- «Кто больше знает слов»;  
- «Кто больше назовёт действий объекта»;  
- «Украсим слово»;  
- «Умозаключение»; (приложение №1).  
необходимую литературу; видеоматериалы созданные педагогами и родителями; папки-передвижки. Уголок тишины и покоя, где ребёнок может отдохнуть и расслабиться, побыть наедине с собой. Я старалась создать валеологически развивающую среду с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать её в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья. Характер моего взаимодействия с ребёнком в валеологической среде детского сада определяю как педагогическую  поддержку: поддерживаю ребёнка, направляю его и помогаю ему активно использовать среду в решении обозначенных задач.   
 ***Сущность форм и методов, используемых в работе с детьми*** Формирование валеологической культуры у дошкольников - это целостный процесс. Он требует овладения суммой определенных знаний по валеологии и изучения, применения  разных  форм, методов и приемов работы с детьми.  
В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимают проведение занятий с детьми различного  характера: познавательные, развивающие, интегрированные, сюжетные, театрализованные, фольклорные, музыкально-ритмические и т.д.  
 На познавательных занятиях  знакомлю детей с элементарными научными знаниями о внешних органах человека; с основами первой помощи при травмах; безопасности поведения. В старшем дошкольном возрасте  провожу занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Тематика занятий разная: "Чудо - нос", "Чей нос лучше", "Эти ушастые животные", "Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!" и др. Познавательные занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, "круглые столы", викторины, игровые познавательные программы и т.п. Опыт показывает, что дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.   
 Очень любят мои воспитанники фольклорные физкультурные занятия, которые являются основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях. Мотивы выполнения активных действий детей на физкультурных занятиях разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, если они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названием (например, общеразвивающее упражнение "Колобок") дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как можно лучше, выразительнее передать его. Образ также помогает качественнее выполнить основные движения. Например, ребенок идет твердым шагом - "волк идет", с гордой осанкой - "лиса - всему краса".   
 Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре занятия располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются двигательные задачи.  
Вместе с руководителем по физической культуре используем различные типы фольклорных физкультурных занятий.  
1. Двигательно-творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества - потешках, загадках, сказках. Так, например, при выполнении общеразвивающего упражнения "Совушка-сова" (и. п. - основная стойка, руки на поясе: поворот головы, махи руками) можно использовать потешку:   
Совушка-сова,  
Большая голова,  
На суку сидит,  
Во все стороны глядит,  
Да вдруг как полетит.  
 При выполнении упражнений  предлагаем детям проговаривать слова знакомых потешек. Поэтому, по возможности,  подбираем несложные, ритмичные потешки, в которых словами отражено или подразумевается определенное движение, действие.  
Для выполнения общеразвивающего упражнения "Змейка" (и. п. - сед на пятках, кисти в замок: медленно встать на колени - потянуться) можно использовать загадку:   
Вьется, извивается,  
На солнце переливается.  
Как зашипит,  
Убегать всем велит.  
Отгадав загадку про белку:   
Быстрый, маленький зверек,   
По деревьям скок-поскок.  
Дети с удовольствием и качественно выполняют прыжки на одной ноге с продвижением вперед.  
 При проведении основных движений  используем небольшие отрывки из сказок, например из русской народной сказки "Колобок".  
"Колобок покатился по тропинке" - катание мячей двумя руками на расстояние 3,5 метра. Дети машут рукой вслед "колобку": "До свидания!"  
"Катится, катится колобок, а навстречу ему медведь" - ползание на ладонях и ступнях.  
На таких занятиях при проведении физических упражнений можно использовать 10-15 потешек или загадок "двигательного характера".          Также на занятии  стараемся задействовать сюжеты одной или двух народных сказок. Чаще всего это сказки о животных, например "Теремок", "Гуси-лебеди", и волшебные сказки: "Царевна-лягушка" и др. В работе можно использовать и авторские сказки (С.Я. Маршак. "Кошкин дом", Г. - Х. Андерсен. "Снежная королева"), дополняя их потешками или загадками.  
2. Сюжетные физкультурные занятия с "вкраплением", "вплетением" элементов фольклора. Эти занятия проводим в форме "двигательного" рассказа или сказки. Так, например, в заключительной части физкультурного занятия "У бабуси были гуси"  используем ходьбу по кругу в сочетании с речитативом:   
Гусь гуляет по дорожке,  
Гусь играет на гармошке,  
И гордится гармонист:   
Я га-га-га-голосист!   
На занятиях  присутствует до 5-6 элементов фольклора, в зависимости от сюжета и задач занятия ("Путешествие с Лесовичком", "Праздник Весны", "Ярмарка").  
3. Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр-драматизаций.  
Имитация отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно представляется определенная сторона движения. Легко, бесшумно "спрыгивают птички с ветки"; вперевалочку, широко расставляя ноги, идет "неуклюжий косолапый медведь"; весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает "петушок - золотой гребешок".  
 Во время выполнения мимических и пантомимических движений дети стараются передать путем выразительных движений мышц лица и всего тела образ определенного персонажа или изобразить его различное "душевное" состояние. Например, в движении дети  изображают горе зайчика, когда хитрая лиса обманом выгоняет его из избушки (русская народная сказка "Заюшкина избушка").  
В инсценировках и играх-драматизациях дети выполняют различные роли, подражая и копируя действия человека, изображая животных и птиц. Например, занятия "Строим теремок для зверят", "Зайкины слезки", "Инсценировка русской народной сказки "Колобок".  
4. Музыкально-ритмические занятия, основанные на белорусских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием белорусских песен и народных мелодий. Такие занятия  проводим под музыкальный аккомпанемент. Например, при выполнении ходьбы на носках  используем пение белорусской народной песни . А под мелодию лирического танца дети выполняют общеразвивающее упражнение . Это занятия на темы:  "Поры года", "Праздничный концерт" и т.д.  
5. Игровые физкультурные занятия на основе русских народных подвижных игр. Такие занятия отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираем русские народные подвижные игры и игровые упражнения с соответствующими движениями.  
