|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План работы по ЗОЖ в средней группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема, Задачи** | **Совместная деятельность воспитателя и детей ЗОЖ**  |
| **Сентябрь** | Тема: Личная гигиенаЛексическая тема: Части телаЗадачи: 1. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью | 1. Загадка Я. Аким «Полотенце».2. Стихи А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щетка»3. Игра – имитация А. Барто «Санитарная песенка»4. 8 правил, как вымыть руки.5. Д/и «Доскажи словечко» М. Фисенко «Торжественное обещание»6. К.Чуковский «Мойдодыр»7.Занятие: «Мое здоровье мое богатство» |
| **Октябрь** | Тема: Витамины и полезные фруктыЛексическая тема: Овощи-фруктыЗадачи: 1. Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются.2. Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма.3. Обобщить и закрепить понятия «ягоды», «овощи», «фрукты» | 1.Игра-имитация «Очень дружный мы народ и сажаем огород» М.Фисенко2. Стихи «Веселый огород» П.Синявский «Про овощи» Ю.Мориц.«Наш сад» У. Рашид.3. Д/и. «Что перепутал садовод». Н. Кончаловская, « Четвертый лишний».4. Загадки про овощи, фрукты |
| **Ноябрь** | Тема: Контакты с животнымиЛексическая тема: Домашние животныеЗадачи: 1. Рассказать об опасных ситуациях, которые могут возникнуть при контакте с животными.2. Познакомить с правилами поведения при встрече с ними | 1. Загадки о домашних животных.2. Д/и «Доскажи словечко»3. Игра «взрослые и дети»4. Правила поведения при встрече с животными |
| **Декабрь** | Тема: Одежда и здоровьеЛексическая тема: ОдеждаЗадачи: Рассказать о видах и назначении одежды | 1. Д/и «Помоги Катя выбрать одежду» (детям предлагаются разные ситуации)2. Стихи М. Фисенко «Растеряше», «Пятнышки на твоей рубашке» 3. Занятие: «Прогулка» |
| **Январь** | Тема: ПожарЛексическая тема: Зима. Новый годЗадачи: 1. Познакомить детей с пожароопасными предметами.2. Сформировать чувство опасности огня3. Довести до сознания мысль о том, что некоторыми предметами нельзя пользоваться самостоятельно4. Рассмотреть и обсудить причины и ситуации возникновения пожаров5. Учить детей как действовать во время пожара, запомнить номер телефона «01» | 1. Стихи «Случай про детей» М. Фисенко2. Игра «Вызови пожарных».3. Загадки про спички, огонь, пожар.4. Пословицы и поговорки про пожар.5. Игра с мячом «Доскажи словечко» (Где с огнем беспечны люди) М. Фисенко |
| **Февраль** | Тема: СпортЛексическая тема: Здоровье, спортЗадачи: 1. Рассказать детям о спортсменах2. Познакомить с различными видами спорта.3. Прививать культуру здорового образа жизни4. Формировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма | 1. Физминутка «На зарядку» А. Кузнецова2. «Зарядка» А. Миронова3.Д/и «Разложи правильно» (виды спорта)4. Игра – имитация «Зарядка для зверей» М. Фисенко5. Загадки о спорте6. Подвижные игры7. Стихи «Начинающему физкультурнику М. Фисенко Занятие: «Здоровый образ Мишутки» |
|  **Март** | Тема: Знаешь ли ты свой адрес? (если мы потеряемся на улице).Лексическая тема: Дом-жилище человекаЗадачи: 1. Объяснить, почему важно знать свой домашний адрес, адрес детского сада.2. Отработать с детьми запоминание и твердое знание своего адреса; умение назвать ориентиры, по которым можно найти свое место жительство.3. Рассмотреть и обсудить опасные ситуации, которые могут возникнуть на улице при контакте с незнакомыми людьми; научить правильному поведению в таких ситуациях | 1. Игра «Ищу тебя» (в форме телепередачи)2. Игра «Наш уютный домик».3. Игра «Я потерялся»4. Чтение стихотворения «Про маленького цыпленка» М. Фисенко.5.Игра «Добавь словечко» М. Фисенко.6. Стихотворение Г. Ладонщиков «Надежный человек» 7. Занятие: «Буратино» |
| **Апрель** | Тема: Бытовые предметы (предметы, требующие осторожного обращения).Лексическая тема: СемьяЗадачи: 1. Познакомить детей с предметами, требующими осторожного обращения2. Довести до сознания мысль, что предметами детям нельзя пользоваться самостоятельно | 1. Д/и «Разложи правильно» (с карточками).2. Д/и «Доскажи словечко»3. Игра «Бабушкина шкатулка»4. Загадки и стихи по теме |
| **Май** | Тема: Наш друг светофорЛексическая тема: ТранспортЗадачи: 1. Закреплять знания о том, что улица делится на две части: тротуар и проезжую часть.2. Закреплять знания о безопасном поведении на дороге.3. Развивать наблюдательность к дорожным знакам и работе светофора4. Продолжать работу по расширению представлений о различных видах транспорта | 1. Игровая ситуация «Приключения светофора» Игра «Светофор»2. Д/и «Транспорт», «Угадай-ка, на чем повезешь», «Собери светофор».3. Экскурсия к светофору.4. Ситуация общения «Как правильно вести себя на дороге»5. Стихи «Домик у перехода» А. Усачев.«Переход» Р. Баблаян, «Самый лучший переход» Я. Пишумов, «Светофор» Кожевников.6. Загадки про светофор7. Подвижная игра «Цветные автомобили» |

