**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[Введение 3](#_Toc338130245)

[1. Содержания психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Здоровье» 5](#_Toc338130246)

[2. Реализация образовательной области «Здоровье» в ДОУ 9](#_Toc338130247)

[Заключение 17](#_Toc338130248)

[Список использованной литературы 18](#_Toc338130249)

[Приложения 20](#_Toc338130250)

# Введение

Актуальность проблемы. В условиях модернизации Российского общества наметились качественные изменения в политической, экономической, социальной, духовной и образовательной сферах. Система образования в ее неразрывной, органичной связи с наукой становится одним из важнейших факторов национальной безопасности и благосостояния страны, благополучия каждого гражданина, сохранения и укрепления здоровья населения.

Реализация стратегической цели государственной образовательной политики согласно Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года должна способствовать «…повышению доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина».

В связи с этим проблема обеспечения доступности качественного непрерывного образования российских граждан в течение всей жизни актуализируется на фоне ухудшения состояния здоровья молодого поколения. Решение этой национальной задачи не представляется возможным без разработки и внедрения в образовательную практику инновационных подходов к модернизации самой системы управления дошкольным образованием.

Отметим также, что в последние десятилетия медицинская помощь детям, в основном, оказывается по обращаемости. Профилактическая работа ограничена вакцинопрофилактикой и санитарно-эпидемиологической работой. Ухудшение состояния здоровья детей во многом обусловлено переносом акцентов в системе охраны здоровья на лечение больных. Основная задача в настоящее время – восстановление профилактической направленности работы (А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий, Л.С. Намазова и др., 2000 г., 2007 г.).

Период дошкольного детства является начальным этапом становления и развития здоровьеориентированной личности. Современные требования, предъявляемые обществом к состоянию здоровья и физической подготовленности детей дошкольного возраста, обусловливают необходимость качественного улучшения содержания и организации процесса образования в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ).

Все вышесказанное обуславливает необходимость изучения содержания психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Здоровье».

Цель: проанализировать основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Здоровье».

Задачи:

1. рассмотреть цели и задачи образовательной области «Здоровье» в ДОУ

2. разработать программу по реализации образовательной области «Здоровье» в ДОУ.

# 1. Содержания психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Здоровье»

Принятые 23.11.2009 г. Федераль­ные государственные требования к структуре основной общеобразова­тельной программы дошкольного об­разования (далее ФГТ) выделяют ряд принципов, которым должна соответ­ствовать программа дошкольного об­разовательного учреждения (далее ДОУ). В образо­вательных областях «Здоровье» и «Физическая культура» выделяется задача, направленная на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к рабо­те по здоровьесбережению и ценно­стного отношения к своему здоровью.

В научной литературе существует целый ряд определений здоровья (Н.М. Амосов, Э.М. Вайнер, И.И. Голицина, Т.В. Карасёва, А.Я. Иванюшкин, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко).

Широко известная преамбула устава Всемирной организации здраво­охранения говорит о здоровье как о состоянии полного физического, ду­ховного и социального благополучия, не сводя его к отсутствию болезней и физических дефектов.

На сегодняшний день в системе на­ук о человеке используются следу­ющие определения понятия «здо­ровье человека»:

* гармоничное единство биологи­ческих и социальных качеств, обу­словленных врождёнными и приобре­тёнными биологическими и социаль­ными явлениями (Ю.П. Лисицын);
* процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических возможностей чело­века, оптимальной социальной актив­ности при максимальной продолжи­тельности жизни (В.П. Казначеев);
* возможность организма челове­ка адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодей­ствуя с ней свободно, на основе биоло­гической, психической и социальной сущности человека (Р.М. Баевский, М. Попов, П. Михайлов);
* целостное многомерное динами­ческое состояние (включая его пози­тивные и негативные показатели), развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологиче­ской среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции (Р.И. Айзман, В.П. Казначе­ев, А.Г. Щедрина).

Обращение к научной литературе позволило также определить содержа­ние понятия «ценностное отношение к своему здоровью»: это отношение человека к здоровью как к ценности, включающее знания о важности здо­ровья в качестве необходимой предпо­сылки для полноценной жизни.

К понятию «здоровье» примыкает понятие здоровьесбережения. По­следнее относится к фундаменталь­ным социальным потребностям чело­века. Одни исследователи видят в здоровьесбережении способы активной биосоциальной жизнедеятельности людей, которые в максимальной сте­пени укрепляют индивидуальное и общественное здоровье при наличии благоприятных социальных и при­родных условий (Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов и др.). Для других здоровьесбережение - это прежде всего деятельность, направленная на сох­ранение и укрепление здоровья лю­дей, являющаяся одним из аспектов образа жизни в целом, а также опре­делённый уровень медицинской культуры населения[[1]](#footnote-1). На наш взгляд, подобные подходы можно считать не взаимопротиворечивыми, а взаимодополняющими. В основе нашего понимания значения терми­на «здоровый образ жизни» лежит определение понятия, выведенное Г.М. Соловьёвым. Здоровый образ жизни определяется им как часть об­щей культуры человека, характери­зующаяся определённым уровнем специальных знаний и мотивационно-ценностных ориентаций, приобре­тённых в результате воспитания, образования, самовоспитания[[2]](#footnote-2).

Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъек­том управления является сам инди­вид. При этом педагог лишь помогает ребёнку обрести необходимую моти­вацию, которая должна быть основа­на на индивидуальных потребностях, обеспечивать свободу выбора, предо­ставлять возможность получения не­обходимых знаний и навыков.

Формирование ценностного отно­шения к здоровью предусматривают в той или иной мере разные общеобра­зовательные программы: «Детство» (В.И. Логинова, Т.И. Бабаева), «Ра­дуга» (Т.Н. Доронова, В.В. Гербова), «Программа воспитания и обучения в детском саду» (под ред. М.А. Василь­евой), «Уроки Здоровейки» (Т.К. Зай­цев).

Одним из важнейших является принцип интеграции образователь­ных областей в соответствии с их спе­цификой и возможностями.

Процесс интеграции (от лат. inte-gratio - восстановление, соединение) представляет собой объединение в еди­ное целое ранее разрозненных компо­нентов и элементов системы на основе их взаимозависимости и взаимодопол­няемости. Понятие интеграция явля­ется общенаучным понятием.

В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления[[3]](#footnote-3). Именно интегративность образо­вания позволяет вносить в содержа­ние образования (за счёт интеграции знаний) усвоение фундаментальных идей и концепций, которые являются основой формирования ценностного отношения к окружающему миру. Рассматривая реализацию принципа интеграции в формировании здоровье-сбережения, необходимо выделить ряд основополагающих понятий: здо­ровье, ценностное отношение к здо­ровью, здоровый образ жизни.