В работе  используем такие игры и игровые упражнения, как "Гарлачык", "Мiхасёвы лапцi", "Грушка", «Iванка», «Рэдзька» и т.д.  
Лучше всего проводить такие занятия, когда дети знают много народных игр, считалок и скороговорок. Например, занятия "Делу время - потехе час", "Белорусские умельцы", "Игры и  забавы" и др.  
6. Познавательные занятия из серии "Забочусь о своем здоровье" с использованием элементов фольклора. На таких занятиях  формирую элементарные знания и представления детей о значении физической культуры, знакомят их со строением тела человека, функциями различных органов, правилами гигиены, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.  
Включение фольклора как элемента занятия оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста. В качестве фольклорного материала  используем потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. Например, "Здоровому все здорово", "Кто долго жует, тот долго живет", "Грязнулю всегда выручает... (вода)".  
7. Интегрированные физкультурные занятия. Эти занятия  проводим с целью изучения необходимого материала. Интегрирование физических упражнений с элементами фольклора позволяет осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического воспитания ("Сердце и его работа", "Малыши-крепыши", "Сигналы тревоги" и т.д.).  
С целью повышения двигательного потенциала и интереса дошкольников к физической культуре считаю возможным повторять занятия не более 2 - 3 раз с обязательным варьированием содержания и методов проведения физических упражнений в сочетании с фольклором.  
 В структуру занятий вплетена различная оздоровительная деятельность: дыхательные и двигательные упражнения, элементы массажа, пальчиковые и подвижные игры, ритмические танцы, творческая импровизация, физкультминутки для того, что бы обеспечить детям  активный отдых, умственную работоспособность на занятии. Исходя из этого, занятия оздоровительно- педагогического характера  систематичны и комплексны, вызывают у ребенка положительные эмоциональные реакции.  
Разумеется, проведение с детьми одних занятий недостаточно для формирования у детей валеологической культуры. Поэтому задачи валеологического воспитания решаю во всех видах деятельности.  
 Значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры.    
Известно, что игра- ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Игры являются неотъемлемой частью воспитания детей разного возраста. В них свои «учебные предметы.» Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности,   
любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.  
 Задача игр - укреплять здоровье детей, закреплять и совершенствовать их двигательные навыки. В ходе подвижных игр ребята учатся побеждать среди равных по силе и сноровке, проявлять внимание к младшим. Поэтому так важно использовать интересные, разнообразные игровые ситуации, закрепляющие дружеские взаимоотношения, взаимопонимание. Стараюсь подбирать подвижные игры различные по тематике, то есть игры с определённым сюжетом, игры с двигательными заданиями, игры с соревновательными моментами  такие как:  
- «Попади в цель»;  
- «Спортсмены»;  
- «Тихо – громко»;  
- «Море волнуется»;  
- «Светофор»;  
- «Найди свою пару»;  
- «Выше ноги от земли»;  
- «Мы весёлые ребята»;  
- «Рыбаки и рыбки»;  
- «Ловишки с мячом»;  
- «Карусель»;  
- «Кот и мыши»; (приложение №2).  
В ходе игры пытаюсь подчеркнуть успехи старательных участников, стимулирую мало активных, вновь пришедшим детям даю возможность присмотреться к весёлой игровой атмосфере.  
Профессор Е.А Аркин советовал: «Постройте вашу воспитательную работу так, чтобы ребёнок  чаще побеждал, чем терпел поражение, чтобы он чаще убеждался в надёжности своих сил, чем в своём бессилии. Успех и победа бодрят и укрепляют, они являются условием здоровья». Я стараюсь прививать своим воспитанникам интерес к занятием спортом, дать необходимые знания о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, учу использовать полученные знания в повседневной жизни.  
Используя соответствующие возрасту игровые приёмы и игры, я решаю проблему формирования у детей потребность быть здоровыми.    Поэтому, изучая каждую выбранную тему, я использую различные виды игр, благодаря которым у детей формируются необходимые знания. Для закрепления ранее полученных знаний я применяю сюжетно- ролевые игры.   
 Во- первых, сюжетно- ролевая игра способствует воспитанию нравственных чувств дошкольников, ибо она обеспечивает такие переживания, которые в жизни ребенку еще не доступны. Л. С. Выготский писал по этому поводу, что в творческой ролевой игре ребенок всегда выше своего среднего возраста, он как бы на голову выше самого себя. В игре дети переживают чувство гордости от сознания хороших поступков. Игровые переживания детей всегда искренни, они не бывают равнодушными к тому, что изображают. Возникшие переживания входят в эмоциональный опыт ребенка, оказывает влияние на его реальное поведение.  
 Во- вторых, сюжетно- ролевая игра способствует формированию навыков и привычек здорового образа жизни. Ребенок поступает в игре нравственно, потому что взятая на себя роль взрослого побуждает действовать определенным образом. В процессе творческих сюжетно- ролевых игр с валеологической тематикой дети накапливают опыт положительного отношения к окружающим (взаимопомощь, чуткость, доброжелательность, бережное отношение к своему и чужому здоровью.)  
 В- третьих, игра- источник формирования социального сознания ребенка. С помощью игры идет действенное освоение знаний о жизни взрослых, событиях, происходящих в стране, о нормах поведения.   
 Таким образом, игра не только впитывает в себя знания детей об окружающем, но и является средством уточнения, обогащения, углубления полученных представлений, в игре знания детей становятся более связны.        
 С целью создания единой системы валеологического воспитания  детей старшего дошкольного возраста, наряду с игровой, широко использую так же возможности изобразительной деятельности ребят. В процессе изобразительной деятельности уточняются и закрепляются знания детей о ЗОЖ., полученные ими в процессе чтения, рассмотрения картин, просмотра фото и видео материалов.  
 Так же я стараюсь в работе с детьми широко использовать художественное слово. На протяжении веков создавались народом традиции здорового образа жизни:   
- детские потешки являющиеся своеобразным методом телесной терапии, помогающей налаживанию отношений между матерью и ребенком, развитию мелкой моторики, следовательно, и речи ребенка, а так же помогающее закреплению полезных привычек;  
- колыбельные песни, в которых явно прослеживаются элементы нейролинвистического программирования, психологических установок, являющихся фундаментом здоровой личности;  