Несмотря на то что на сегодняш­ний день в дошкольной педагогике на­коплен значительный теоретический и практический материал по пробле­ме взаимосвязи видов детской дея­тельности (Н.А. Ветлугина, Т.Г. Каза­кова, СП. Козырева, Т.С. Комарова, Г.П. Новикова и др.), интегрирован­ная деятельность как форма интегри­рованного образования в дошкольном образовании специально не изуча­лась. Т.С. Комарова рассматривает интеграцию как более глубокую фор­му взаимосвязи, взаимопроникнове­ния разного содержания образования детей дошкольного возраста, охваты­вающую все виды художественно-творческой деятельности. При этом автор подчёркивает, что в интегра­ции один вид деятельности выступает стержневым, другой - помогает более широкому и глубокому осмыслению образов и их созданию разными выра­зительными средствами.

Принятые ФГТ в качестве осново­полагающего принципа работы ДОУ называют принцип интеграции обра­зовательных областей. Дошкольные образовательные учреждения постав­лены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровь­есберегающей деятельности, а орга­низовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка на определённую тему, в ко­тором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружа­ющего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать форми­рование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпо­сылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах чело­веческой деятельности.

# 2. Реализация образовательной области «Здоровье» в ДОУ

Психолого-педагогическая работа направлена на формирование культуры здоровья воспитанников и включает в себя формирование культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни

Основные задачи психолого-педагогической работы:

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная область | Формы работы | Периодичность проведения |
| «Здоровье» | Режимные моменты: одевание, прием пищи, умывание | Ежедневно |
| Закаливание | Ежедневно |
| Употребление кислородного коктейля | Ежедневно |
| Опробование | Ежедневно |
| Дидактические игры | Ежедневно |
| Здоровьесберегающие технологии (гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика и др.) | Ежедневно |
| Встреча с интересными людьми (врач, стоматолог) | 1 раз в квартал |
| Неделя здоровья | 2 раза в год |
| Оценка уровня эмоционального благополучия. | 1 раз в квартал |

Средний возраст от 4 лет до 5 лет

Организация здорового образа жизни предполагает удовле­творение важнейших жизненных потребностей ребенка, создание условий для его полноценной жизнедеятельности, правильного режима активности и отдыха. Так же, как и в младшей, в средней группе организация жизни детей строится в соответствии с гигиеническими нормами. У детей средней группы потребность организма в кислороде по сравнению с детьми трех лет увеличивается на 40%, что связано с перестройкой функции внешнего дыхания. Это требует особого внимания к систематическому проветриванию помещения, к обеспечению достаточного времени пребывания детей на свежем воздухе и к закаливанию.

Замечено, что у дошкольников, находящихся в течение дня в помещении, снижается работоспособность, появляется раздра­жительность, плаксивость, нарушается сон. Забота о постоян­ном доступе свежего воздуха в помещение требует от воспита­теля повышенного внимания: он следит, чтобы не было сквозняков, чтобы играющие дети не находились под открытыми фрамугами, чтобы не позднее чем за 10-­15 минут до прихода детей сквозное проветривание было прекращено.

Необходимо обращать внимание на правильную освещен­ность помещения. Особенность хрусталика глаза дошкольника ­ в том, что он имеет более плоскую, чем у взрослых форму. Отсюда некоторая дальнозоркость. При неправиль­ной позе ребенка за столом (горбится, низко наклоняется) и недостаточном освещении во время рисования, рассматрива­ния мелких изображений возникает усталость зрения и может развиваться близорукость. Поэтому необходимо, чтобы столы и игровые уголки располагались близко к окнам, чтобы свет падал слева. В «уголках книги» следует иметь дополни­тельное освещение в виде бра или настольной лампы.

Воспитатель внимательно следит за позой каждого ребенка и условиями его деятельности. Нужно помнить, что именно на пятом году жизни заявляют о себе первые нарушения в осанке. Средние дошкольники интенсивно растут. Поэтому важны контроль над соответствием высоты мебели росту детей, своевременная смена столов, стульев.

Предметно-игровая среда группы организуется как зоновая. Все пособия, игрушки располагаются так, чтобы не мешать свободному перемещению детей и создать условия для общения по интересам небольшими подгруппами. Необходимо также предусмотреть места, где ребенок может на время уединиться, отойти от общения, подумать, помечтать. Задача воспитателя ­ создавать положительное настроение у детей, организовать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утом­ление разумным чередованием разнообразной активной деятель­ности и отдыха.

Особое внимание уделяет воспитатель освоению основ гигиенической и двигательной культуры.

Освоение основ гигиенической культуры

Практические умения

Умывание. Самостоятельно мыть руки и либо (засучивать рукава, намыливать руки, хорошо смывать мыло, вытираться досуха), пользоваться своим полотенцем, самостоятельно или по указанию взрослого замечать свои грязные руки, лицо и мыть их. Показывать воспитателю, сверстникам, малышам, как правильно мыть руки и лицо­. Уметь пользоваться зубной щеткой, полоскать рот после еды.

Одевание. Одеваться и раздеваться в определенном порядке, складывать и убирать одежду на место, различать обувь на правую и левую ногу, правильно надевать ее. Вежливо обра­щаться к воспитателю в случае затруднения, пользуясь словами «пожалуйста», «спасибо». Подходить к зеркалу, замечать непо­ладки в одежде. Самостоятельно пользоваться носовым плат­ком.

Культура еды. Спокойно садиться за стол, правильно поль­зоваться ложкой и вилкой, есть аккуратно, не мешать другим детям, пользоваться салфеткой, выходить из-за стола, говорить «спасибо».

Уход за вещами и игрушками. Радоваться чистоте и порядку в комнате, нарядной, опрятной одежде, относиться к ней бе­режно, аккуратно. Обращать внимание на неопрятность в одежде сверстников, просить воспитателя помочь им. По напоми­нанию воспитателя убирать свои игрушки на место, бережно обращаться с игрушками. С любовью ухаживать за игрушками. Радоваться, когда взрослые исправят сломанную игрушку.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Образ жизни старших дошкольников строится с учетом важнейший социальных потребностей: в эмоциональной поддержке, любви и доброжелательнос­ти окружающих; в познании и информационном обмене; в активной самостоятельной деятельности и самоутверждении; в разнообразном, содержательном общении со сверстниками и взрослыми; в признании своих достижений со стороны окружающих людей; в обеспечении условий для регулярного питания, активности и отдыха.