- игры пропагандирующие подвижный образ жизни и направленные на социализацию ребенка, его нравственное воспитание и познавательное развитие;   
Знакомя детей с поговорками, загадками, пословицами, сказками, я тем самым приобщаю их к общечеловеческим нравственным ценностям.  
 Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок широко использую художественную литературу. Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Путем бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения.    
 Видное место в образовательном процессе занимают  кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудикассет и просмотр диафильмов Постоянно организую в группе выставки и конкурсы по определённой тематике.   
 При проведении работы использую положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает. Учитываю и настроение детей: если они возбужденные, голос мой негромкий и спокойный, и наоборот, если дети грустные, веду разговор громко и веселым голосом. Стараюсь заметить старание ребенка его личные достижения, способность преодолеть страх и неуверенность.  
От меня зависит эмоциональный настрой  на занятиях, при проведении игр и т.д., поэтому с детьми стараюсь быть искренней, эмоционально открытой, артистичной. Идеально выполнять предложенные детям упражнения, осуществлять творческий подход к своим воспитанникам.  
 Одной из самых эффективных форм работы с дошкольниками в данном направлении являются экскурсии и прогулки. Закаливающее действие температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой- всё это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психологическое состояние ребёнка. Непременным условием успешного развития и воспитания детей на свежем воздухе является одновременное сочетание необходимых структурных компонентов:  
-разнообразные наблюдения;  
-дидактические занятия;  
-трудовые действия;  
-подвижные игры и игровые упражнения.  
Для обеспечения высокого оздоровительного эффекта на прогулке стараюсь:  
- не допускать сокращение времени пребывания на открытом воздухе,  
- обеспечить достаточно высокую двигательную активность во время прогулки при условии рациональной одежды детей.  
Я придерживаюсь мнения, что высокое мастерство в сочетании с творчеством и фантазией, а главное- любовь к детям делают экскурсии,  прогулки, походы  удивительными и неповторимыми.   
 Мероприятия по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный распорядок дня дают свои результаты: мои дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.  
 В процессе работы с детьми стараюсь соблюдать все режимные моменты.  Даю детям необходимую информацию о гигиенической культуре и правилах поведения. Постоянно упражняю детей в навыках гигиены и самообслуживания: надеть, застегнуть, завязать, развязать, снять, аккуратно положить или повесить одежду и т.д. Таким образом, каждый режимный момент для меня это временной ориентир к постепенной смене деятельности детей. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми. Для детей это просто необходимая и увлекательная деятельность, в результате которой мои воспитанники начинают осознавать: почему именно так надо умываться, чистить зубы, мыть руки, зачем нужны сон и зарядка, проветривание помещения, прогулки, почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот.       Я постепенно  прививаю детям культурно-гигиенические навыки, в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для этого. Большое значение имеет внешний вид окружающих.     Всегда помню о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому я стараюсь быть для них достойным примером. Для закрепления знаний и навыков личной гигиены даю детям различные поручения, например, назначаю дежурных для систематической проверки у сверстников состояния ногтей, рук, одежды, содержания личных вещей в шкафу. Заметила, что навыки становятся прочными, если закрепляются постоянно в разных ситуациях. При этом руководствуюсь основным требованием - главное, чтобы ребятам было интересно и они могли видеть результаты своих действий (кто-то стал более опрятным). Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания, - единство требований со стороны взрослых. Ребёнок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, его помощником и конечно в семье. Обязанность родителей- постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребёнка в детском саду, и самим подавать пример всегда следуя правилам.  
 Так, шаг за шагом ребёнок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять её.  
Так же, я считаю, немаловажную роль в укреплении здоровья играет закаливание. Закаливание является важным средством укрепления здоровья при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определённую систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей. В своей группе я использую такие методы закаливания как:  
-ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;  
-многократное мытьё рук, умывание в течении дня прохладной водой;  
-полоскание рта  после приёма пищи, водой комнатной температуры;  
-воздушные ванны и ходьба босиком во время переодевания.  
Такая организация закаливания не требует специальных условий, времени. При этом закаливающие процедуры органически вписываются в распорядок дня и как бы дополняют значимость режимных моментов ещё и закаливающей функцией. А главное, систематическое, ежедневное исполнение закаливающих процедур становится для   
ребёнка нормой поведения, потребностью. Физиологи считают систематически повторяющиеся слабые дозы закаливания более эффективными, чем разовые сильные.  
Неизменно в режиме дня присутствует утренняя гимнастика, прогулки с включением подвижных игр, пальчиковая гимнастика, физкультминутки и паузы, эмоциональные разрядки, релаксация, спортивные досуги, развлечения, праздники, проведение дней здоровья и недель здоровья   и подвижные игры.   
При проведении этих форм работы с детьми всегда используем музыкальное сопровождение, которое повышает интерес дошкольников, способствует эмоциональному настроению. Это вызывает у детей радость и удовольствие, желание заниматься физической культурой.  
 Я считаю, что планомерная работа приводит не только к улучшению здоровья детей, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе.   
Я веду свою работу в тесном сотрудничестве со специалистами: заместителем заведующей по основной деятельности, медсестрой, педагогом -психологом, музыкальным руководителем, руководителем физического воспитания.  
Стараюсь активно использовать в своей работе адаптивные здоровьесберегающие методики и технологии. Опираясь на задачи программы «Пралеска» по формированию здорового образа жизни, я стараюсь выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, прививаю необходимые навыки здорового образа жизни.  
Для этого я разработала:

перспективное планирование по формированию валеологических знаний детей дошкольного возраста.

     планы мероприятий :

по формированию у детей навыков безопасного поведения;

по профилактике травматизма среди воспитанников;

по обеспечению безопасного пребывания детей на льду;

по противопожарной безопасности;

по безопасности при возникновении чрезвычайной ситуации;

по действиям, заблудившихся в лесу, парке, на окраине города.

 методические рекомендации, анкеты, (приложение №3) консультации для родителей и педагогов по вопросам здорового образа жизни, знаний по валеологии.

         Валеологическое воспитание  дошкольников осуществляю, придерживаясь  следующих принципов:   
1. Системный подход - т.е. воспитание осуществляется не изолированно, а в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать с душой и нравственностью. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении усилий детского сада и родителей.   
2. Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми.   
3. Принцип “Не навреди” Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.  
4. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.   
5. Принцип альтруизма. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: “Научился сам – научи друга”.   
6. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.  
***.******Организация работы с родителями*** Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Поэтому, без сотрудничества родителей валеологическое воспитание  детей в детском саду невозможно.  
Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.  
Дом - это очаг, в котором надо постоянно поддерживать огонь, чтобы тепло его не остывало, а сохранилось в памяти и сердце ребенка на всю жизнь. В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьетворения и здоровьесбережения детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, "что такое хорошо и что такое плохо".  
Дошкольное учреждение - также важный институт воспитания. Воспитательные функции семьи и дошкольного учреждения различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество "дети-родители-педагоги". Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей.  Поэтому, большое внимание я уделяю  взаимодействию с семьей.  
С целью выяснения уровня валеологической культуры я проделала предварительную работу:  это анкетирование среди родителей, наблюдение за поведением детей, беседы с детьми.  В результате было выявлено: зачастую небрежное отношение детей к своему здоровью объясняется отсутствие у них необходимых знаний. Родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следя за сохранением здоровья.  
Обретение ребёнком опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети.   
 Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценного физического и общего развития можно добиться только совместными усилиями сотрудников дошкольного учреждения и семьи.   
 Проведя анкетирование среди родителей и анализируя ответы на анкету, я выяснила, что запас знаний у родителей по данной теме , увы, не велик. Но интерес есть, и помощь им нужна. Не стоит обвинять родителей в беспечном отношении к детям и искать причины болезней, плохого самочувствия ребенка только в семье. Я считаю, лучший способ повысить заботу родителей о детях - показать любовь к их ребенку со стороны педагога и собственный интерес к его здоровью и развитию. Не следует допускать жалоб на ребенка и отрицательных характеристик; лучше фиксировать внимание на том особенном, что отличает ребенка от других и удивить этим знанием родителей.   
 Я всегда стараюсь найти время для ежедневного обмена информацией о здоровье и самочувствии ребенка в семье, в дошкольном учреждении. Источником информации для родителей в моей группе служит родительский уголок. Содержание родительского уголка всегда ярко и интересно представлено, чтобы родители увидели маленькую задачу и пути ее решения. В них, как правило, отражаются вопросы, связанные с диагностикой здоровья, физического и двигательного развития детей, проблемы воспитания и развития.  
В связи с этим я разработала годовой перспективный план сотрудничества с семьей, в который внесла основные мероприятия.   
 Эффективными формами сотрудничества с родителями моих воспитанников являются:  
1) общие родительские собрания. Тематика собраний разнообразная: «Роль семьи в организации активной деятельности детей», «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей»), организацию семейных развлечений и культурных праздников «Путешествие на планету здоровья», «Путешествие в страну знаний», походов на природу, изготовление с помощью родителей настольно-печатных и дидактических игр «Угадай, что хорошо или плохо», «Что полезно, а что вредно для зубов?», «Учусь делать массаж», «Хорошие манеры», «Витамины».  
 На собраниях я доводила до сведения родителей требования программы «Пралеска» по формированию здорового образа жизни у детей. Ознакомила родителей с планом мероприятий по ЗОЖ. В беседе с родителями мне удалось на конкретных примерах убедить их, что любой ребенок, даже родившийся ослабленным может стать физически крепким, гармонически развитым, если приложить к этому совместные усилия. Ведь у ребенка с первой минуты после рождения необходима целенаправленно и систематически развивать все системы и функции организма, умение управлять своим телом, укреплять здоровье, обучать двигательным навыкам, активизировать умственные способности, предупреждать вредные привычки. Эти задачи могут успешно решиться только при наличии системы физкультурно-оздоровительной работы и обязательно в единстве с семьёй.  