Недостаточное удовлетворение данных потребностей нарушает гармонию психического и физического развития детей. Воздушный и тепловой режим, освещенность групповой комнаты должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5 - 7 лет характеризуется активизацией ростового­ процесса: за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколь­ко выше, чем у детей шестого года жизни. Быстро увеличива­ется длина конечностей. Это требует постоянного подбора мебели соответственно росту детей.

Следует помнить, что позвоночник ребенка 5 - 7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому посто­янный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обяза­тельное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и за­крепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

В старшем дошкольном возрасте у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития воспи­татель использует пальчиковую гимнастику, занятия рукоделием, изобразительную деятельность, разнообразные графические упражнения: штриховки, закрашивания контурных изображе­ний, рисование узоров, копирование орнаментов и т. п. На шестом году жизни у детей сохраняется импульсивность поведения, реакций. На изменении поведения и действий ребенка неблагоприятно сказываются недомогание, эмоциональные перегрузки, утомление. Поэтому воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбуждались, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятель­ности.

Следует рационально организовать двигательный режим, в течение дня разнообразить двигательную деятельность детей. При этом следует учитывать новые возможности старших дошкольников в освоении движений и повышать требования к качественному их выполнению: следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений за­данному темпу.

Формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и в длину с разбега необходимо повторить 8 - 9 раз подряд на первом занятии, затем постепенно уменьшить количество повторений до 3 – 4. Всего для этого движения достаточно 3 - 4 занятий.

Закрепление навыков основных движений осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо по­мнить, что включать движение в игры можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует раз­витию и воспитанию у детей ловкости и сообразительности.

Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений. Воспитателю важно поощ­рять и стимулировать у детей желание соревноваться в движе­ниях.

Один раз в квартал проводятся делительные прогулки за пределы участка детского сада: в парк, в лес, к озеру, реке. Продолжительность таких походов 2 - 2,5 часа, переход в одну сторону - в течение 30 - 40 минут.

Своеобразной формой показа, достижений детей в различных видах движений являются физкультурные праздники. Они проводятся не менее двух раз в год, их продолжительность около одного часа.

Не реже одного раза в месяц в старшей и подготовительной группах проводятся физкультурные развлечения - активная форма отдыха детей. Увлекательные игры, аттракционы, забавы составляют основное содержание таких досугов.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

Необходимым элементом организации здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста является цикл занятий «Помощники, которые всегда с тобой». На этих занятиях дети приобретают ценные сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Предметно-игровая среда организуется так, чтобы каждый ребенок имел возможность заниматься любимым делом. Разме­щение оборудования по секторам позволяет детям объединиться подгруппами по общим интересам (конструирование, рисование, ручной труд, театрально­-игровая деятельность, экспериментиро­вание).

Хорошо, если в группах имеются иллюстративные материа­лы краеведческого характера: город, в котором мы живем, каким был наш город в прошлом, наша река, лес, озеро.

Необходимыми в оборудовании старших и подготовительных групп являются материалы, стимулирующие развитие широких социальных интересов и познавательной активности детей. Это детские энциклопедии, иллюстрированные издания о животном и растительном мире планеты, о жизни людей разных стран, детские журналы, альбомы, проспекты и т. п. Насыщенная предметно-развивающая, образовательная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка.

Приобщение к гигиенической культуре

Практические умения. Самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание), осваи­вать приемы чистки обуви, одежды, умение пришить пуговицу. Самостоятельно замечать, когда необходимо вымыть руки, лицо, причесать волосы. Показывать младшим детям, как вы­полнять гигиенические процессы, помогать малышам в уходе за одеждой, прической. Осваивать приемы элементарной первой помощи при травмах (смазать царапину йодом, перевязать палец, приложить холодное к ушибу и пр.). Выполнять закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, участвовать в спортивных развлечениях.

В ДОУ есть ортопедические группы для детей дошкольного возраста, с 3 лет до 7 лет. Педагогический коллектив ДОУ может осуществлять деятельность по следующим программам и новым педагогическим технологиям: «Физическая реабилитация» под ред. профессора С.Н. Попова, коррекционная работа по системе И.Д. Ловейко «Лечебная физическая культура для детей при дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии».

По специальному расписанию медсестрой по ЛФК, воспитателем по физическому воспитанию должны проводиться занятия, как в помещении, так и на воздухе, при этом учитывается ортопедический диагноз, индивидуальные особенности детей. Воспитателями в группах проводится ортопедическая гимнастика после сна. Один раз в квартал с родителями проводятся занятия по ЛФК (обучение комплексам упражнений), для занятия с детьми в домашних условиях.

Интегративный принцип может применяться на занятиях по музыкальному воспитанию, которые должны быть интересны, нетрадиционны. Музыкальный руководитель должен тесно сотрудничать в своей работе с медсестрой ЛФК и врачом-ортопедом, включая в занятия упражнения, направленные на коррекцию ортопедического заболевания воспитанников.

# Заключение

Реализация принципа интеграции в освоении содержания двух образова­тельных областей («Здоровье» и «Фи­зическая культура»), основанная на совместной деятельности всех уча­стников образовательного процесса в ДОУ, позволяет создавать предпо­сылки для обеспечения полноценного физического и психического разви­тия личности и формирования навы­ков здоровьесбережения, являющих­ся составной частью разностороннего развития детей.

Содержание области «Физическая культура» предусматривает решение ряда специфических задач: развитие физических качеств (си­ловых, скоростных, в том числе гиб­кости, выносливости, координации); накопление и обогащение двига­тельного опыта у детей; формирование у детей потребно­сти в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной об­ласти «Здоровье» направлено на до­стижение цели формирования куль­туры здоровья детей через решение следующих задач: сохранение и укрепление физиче­ского и психического здоровья детей; воспитание культурно-гигиени­ческих навыков; формирование первичных пред­ставлений о здоровом образе жизни.

Вышеперечисленные задачи двух образовательных областей в конечном итоге должны обеспечить формирова­ние у ребёнка привычки и потребности бережно относиться к своему здоро­вью, т.е. вести здоровый образ жизни.

Таким образом, интеграция образо­вательных областей в работе по здоровьесбережению как ведущий прин­цип организации деятельности в ДОУ направлена на достижение единой це­ли – формирование здорового образа жизни. Подобное объединение видов деятельности позволяет добиться по­вышения у детей уровня ответствен­ности по отношению к своему здо­ровью, обеспечивает более глубокое познание своего организма, воспиты­вает потребность ведения здорового образа жизни.

# Список использованной литературы

1. Давыдова, М.В. Об интеграции образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура» в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / М.В. Давыдова. // Начальная школа. – 2012. - № 6.
2. Жданова, Т.Н. Игра-лото «Театр настроения» [Текст] / Т.Н. Жданова. – М.: ОАО «Дом печати-ВЯТКА», 2005.
3. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просве­щение. Образование [Текст] / В.П. Казначеев. – М.: Просвещение, 1996.
4. Коджаспиров, А.Ю. Педагогический словарь [Текст]: для студ. высших и средних пед. учеб. зав. / А.Ю. Коджаспиров, Г.М. Коджаспирова. – М.: Академия, 2005.
5. Кряжева, Н.Л. Кот и пес спешат на помощь [Текст] / Н.Л. Кряжева. Ярославль: Академия развития. 2000. - 176с.
6. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1972.
7. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] / Ю.П. Лисицын, Н.В. Полу­нина. – М.: Медицина, 2002.
8. Ротенберг, Р. Расти здоровым [Текст]: Детская энциклопедия здоровья. / Р. Ротенберг. / Пер. с английского. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 592с.
9. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст]: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. 2-е издание, стереотип. / И.И. Соковня-Семенова. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 208 с.
10. Соловьеёв, Г.М. Культура здорового обра­за жизни (теория, методика, система) [Текст]: учеб. пос. / Г.М. Соловьёв, Н.И. Соловьёва. – М.: ИЛЕКСА, 2009.
11. Трубайчук, Л.В. Интеграция как фор­ма организации образовательного процесса [Текст] / Л.В. Трубайчук // Актуальные проблемы до­школьного образования. – Челябинск: Изд-во ООО «Три кита», 2011.
12. Тулькибаева, Н.Н. Педагогическая эн­циклопедия: актуальные понятия современ­ной педагогики [Текст] / Н.Н. Тулькибаева. – М.: Вос­ток, 2003.

# Приложения

Приложение 1

**Примерные виды интеграции области «Здоровье»**

|  |  |
| --- | --- |
| По задачам и содержанию психолого-педагогической работы | По средствам организации и оптимизации образовательного процесса |
| *«Познание»* (формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека)  *«Социализация»* (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ)  *«Безопасность»* (формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)  *«Коммуникация»* (развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека) | *«Художественное творчество»* (использование средств продуктивной деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»)  *«Труд»* (накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда)  *«Чтение художественной литературы»* (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье») |

Приложение 2

**Диагностика уровня освоения программы по образовательной области “Здоровье”**

Критерии оценки:

Младший дошкольный возраст.

1. Культурно-гигиенические навыки. Правильно пользуется мылом, аккуратно моет руки, лицо, уши; насухо вытирается после умывания, вешает полотенце на место, пользуется расческой и носовым платком.

2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет элементарные представления о правилах сохранения здоровья (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде и др.), пользе для здоровья закаливающих процедур, правильного питания.Обращается к взрослым при возникновении ощущения плохого самочувствия и правильно рассказывает о том, что именно и как его беспокоит.

3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Средний дошкольный возраст от 4 лет до 5 лет.

1. Культурно-гигиенические навыки. Самостоятельно умывается, моет руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Пользуется расческой, носовым платком. Пользуется только личными предметами гигиены, одежды. При кашле и чихании отворачивается, прикрывает рот и нос носовым платком.

2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, пользе закаливания.

3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 6 лет.

1. Культурно-гигиенические навыки. Следит за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистит зубы, следит за чистотой ногтей. Пользуется только личными предметами гигиены, одежды. При кашле и чихании закрывает рот и нос платком, отворачивается в сторону.

2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет представление о своем теле, значении органов, необходимости и способах сохранения своего здоровья (режим, питание, движение, гигиена, свежий воздух). Имеет элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях. Использует хорошо знакомые виды и способы закаливания дома и в детском саду.

Может вызвать скорую медицинскую помощь по телефону “03”.

3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Подготовительная к школе группа от 6 до 7 лет.

1. Культурно-гигиенические навыки. Владеет навыками личной гигиены по уходу за своим телом.

2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет развитые представления о строении собственного тела, полезном и вредном для организма, некоторых болезнях и их профилактики, оказании элементарной первой медицинской помощи. Развита устойчивая привычка постоянно заботиться о своем здоровье, потребность в регулярных занятиях физической культурой. Использует хорошо знакомые виды и способы закаливания дома и в детском саду.

3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Балловая оценка критерия “Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей”

Отсутствие случаев заболеваемости за 6месяцев – 4 балла.

1-2 случая заболеваемости за 6 месяцев длительностью не более 5 дней каждый – 3 балла.

1-2 случая заболеваемости длительностью более 5 дней за 6 месяцев – 2 балла.

Более 2 случаев заболеваемости за 6месяцев – 1 балл.

По итогам всей работы выводится сводная таблица:

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы детьми \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы

201\_ – 201\_ учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО ребенка | Образовательные области | | | | | | | | | |
| Физическая культура | | Здо-ровье | | Безо-пасность | | Социа-лизация | | Труд | |
| 10 | 04 | 10 | 04 | 10 | 04 | 10 | 04 | 10 | 04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл по критерию | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Идеальный уровень (дет. / %) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий уровень (детей / %) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний уровень (детей / %) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий уровень (детей / %) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО ребенка | Образовательные области | | | | | | | | | | | |
| Позна-ние | | Комму-никация | | Чтение худ. литературы | | Худож. творчество | | Музыка | | Итого | |
| 10 | 04 | 10 | 04 | 10 | 04 | 10 | 04 | 10 | 04 | 10 | 04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл по критерию | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Идеальный уровень (детей / %) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий уровень (детей / %) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний уровень (детей / %) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий уровень (детей / %) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 3

**Конспекты занятий в подготовительной к школе группе детского сада по блоку «Следи за датчиком настроения» Программы «Наша традиция – быть здоровыми!»**

Основные цели занятий:

1. формирование и укрепление психологического здоровья дошкольников;
2. повышение психоэмоциональной устойчивости;
3. развитие эмпатии у дошкольников.

Занятие 1.

Тема: Настроение и здоровье.

Задачи:

1. актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья;
2. развивать у дошкольников умение понимать и объяснять свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.

Оборудование: плоскостные или объемные куклы Неболейка (мальчик) и Хворайка (девочка) – персонажи взяты из книги И.И.Соковни-Семеновой «Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь»[[4]](#footnote-4); датчик настроения (описание см. в предыдущей статье); листы А4, карандаши (по количеству детей); магнитофон (CD-проигрыватель), аудиокассеты (диски) с записью музыки для релаксации.

Ход занятия.

1. Гимнастика

- Здравствуйте, ребята! Начинаем наше занятие с гимнастики, займите на ковре места так, чтобы Вам было удобно. Итак, сначала мы будем Добрыми кошками. Кто покажет как выполнить это упражнение? (вызывается один ребенок, по желанию).