 На родительских собраниях я  акцентрирую внимание родителей на то, что знания о человеке, двигательном режиме, закаливании, личной гигиене, режиме дня помогут им вырастить ребёнка активным и здоровым. Ведь в этом возрасте у ребёнка формируются многие элементы здорового образа жизни. И большую роль в этом сложном процессе играют родители, которые должны учить ребёнка заботиться о здоровье, быть для него примером во всём. Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребёнка- то, к чему стремятся все родители. Чтобы реализовать эту мечту, нужно не только рациональное питание, но грамотно организованный процесс здорового образа жизни.         С этой целью  в нашем дошкольном учреждении разработан удобный для родителей и педагогов, а главное- целесообразный для ребёнка, его здоровья распорядок дня.   
 В процессе общения с родителями я рекомендую им   использовать наиболее интересные формы валеологического воспитания в семье, такие как:  
- утренняя гимнастика( в сочетании с закаливающими процедурами);  
- физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе;  
- прогулки на свежем воздухе;  
Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей. Если раньше трудно было организовать на что-то наших родителей, то сейчас они охотно принимают участие во всех мероприятиях.  
2) дни открытых дверей с возможностью просмотра занятий, знакомством с организацией питания, различных форм физкультурно-оздоровительной работы;  
3) телефон доверия, где каждый родитель может задать интересующийся его вопрос и получить грамотный, профессиональный ответ, рекомендации, совет.  
4) проведение совместных мероприятий:  
- спортивных олимпиад, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья;  
- вечеров развлечений;  
- дней именинника;  
Разработала методические рекомендации, анкеты, консультации для родителей и педагогов, перспективное планирование в области валеологии;   
Проведение мероприятий совместно с родителями даёт возможность выявить проблемы в общении «родитель-ребенок» и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии. Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребёнка.  
5) организация "Семейного кафе", где создаются условия для встреч родителей, совместною обсуждения семейного опыта воспитания здорового образа жизни;  
6) создание библиотеки для родителей в кабинете заместителя заведующей по основной деятельности;  
7) проведение консультаций врача, психолога, логопеда, руководителя по физической культуре, заместителя заведующей по основной деятельности.   
8) организация выставок "Одежда и здоровье детей", "Мир природы глазами детей", «У нас в семье так, а как у Вас?», «Здоровый образ жизни» и др.  
9) объединения «Маленькие семейки» - это семьи, дети и родители которых дружат между собой. Деятельность объединений направлена на организацию и проведение праздников, конкурсов, соревнований («День Нептуна», «Турнир благородных рыцарей»;  
10) заполнение «Дневничка- здоровячка» - заметки из жизни ребенка, расположенные на нескольких страницах: «Это я» (ребенок ведет дневник своей жизни, данные записывают воспитатель или родители); «Моя семья» (фотографии семьи, рассказы о ней); «Мое тело, рост и вес» (ребенок определяет по шаблону части тела); «Я – мальчик, а я – девочка»; «Моя мечта»; «Вредные поступки – добрые поступки»; «Мой режим дня»; «Буду закаляться», «Спорт и здоровье». Высказывания ребенка на страницах «Дневничка» помогают понять ребенка, его поступки, найти решение проблем;  
Так же стараюсь приобщать родителей к педагогической литературе - пытаюсь находить точки соприкосновения в воспитании детей. В связи с этим я подобрала ряд консультаций для родителей: (приложение №5).  
- «Гигиена наших малышей»;   
- «Если ребёнка не оторвать от телевизора»;   
- «Семь Не: как не надо кормить ребёнка»;   
Так же разработала необходимые рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей. (приложение № 6).    
Мною были разработаны, проведены серии занятий следующей тематики:   
- «Что бы всем здоровым стать, надо носом нам дышать»;   
- «Неболейка»;   
- «Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью.»   
 Особое значение в пропаганде здорового образа жизни в моей группе придается наглядным средствам, которые  знакомят родителей с условными, задачами, содержанием и методом воспитания здоровых детей, преодолению их зачастую поверхностных суждений о важности здорового образа жизни детей, оказывают семье практическую помощь.  
Особой формой наглядной пропаганды здорового образа жизни  и сохранения здоровья  детей среди родителей являются валеологические газеты. Материал для них тщательно подбираю, оформляю  и включаю  в план валеологической работы с родителями. В газетах отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Практика работы показала, что газеты помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. В газете могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьетворения и здоровье хранения детей, а также статьи для родителей, взятые из других газет, журналов. Тематика газет  разнообразна:

Дневной сон: нужен ли и когда него отказываться.

Отравление на даче.

Если у ребенка ОРВИ.

Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка.

Домашняя аромотерапия. Рецепт аромотерапии в оздоровлении детей.

Предупреждение нарушений утомления зрения.

"Игры с острова здоровья".

Витаминотерапия в оздоровлении детей.

Учитесь болеть "без лекарств".

Тайны здоровой пищи.

         В течение года провожу мониторинг преемственности в работе дошкольного учреждения и семьи,  с целью установления и выявления "пробелов" в знаниях и трудностей у родителей по организации здорового образа жизни. Свои пожелания родители  выражают в письменном виде с помощью специальной "почты детского сада". Так, например, в своей группе я разместила   красочный почтовый ящик, изготовленный руками детей, куда родители  опускают "письма" с вопросами и пожеланиями в адрес дошкольного учреждения, педагогам группы.  
 Одним из условий эффективного валеологического воспитания дошкольников является постоянное самосовершенствование; субъектная позиция педагога, которая позволяет мне постоянно развивать и обогащать свою профессиональную компетентность через: самоанализ и самоопределение в сфере воспитания валеологической культуры дошкольников; самообогащение и обогащение уже освоенных теоретико-методологических основ валеологии, а также практических способов их реализации в профессиональной деятельности; расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала в ходе работы.  
 Одним словом, выстроила такую систему, которая бы способствовала созданию условий для всестороннего развития личности детей, родителей, сотрудников детского сада.   
Мною проведен мастер-класс, разработаны конспекты: развлечение в старшей группе - "Детский сад - страна здоровья"; занятие в средней группе - "Айболит в гостях у ребят", составлена методическая разработка "Система релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста" и др.  
 Активно принимаю участие в мероприятиях, проводимых как в детском саду, так и городских: деловых играх, мотивационных тренингах, подгрупповых и индивидуальных консультациях, семинарах-практикумах, семинарах-презентациях, практикумах по решению педагогических задач, конкурсах и выставках персональных педагогических достижений, конкурсах педагогических проектов.  
 Об эффективности разработанных мною мероприятий по воспитанию валеологической культуры свидетельствует положительная динамика в валеологическом развитии дошкольников: сформировались представления о своём теле и организме, повысился интерес детей к оздоровлению собственного организма, появилось умение у детей определять своё состояние и ощущение, сформировались навыки ведения здорового образа жизни.   
**Заключение.**       
     Работая в детском саду, и организуя с детьми занятия, различные виды деятельности по формированию у детей элементарных валеологических навыков, я поняла насколько важно и актуально это сегодня. Ведь укрепление здоровья- одно из ведущих направлений деятельности педагога детского сада. Наиглавнейшее требование здесь состоит в том, что бы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребёнка. Выполнить его можно лишь при наличии чётко продуманной системы работы, включающей, физкультурно -  оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов. И я стараюсь в своей работе приучать дошкольников соблюдать все эти правила, то есть: правила личной гигиены, следить за собой, своими поступками, эмоциями, создать устойчивый стереотип правильного поведения.        Поэтому я считаю своей обязанностью и прошу об этом родителей, так же дома подкреплять предъявляемые к детям требования личным поведением, специально демонстрировать образцы гигиенической культуры, добиваться единства в подходе к ребёнку. И благодаря этому тесному сотрудничеству наши дети замечательно владеют основными культурно- гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, пользование носовым платком), знают правила личной безопасности, а так же основные правила здорового образа жизни, значительно снизился уровень заболеваемости.   
Итак : как показала практика, планомерная работа приводит не только к улучшению здоровья детей, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор.  
 Быть здоровым- естественное желание каждого человека. Основы психического и физического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру стараясь учить детей любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.  
 Валеологическое образование позволяет и предусматривает обновление педагогических технологий. Отход от прежней цели образования - формирования научных знаний об окружающей действительности. На современном этапе ребенок - активный участник педагогического процесса. Ориентация ребенка на самопознание, самоопределение и самовоспитание, использование всего общественно - исторического опыта предшествующих поколений.          Эффективность работы по комплексному подходу в организации здорового образа жизни детей дошкольного возраста, формированию у них валеологических знаний  определена следующими показателями:  
1. Снижение заболеваемости.  
2. Рост уровня физического и психического здоровья.  
3. Повышение двигательной активности детей.  
4. Динамика показателей физической подготовленности дошкольников.  
5. Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления.  
6. Общая подготовленность к обучению в школе.  
7. Сотрудничество детского сада с родителями в вопросе организации здорового образа жизни.  
В процессе проделанной работы наметились положительные результаты:

Для детей:

         1) Сформированные навыки здорового образа жизни.  
2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.  
3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.  
4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

         1) Сформированная активная родительская позиция.  
2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.  
3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ. **Цикл  валеологических   игр, направленных    на  формирование  здорового  образа жизни  у дошкольников.**

***Цикл  валеологических   игр, направленных    на  формирование  здорового  образа жизни  у дошкольников.***

***Игра*** – любимый вид деятельности дошкольников, на моих занятиях многие игры несут в себе валеологическую направленность. Разработанные на основе музыкальных и подвижных игр, они носят интегрированный характер и способствуют закреплению валеологических представлений, формированию мотивации здорового образа жизни.

*Игра “Витамины”*

|  |  |
| --- | --- |
| Мы сегодня не Кирюшки, | дети |
| Не Егорки, не Андрюшки, | идут по кругу |
| Не Маринки, не Иринки |  |
| Мы сегодня – витаминки. |  |
| А,В,С. |  |
| Рост все выше, зорче глазки, | танцуют |
| Угадайте без подсказки. | А |
| Ешь его и нет проблемы, | танцуют |
| В норме сердце, мышцы, нервы. | В |
| Не болеть, не простужаться | танцуют |
| *И от гриппа защищаться* | *С* |

*Игра “Кот и мыши”*

Мы здоровые мышата 1,2,3  
Как мы любим умываться, посмотри.  
Моем мордочку и уши, вытираем их посуше.  
Мы и лапки моем тоже. Чистота всего дороже.  
Лучше мы ушами слышим, кот крадется тише, тише.  
Тише, мыши, не шуршим – от Мурлыки убежим.

***"Где  живет  витаминка?***

**Дидактическая задача:**  знакомить  детей  с  видами  витаминов  и  их  источник

**Игровые  правила:** Нужно  выбрать  картинку,    и  назвать  какие  витамины   находятся  в  данном  фрукте  или  овоще.

**Игровые  действия:** выбор  карточек  и  соотнесение   их  с  изображением   овоща  или  фрукта

Ход игры: Воспитатель  предлагает  детям  разделиться  на  две  команды. Игрок  первой  команды  показывает  витамин, а  игроки  другой  команды  показывают  картинки с  изображением  овощей  и  фруктов, в  которых  он  есть. Далее   наоборот: игрок  второй  команды  показывает  картинку  с  изображением  фрукта  или  овоща, а  игроки  первой  команды   называют  витамины, которые  в  нем  есть   и  показывают  соответствующую  картинку

***"Что  любит  сердце?"***

**Дидактическая   задача:** прививать   привычку  к  здоровому  образу  жизни, расширять  кругозор  детей   по  профилактике  болезни  сердца

**Игровые  правила:** Нужно  называть   вид  продукта  или  вид  деятельности  полезный  для  сердца. **Игровые  действия:** называние  слов  и   соединение  частей  сердца  в  целое.

**Ход игры:**

Воспитатель  предлагает  детям  называть  виды  продуктов  и  виды  деятельности,  полезные  для  сердца. Каждое   названное  слово - это  часть  сердца. Постепенно  по  мере  названия   детьми  слов  получается  целое  сердце. Количество  игроков  8-10  человек. Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра

***"Утро  начинается…"***

**Дидактическая   задача:** приучать  детей  к  выполнению  режима  дня, закреплять  виды  деятельности, проводимые  в  разное  время  суток.

**Игровые  правила:** Нужно  называть  виды  деятельности, проводимые  утром, днем, вечером, ночью.

**Игровые  действия:** выбор  картинок  и  называние    видов  деятельности, соответствующие   утру, дню, вечеру  и  ночи.

**Ход  игры:**

        Воспитатель  предлагает  детям  выбрать  картинку   времени  суток  и  назвать  к  ней   соответствующие  виды  деятельности,  которые  необходимо  проводить   в  это  время  суток  и  расположить   карточки  в  той  последовательности, в  которой  они  должны  выполняться. Количество  игроков  8-10  человек  (Рис. 3).