Добрая кошка (по Н.Л.Кряжевой[[5]](#footnote-5), упражнения адаптированы автором)

Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Дыхание ровное, спокойное. Попросить ребенка подумать о чем-то добром и радостном, улыбнуться, помяукать как добрая кошка. Взрослый в это время гладит ребенка по спине. Удерживать позу 10-15 секунд.

- А теперь наши кошки рассердились! Покажите, как они сердятся.

Сердитая кошка (по Н.Л.Кряжевой[[6]](#footnote-6), упражнения адаптированы автором)

Полезно чередовать с позой доброй кошки. Исходное положение тоже, Далее ребенок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное. Ребенка просят подумать о том, что его сердит и злит, можно «порычать» и «поцарапать коготками пол». Удерживать позу 10-15 секунд.

- Тише, тише, киски! Успокойтесь! Сейчас я буду гладить Вас по спинке и Вы успокоитесь…

Педагог гладит каждого ребенка по спине и все возвращаются к упражнению «Добрая кошка».

1. Беседа с элементами игры «Настроение и здоровье».

- Хорошо. Ребята! Посмотрите, кто это к нам пришел? (педагог показывает куклы)

Дети : К нам пришли Неболейка и Хворайка.

Педагог разыгрывает диалог кукол:

Хворайка: - Кто это тут так злился и кричал? Я думала, только у меня плохое настроение!

Неболейка: - А что случилось с твоим настроением?

Хворайка: - Мы на занятии аппликацию делали, у меня не получилось: клей повылез, домик криво приклеился, вот я и расстроилась!

- Ребята! Давайте попробуем помочь нашим друзьям! Вы помните, как настроение влияет на здоровье? (если у человека часто плохое настроение, он чаще болеет, он не может добиться в жизни успехов, расстраивается больше, и его здоровье становится еще хуже).

- Какое настроение у Неболейки? (хорошее)

- Какое настроение у Хворайки? (плохое)

- Помните, какую рожицу мы рисуем на наших занятиях около того, что полезно для здоровья? (веселую) Около того, что вредно для здоровья? (грустную)

- Назовите полезные для здоровья эмоции и чувства. (любовь, дружба, щедрость и т.п.)

- Назовите вредные для здоровья эмоции и чувства. (злость, страх, ненависть и т.п.)

- Вот видишь, Хворайка, как настроение на здоровье влияет! Сейчас мы тебе один прибор очень нужный покажем!

1. Работа с Датчиком настроения.

- Вам знаком этот прибор? (Да. Это Датчик настроения)

- Какое у Вас сейчас настроение? Почему?

Дети отвечают, стрелка устанавливается на соответствующем делении датчика (как правило, это Веселая рожица).

- Какое настроение у Хворайки? (Плохое).

Датчик устанавливается на Грустную рожицу.

Хворайка : - Ой! А как мне исправить настроение? Подскажите, пожалуйста! (надо быть внимательнее на занятиях, стараться, если что-то не получается попросить помощи у воспитателя или товарищей).

Хворайка: - Как я сама не догадалась?! Кажется стрелка моего датчика переместилась на Хорошее настроение (переводит стрелку). Спасибо Вам!

Какой хороший приборчик! А давайте его нарисуем? Садитесь за столы.

1. Индивидуальная работа – рисунок.

На индивидуальных листах дети рисуют Датчик настроения, при необходимости оказывают помощь друг другу. После занятия рисунки вшиваются в альбомы индивидуальной работы.

- Какие замечательные Датчики настроения у Вас получились! Как Вы считаете, нужно ли каждому из нас следить за своим внутренним Датчиком для того, чтобы быть здоровым? (Да) Почему? (потому что плохое настроение плохо сказывается на здоровье). Верно, именно поэтому Правило Нашей традиции - быть здоровыми гласит : «Следи за датчиком настроения».

1. Релаксация под музыку и звуки природы.

Хворайка: - Я столько нового узнала сегодня! Спасибо Вам, ребята! Нам пора, до свидания! (куклы уходят).

-Гости ушли, а мы с Вами снова займем места на ковре. Устраивайтесь поудобнее, закройте глаза, слушайте Волшебную музыку, отдыхаем.

Занятие 2.

Тема: Профилактика негативных эмоций (страх, агрессия, зависть и т.п.)

Задача: закрепить умение детей регулировать свое поведение и эмоциональное состояние.

Оборудование: куклы Неболейка и Хворайка; карточки различных цветов размером 15\*15см; Датчик настроения; карточки с изображением различных эмоций (из дидактической игры Т.Н.Ждановой «Театр настроений»[[7]](#footnote-7) или изготовленные самостоятельно).

Ход занятия.

1. Гимнастика.

-Добрый день, ребята! Как всегда наше занятие начинаем с гимнастики.

* Добрая кошка
* Сердитая кошка
* Прыгающий кузнечик (Н.Л.Кряжева[[8]](#footnote-8))

Ребенок лежит на животе, касаясь подбородком пола. Руки вдоль тела ладонями вниз. Сделав спокойный вдох и выдох, нужно одновременно как можно выше поднять руки ладонями вверх и прямые ноги. Держать позу 5-10 секунд. Затем с выдохом плавно опустить руки и ноги. Отдохнуть необходимо лежа ни животе; можно повторить 2-3 раза.

1. Дидактическая игра «Настроение и цвет».

Появляются Неболейка и Хворайка.

Неболейка: - Здравствуйте, ребята! Мы наблюдали как Вы гимнастику делали. Молодцы! А как называется последнее упражнений? (прыгающий кузнечик)

Неболейка: - Помните у Чуковского в «Мухе-Цокотухе» были такие слова «а кузнечик, а кузнечик, ну совсем как человечек: скок-скок, за кусток, под мосток и молчок!»? почему он так поступил? Что случилось? (он испугался паука).

Хворайка: - Ой! Я тоже пауков боюсь!

Неболейка: - Друзья! Как Датчик настроения покажет Страх? (грустная рожица)

Неболейка: - Значит он вреден для здоровья? (да). А какого цвета страх?

Дети выбираю карточку соответствующего цвета и объясняют свой выбор.

Неболейка: - Часто мы боимся того, что не может причинить нам никакого вреда (темнота, тараканы, мыши). Многие дети боятся отвечать на занятии воспитателю. Но если стараться, быть внимательным, то это не так уж страшно, правда? Лучший способ бороться со страхом – это учиться и узнавать новое. Что-то хорошо знакомое никогда не вызывает у нас такого сильного страха, как совершенно неизвестные предметы. (по Роттенбергу[[9]](#footnote-9)).

Хворайка: - Да. Ты прав, Неболейка. Ребята, а Вы чего-нибудь боитесь?

Дети называют свои страхи и все вместе ищут пути их преодоления.

Неболейка: - Молодцы! С одни вредным для здоровья чувством мы покончили, а какие еще вредные чувства Вы знаете? (гнев, злоба, зависть, ненависть) Какого они цвета?

Дети подбирают карточки соответствующего цвета и объясняют свой выбор.

Неболейка: - Давайте вспомним, чем вредны эти чувства и как с ними бороться.

Зависть - очень плохое чувство, оно вредит нашему здоровью. Не стоит завидовать ребенку, у которого много игрушек, но нет настоящих друзей. Лучше развивать в себе хорошие черты и общаться с людьми.

Гнев и злоба – очень вредны. Нужно научиться их сдерживать и решать вопросы мирным путем.

Ненависть одно из самых плохих чувств. Старайтесь в жизни обходиться без нее. Если какой-то человек тебе не нравится, попытайся понять его: может быть его нужно пожалеть? В крайнем случае проводи меньше времени с этим человеком, избегай его компании, но только удержись от ненависти. (описание чувств дано по Роттенбергу (3).

Хворайка: - Ой! А полезные для здоровья эмоции кто-нибудь помнит? Давайте скорее переводить Датчик настроения на Веселую рожицу! Какого цвета полезные эмоции?

Дети называют эмоции (любовь, дружба, щедрость и т.п.), выбирают цвет и объясняют свой выбор.

- Молодцы! Вы перевели Датчик настроения. Нужно научиться следить за таким Датчиком внутри себя и стараться поддерживать его на отметке «Хорошее настроение», тогда Вы будите легко справляться с трудностями и Ваше здоровье не будет страдать из-за плохого настроения.

1. Игра на закрепление «Следи за Датчиком настроения».

- Сейчас каждый из Вас выберет карточку, на которой нарисовано настроение или эмоция, назовет что там изображено. Затем мы разделим эти карточки на две кучки (рядом с Датчиком): что полезно для здоровья, а что вредно.

- Ну что, Хворайка, ты поняла, как следить за Датчиком настроения?

Хворайка: - Да! Спасибо! До свидания, ребята! До новых встреч!

Куклы уходят.

1. Релаксация под музыку и звуки природы.

- Вы хорошо занимались сегодня, молодцы! Давайте отдохнем! Устраивайтесь поудобнее, закрывайте глаза, слушайте Волшебную музыку.

Занятие 3.

Тема: Театр настроений.

Задачи:

1. закрепить у детей умение изображать различные эмоциональные состояния;
2. закрепить умение работать в коллективе.

Оборудование: куклы Неболейка и Хворайка; Датчик настроения; дидактическая игра «Театр настроений» Т.Н.Ждановой (1) (или маски с изображением различных эмоциональных состояний; большой лист бумаги, краски.

Ход занятия.

1. Гимнастика.

- Здравствуйте, ребята! Вы готовы начать наше занятие? (Да) Тогда приступим к гимнастике.

* + Добрая кошка,
  + Сердитая кошка,
  + Красивый цветок (дыхательное упражнение)

Сидя, спина прямая, ноги подогнуть «по-турецки», поднимаем руки вверх - вдох, опускаем – выдох. Повторить несколько раз.

1. Следи за Датчиком настроения.

Хворайка: - Привет, ребята! Какие тут красивые цветы сейчас цвели! Даже у меня настроение от этого хорошим стало! Вот! (показывает на Датчик настроения) а у Вас какое настроение? Расскажите и покажите!

Дети рассказывают о своем настроении и устанавливают Датчик в соответствующем положении. Если настроение отрицательное все вместе пытаемся найти пути его исправления.

1. Театр настроений.

Неболейка: - Друзья, Вы были когда-нибудь в театре? (Да) актеры могут изобразить любую эмоцию. Давайте и мы с Вами на время станем актерами! Каждая маска изображает какую-то эмоцию, попробуйте угадать какую!

Детям поочередно демонстрируются маски из дидактической игры «Театр настроений»[[10]](#footnote-10).

-Эти маски не простые, они волшебные! Если их примерить на себя, Вы сможете показать ту же эмоцию, что изображает маска. Попробуем? (Да)

дети изображают эмоции, при необходимости педагог оказывает помощь, демонстрирует образец.

1. Картина настроений.

- Вот такой Театр настроений у нас получился! А сейчас мы будем рисовать Картину настроений. Каждый из Вас может выбрать любое место на листе и изобразить красками свое настроение на данный момент. Помните, что мы РИСУЕМ ВМЕСТЕ, а значит нужно уметь помогать друг другу, уступать и ни в коем случае не ссориться!

Дети рисуют под релаксационную музыку и звуки природы.

- Вот какая замечательная картина у нас получилась! Расскажите, что Вы нарисовали!

Если настроение какого-либо ребенка отрицательное – пробуем найти способ его исправления.

Неболейка и Хворайка: Спасибо, друзья! Мы как всегда узнали много интересного. До скорых встреч!

1. Релаксация под музыку и звуки природы.

- Вы хорошо занимались сегодня, молодцы! Давайте отдохнем! Устраивайтесь поудобнее, закрывайте глаза, слушайте Волшебную музыку.

Занятие 4.

Тема: Урок для родителей.

Задачи:

1. закрепить умение изображать различные эмоциональные состояния;
2. формировать у родителей положительную мотивацию к воспитанию у детей здорового образа жизни.

Оборудование: куклы Неболейка и Хворайка; Датчик настроения; дидактическая игра «Театр настроений» Т.Н.Ждановой ( ) (или маски с изображением различных эмоциональных состояний; большой лист бумаги, краски.

Ход занятия.

1. Гимнастика.

- Ребята! Сегодня у нас в гостях Ваши родители. Научим их делать гимнастику? (Да) кто покажет как правильно выполнять упражнения?

По желанию вызывается один ребенок, родители выполняют гимнастику вместе с детьми.

* + Добрая кошка,
  + Сердитая кошка,
  + Красивый цветок (дыхательное упражнение)

1. Следи за датчиком настроения.

- Спасибо, уважаемые родители! Вы старались, у Вас замечательно получилось! А сейчас мы покажем Вам очень интересный прибор – Датчик настроения. Он показывает наше настроение: хорошее или плохое (демонстрируется положение стрелки Датчика). Сейчас ребята расскажут Вам о том, как настроение влияет на здоровье.

По желанию вызываются дети.

- Назовите полезные для здоровья эмоции (любовь, дружба, щедрость).

- Назовите вредные для здоровья эмоции (страх, зависть, ненависть).

- Как избавиться от отрицательных эмоций? (стараться узнавать новое, помогать друзьям, быть щедрым и т.п.)