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

***"Часы  здоровья"***

**Дидактическая   задача:** закреплять  знания  у  детей  о  вредных  и  полезных  продуктах  питания  и  видах   деятельности.

**Игровые  правила:** Нужно  прокрутить  стрелки  на  "часах  здоровья"  и  определить  полезность  или  вредность    изображения.

**Ход  игры:**

        1  вариант. Воспитатель  предлагает  детям  по  очереди  прокручивать  стрелки  на  "часах  здоровья", при  этом   периодически   говорит: "Стоп". Игрок  останавливает  стрелку    на  "часах  здоровья", рассматривает  изображение, на  которое  она   направлена  и    рассуждает  о  полезности  или  вредности   того, что  находится  на  картинке . Количество  игроков  8-10  человек.

        2  вариант. Совместить  два  круга  часов  и  соотнести  варианты  картинок. Например, во  время  занятия  - не  кричать  или   перед  сном  не   смотреть  долго  телевизор;

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

***"Дерево   здоровья"***

**Дидактическая   задача:** закреплять  знания  у  детей  о  вредных  и  полезных  продуктах  питания.

**Игровые  правила:** Нужно  распределить   картинки  на  листочках    по  соответствующим  деревьям.

**Игровые  действия:** определение  полезности  или  вредности  изображения  на  картинке.

**Ход  игры:**     Воспитатель  предлагает  детям  разделиться  на  две  команды, выбрав  для  себя  дерево  "здоровья"  или      дерево  "нездоровья"   и  включает  легкую  музыку. Пока  играет   музыка,  дети  развешивают  листочки  с  картинками  по  соответствующим  деревьям.  Как   музыка  остановилась,   воспитатель  подводит  итоги  выполнения  задания.  Количество  игроков  8-10  человек.

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

***"Здоровье  с  комнатными  растениями"***

**Дидактическая   задача:** закреплять  знания  у  детей  о  комнатных  растениях, их  названиях  и  полезных  свойствах.

**Игровые  правила:** Нужно  выбрать  из  ряда  картинок  картинки  с  изображением  комнатных  растений, назвать  их  и  перечислить  его  полезные  свойства.

**Игровые  действия:** называние   растения  и  определение  его  полезности.

**Ход  игры:**

        Воспитатель  предлагает  детям  выбирать  по  очереди  перевернутые  картинки. Рассмотрев   изображение на  картинке  ребенку  необходимо  назвать  комнатное  растение   и  перечислить  его  полезные  свойства. Выполнив   задание,  ребенок  получает  фишку. Выиграл  тот, у  кого  больше  фишек.  Количество  игроков  8-10  человек.

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

***"Будь  здоров"***

**Дидактическая   задача:** формировать  привычку  здорового  образа  жизни, закреплять  знания  у  детей  о  полезных  продуктах  и  видах  деятельности.

**Игровые  правила:** Нужно  выбрать  по очереди  картинку  с  изображением  продукта  питания  и  вида  деятельности  и  соотнести  их  между  собой.

**Игровые  действия:** соотнесение  продукта  питания  с  видом  деятельности.

**Ход  игры:**

        Воспитатель  предлагает  детям  выбрать, например, картинку  с  изображением  моркови  и  спортсмена   и  соотнести  их  между  собой: спортсмен  для  питания  выбирает  полезные  овощи  и  т.д  (Рис. 7).  Количество  игроков  8-10  человек.

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

***"Здоровье  и  цвет"***

**Дидактическая   задача:** учить  создавать   определенный  настрой  на  определенный  вид  деятельности  с  помощью  цвета.

**Игровые  правила:** Нужно  соотносить   определенный  цвет  с  определенным  видом  деятельности.

**Игровые  действия:** соотнесение  цвета  с  соответствующим  видом  деятельности.

**Ход  игры:**

        Воспитатель  предлагает  детям  выбрать   цвет  и  соотнести  с  соответствующим  видом  деятельности:Красный - возбуждающий, энергетический  (занятия, экзамен, спорт);

Желтый - при  напряженной  работе  глаз  (пишут, рисуют, читают);

Синий, голубой - при  напряженных  физических  нагрузках  (отдых  после  физических  нагрузок); Фиолетовый - ускоряет  процессы  регенерации  (быстрое  заживление  после  болезни); Оранжевый - для  преодоления  вялости  (поют, танцуют); Зеленый - для  создания   положительного   эмоционального  фона  (спальня, отдых);

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

***"Ежики"***

**Дидактическая   задача:**  развивать   мелкую  моторику пальцев  рук, внимание, дикцию, нормализация  дыхания.

**Игровые  правила:**    повторять   движения  за  ведущим   и  по  содержанию  стиха.

**Игровые  действия:**  соотнесение  движения   с  содержанием  стихотворения, нормализация   дыхания

**Ход    игры:**

"Прибежали, прибежали ежики, ежики.

Наточили, наточили ножики, ножики.

Прискакали, прискакали зайчики, зайчики.

Ну-ка дружно, ну-ка вместе, девочки - мальчики!" (Дети!).