1. Театр настроений.

- Уважаемые родители! Вы были когда-нибудь в театре? Актеры могут изобразить любую эмоцию. Давайте и мы с Вами на время станем актерами! Каждая маска изображает какую-то эмоцию, попробуйте угадать какую!

Поочередно демонстрируются маски из дидактической игры «Театр настроений»[[11]](#footnote-11).

-Эти маски не простые, они волшебные! Если их примерить на себя, Вы сможете показать ту же эмоцию, что изображает маска. Попробуем? (Да)

Родители и дети изображают эмоции, при необходимости педагог оказывает помощь, демонстрирует образец.

1. Коллективное упражнение «Ладошки».

- Вот такой замечательный Театр настроений у нас получился! А сейчас мы будем рисовать не менее замечательную картину …из наших ладошек.

«Ладошки»

1. Беседа о различных цветах красок:
   * Какой цвет веселый?
   * Какой грустный?
   * Каким цветом рисует здоровая кисточка?
   * Каким цветом рисует больная кисточка?
2. Каждый участник выбирает цвет краски по желанию, объясняет (по возможности) свой выбор, называет предметы такого же цвета
3. Каждый участник оставляет на большом листе отпечаток своей ладони выбранного цвета (очередность рисования каждый участник упражнения выбирает сам.
4. «Ладошки» подписываются
5. Анализируется коллективный рисунок:
   * Веселый или грустный?
   * Почему?
   * Каких красок больше?

- Какие веселые ладошки! Они украсят наш холл, пусть весь детский сад увидит их. Вы не против?

1. Релаксация под музыку и звуки природы.

- Уважаемые родители, спасибо, что пришли на наше занятие. Надеемся, что Вы увидели на нем что-то интересное для себя. Сейчас мы предлагаем Вам отдохнуть вместе с нами, устраивайтесь поудобнее, закрывайте глаза, слушайте Волшебную музыку.

После занятия проводится небольшая беседа с родителями с целью выявления их мнения и впечатлений от занятия.

Занятие 5.

Тема: Закрепление знаний, умений, навыков по блоку «Следи за Датчиком настроения».

Задача: закрепить знания, умения, навыки по блоку «Следи за Датчиком настроения».

Оборудование: куклы Неболейка и Хворайка; Датчик настроения; мяч; коробка, цветная и оберточная бумага, картинки с изображением улыбающихся людей, сказочных персонажей, животных, клей (для изготовления Копилки положительных эмоций).

Ход занятия.

1. Гимнастика.

- Ребята! Сегодня мы повторим, что же нужно делать для того, чтобы соблюдать Правило «Следи за Датчиком настроения». Начнем занятие с гимнастики.

* Добрая кошка,
* Сердитая кошка,
* Красивый цветок (дыхательное упражнение)

1. «Вопрос - ответ» (игра с мячом).

Неболейка: - Здравствуйте, друзья! Да, а Вы знаете, почему при встрече говорят «здравствуйте»? это означает «будьте здоровы». Вот так люди желают друг другу здоровья. Не забудете здороваться при встрече? (Нет)

- Здравствуйте, здравствуйте, Неболейка и Хворайка! Давайте поиграем в игру с мячом. Я буду бросать мяч кому-то из ребят и задавать вопрос, а ребята - отвечать и бросать мяч мне. Попробуем? (Да)

- влияет ли настроение на здоровье?

- какие полезные для здоровья эмоции Вы знаете?

- какие вредные для здоровья эмоции Вы знаете?

- как нужно следить за Датчиком настроения внутри нас?

- что можно посоветовать Хворайке, которая завидует девочке, у которой есть красивая кукла?

- что можно посоветовать Хворайке, которая боится темноты?

- что можно посоветовать Хворайке, которая злиться, что ее не пустили гулять?

И другие вопросы по материалам занятий данного блока.

1. Упражнение «Зеркало».

Хворайка: - Вот спасибо за советы! Помните, мы учились изображать эмоции в «Театре настроений»? (Да). Я придумала новую игру – «Зеркало»! надо разделиться на пары: один человек в паре показывает эмоцию, второй – угадывает ее и как «зеркало» повторяет эту эмоцию, потом меняемся местами.

Работа в парах.

1. Копилка положительных эмоций.

- Ребята! Предлагаю Вам сделать вот из этой обыкновенной коробки необыкновенную вещь – «копилку положительных эмоций».

Совместно с детьми коробка обклеивается цветной и оберточной бумагой, картинками и т.п.

- Эта копилка останется в нашей группе. В ней мы будем копить положительные эмоции: добрые дела, праздники, радостные события; о них можно рассказать или нарисовать. Может кто-то хочет уже сейчас опустить в копилку частичку своего хорошего настроения?

По желанию высказываются дети.

Неболейка и Хворайка: - Замечательная Копилка у Вас получилась! Мы тоже в ней будем копить свои положительные эмоции, а сейчас нам пора, до свидания!

1. Релаксация под музыку и звуки природы.

- Мы славно потрудились сегодня! Вспомнили все, что нужно делать для того, чтобы соблюдать Правило Нашей традиции – быть здоровыми: «Следи за датчиком настроения». Теперь можно и отдохнуть: устраивайтесь поудобнее, закрывайте глаза, слушайте Волшебную музыку.

Список аудиоматериалов: Серия RELAX «Музыка для релаксации»; Квадро; Creative attraction, 2001; Голубая лагуна; Магия волн; Остров мечты; Музыка прибоя; Тропический рай; Коралловый риф; Серия «Музыка для релаксации», Targert hit international music publishing (Магия волн, Музыка прибоя, Волшебство леса, Морской бриз, Дыхание весны, Тайны джунглей, Тропический остров, Океанский пляж)

Приложение 4

**Сценарий непосредственно образовательной деятельности с детьми старшей группы «Витаминная страна». Образовательная область «Здоровье»**

Данная непосредственно образовательная деятельность осуществляется в рамках проведения тематической недели “Школа Неболейки”.

Цель: познакомить с понятием “Витамины”, рассказать о пользе витаминов, их значении в жизни человека, взаимосвязи здоровья и питания.

Материалы и оборудование: волшебное яблоко (муляж), картинки с изображением продуктов, картинки с изображением букв, обручи, круги красного и зелёного цветов (по 1 на каждого ребёнка), разрезные картинки (фрукты и овощи), шаблон Чудо-книги, мелкие картинки-заготовки для Чудо-книги, клей, салфетки, фруктовые шашлычки

Воспитатель: Ребята, давайте поздороваемся друг с другом с душой и сердцем. А знаете, мы ведь не просто поздоровались, мы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что мы сказали: «Здравствуйте!” Здоровья желаю.

Воспитатель: Настал день. Я улыбнусь Вам, а Вы улыбнитесь друг другу: как хорошо, что мы сегодня с вами вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Вдохните глубоко и со вздохом забудьте вчерашние обиды и беспокойство. Выдохните из себя тепло солнечных лучей. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу.

Сегодня мы с вами продолжим наше удивительное путешествие в страну здоровья и побываем в Витаминной стране.

Воспитатель: Я хочу открыть вам один очень важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут витамины. Витамины - это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому видеть их мы с вами не можем. А как вы думаете, для чего нужны витамины? У меня в руках яблоко, не простое яблоко, а волшебное. Передавая его из рук в руки ,вы сможете рассказать всем для чего нужны витамины

Социо-игра «Для чего нужны витамины”

(Дети встают в круг, передавая друг другу яблоко, говорят, для чего нужны витамины.)

Воспитатель: самое главное это то, что в витаминах содержится сила и здоровье. Так как и у вас у витаминов есть свои имена. Давайте с ними познакомимся поближе.

Воспитатель: Витамины обозначаются буквами А,В, С, Д. (выставляет буквы на мольберт). Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

А еще витамины любят играть в прятки. Давайте вместе найдем, в каких продуктах содержатся те или другие витамины.

Игра “Найди место Витаминке”

Для игры необходимо 4 больших обруча, набор картинок с изображением продуктов, большие буквы А, В, С, Д. В обруче находится 1 буква. Картинки перемешаны. На каждой картинке, с обратной стороны написана буква. Дети должны взять картинку и поместить её в определённый обруч).

Проверяется выполнение задания, воспитатель подводит итог игры

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке, овощах и фруктах красного и оранжевого цвета.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу, когда его нет, человек плохо спит, много плачет и сердце работает кое-как. Этот витамин можно найти в молоке, мясе, хлебе, разных крупах

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д оказался самым хитрым. Он спрятался в лучиках солнца. Когда вы гуляете на свежем воздухе, солнечные лучики дарят вам витамин Д.

Дети рассказывают стихотворение

Никогда не унываю   
И улыбка на лице,   
Потому что принимаю   
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,   
Есть за завтраком овсянку.   
Черный хлеб полезен нам   
И не только по утрам.

Помни истину простую   
Лучше видит только тот,   
Кто жует морковь сырую,   
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины   
Помогают апельсины.   
Ну, а лучше съесть лимон   
Хоть и очень кислый он.

Динамическая пауза “Овощи”.

Плавно идет капуста,  
(Шаг с носочка.)  
Важно шагает помидор,  
(Шаг на всей стопе.)  
Осторожно идет редиска,  
(Ходьба на носках.)  
Легко бежит горошек,  
(Легкий бег на носочках.)  
Не спеша, вышагивает редька,  
(Ходьба на пятках.)  
Подскакивая, спешит морковка,  
(Подскоки.)  
Маршируют молодцы-огурцы.  
(Шаг марша.)  
Модницы-морковки. Взяли по обновке.

Воспитатель предлагает детям подойти к столу на котором, для каждого ребёнка подготовлены кружочки красного и зеленого цветов.

IV. Игра “Да–нет”

Воспитатель: А чтобы наши витамины с пищей хорошо усваивались- нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Овощи и фрукты можно есть грязными
3. Есть нужно в любое время, даже ночью.
4. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
5. Есть надо быстро.  
   Есть надо медленно.  
   А как?
6. Пищу нужно глотать не жуя.
7. Полоскать рот после еды вредно.

Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.  
Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?  
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.  
Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.  
А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.  
А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Игра-имитация

Очень дружный мы народ, (дети становятся в круг)  
И сажаем огород  
Взяли несколько лопат (копают землю воображаемыми лопатами)  
Стали землю мы копать.  
Взяли грабли, разрыхли (рыхлят землю, делают грядку воображаемыми граблями)  
Грядочку вот здесь разбили.  
Просим нас не отвлекать- (грозят пальцем)  
Надо грядку засевать.  
Каждый взял пакет семян (сеем семена в грядку)  
И кидает в землю сам.  
Осторожно загребаем (загребают, поливают)  
И водичкой поливаем.   
Вот весёлый огород (показывает рукой на грядку)  
Что здесь только не растёт!  
А теперь, друг не зевай,  
Собирай-ка урожай! (Собирают урожай в корзинку)

Игра-упражнение “Компот”

Я сегодня решила сварить компот. Я взяла и разрезала все фрукты на кусочки. А из каких фруктов я хотела сварить вкусный компот - забыла. Помогите мне, ребятки, соберите фрукты и назовите их.

Игра “Где растут витамины”

- У меня есть замечательная книга. Она нам покажет где живут витамины. Ой, а где же наш витаминный урожай? Я знаю. Это ветер-проказник перепутал овощи и фрукты. Помогите мне, пожалуйста, ребята. Наведите порядок в чудо-книге.

Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

Воспитатель:

А у меня для Вас сюрприз – витаминное угощение. Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, груши, апельсина). Я предлагаю вам попробовать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок.

1. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын, Н.В. Полу­нина. – М. : Медицина, 2002. [↑](#footnote-ref-1)
2. Соловьеёв, Г.М. Культура здорового обра­за жизни (теория, методика, система): учеб. пос. / Г.М. Соловьёв, Н.И. Соловьёва. – М.: ИЛЕКСА, 2009. [↑](#footnote-ref-2)
3. Коджаспиров, А.Ю. Педагогический сло­варь: для студ. высших и средних пед. учеб. зав. / А.Ю. Коджаспиров, Г.М. Коджаспирова. – М. : Академия, 2005. [↑](#footnote-ref-3)
4. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. 2-е издание, стереотип. М.: Издательский центр «Академия». 2000. 208с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Ярославль: Академия развития.2000.-176с. [↑](#footnote-ref-5)
6. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Ярославль: Академия развития.2000.-176с. [↑](#footnote-ref-6)
7. Жданова Т.Н. Игра-лото «Театр настроения», ОАО «Дом печати-ВЯТКА»,2005. [↑](#footnote-ref-7)
8. Кряжева Н.Л.Кот и пес спешат на помощь. Ярославль: Академия развития.2000.-176с. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья/Пер. с английского. М.: Физкультура и спорт. 1991. 592с. [↑](#footnote-ref-9)
10. Жданова Т.Н. Игра-лото «Театр настроения», ОАО «Дом печати-ЯТКА»,2005. [↑](#footnote-ref-10)
11. Жданова Т.Н. Игра-лото «Театр настроения», ОАО «Дом печати ВЯТКА»,2005. [↑](#footnote-ref-11)