**Дидактические подвижные игры****«Правила гигиены»**Дидактическая задача: закрепить знание правил личной гигиены.Содержание: все дети становятся в круг; ведущий по очереди называет каждого, определяя ему задание:* Что мы делаем утром, когда просыпаемся?
* Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы (игрок выполняет в движении, и все повторяют его движения) следующий игрок выполняет следующее задание ведущего:
* Что мы делаем перед едой?

Моем руки ... и т.д.**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»*****Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»*****Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.**Дыхательная гимнастика «Дружные пальчики»*** Пальчик, пальчик, где ты был?

*(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)** С этим пальцем в лес ходил.
* С этим пальцем щи варил.
* С этим пальцем кашу ел.
* С этим пальцем песни пел.

*(на каждую строчку загибается один пальчик)*«Наша группа»В нашей группе все друзья.*(ритмично стучат кулачками по столу)*Самый младший – это я.Это Даша,Это Саша,Это Намчыл,Это Алина.*(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)*

|  |
| --- |
| **Дидактические игра** |
| **«Волшебная шкатулочка»** Цель: уметь называть предметы и описывать их в действиях; формировать активный словарь у детей, ласковыми словами («шкатулочка», «бусинки», «шапочка», «кольцо-колечко», «сердечко» и т. д.) вызвать интерес к игре, дать волю детским фантазиям, обыграть предметы, находящиеся в шкатулочке. Развивать речевую активность, память, мышление, тактильные ощущения. **Описание игры:** Дети с закрытыми глазами на ощупь вынимают предметы, находящиеся в шкатулке и отгадывают, применяя ласковые слова. Описание: всё, что есть у девочек в наличии (колечко, бусы, браслетики и т. д.) можно положить в небольшую коробочку или в шкатулочку. В доме у себя можно найти массу ненужных вещей и применить их в деле.http://mamapapakid.ucoz.ru/_nw/2/s19173172.jpg Игра имитация «Петушок» **Воспитатель.** Ребята, давайте все превратимся в петушков и пойдем, погуляем. Дети принимают позу петушка (голова прямо, грудь вперед, руки чуть назад ладошками вверх, идут высоко поднимая ноги.) Воспитатель. Вышел петушок со двора погулять … и забрел в лес, а навстречу ему мишка. Как медведь ходит и рычит? (Дети показывают.) «Не пугай меня медведь! » - сказал ему петушок и пошел дальше… Идет, а навстречу ему зайка. Покажите, как зайка скачет. (Дети показывают.) «А я тебя, зайка не боюсь! » - сказал петушок и продолжил путь. … Шел он, шел и пришел к себе во двор, нашел зернышки и стал клевать их…. Наелся петушок, радостно захлопал крыльями … и закричал… (дети все изображают) **Беседа на тему: «Я – это кто? ».**Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять что, человек – живое существо. Учить находить сходство и различие между ребёнком и куклой; воспитывать привязанность к своей семье, друзьям. ***Конспект занятия по формированию здорового*** ***образа жизни «Мое здоровье — мое богатство»*** Здоровье мое богатство в младшей группе**Цель:**формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни. **Предшествующая работа:** просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение книги «Мойдодыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».**Ход занятия:****Воспитатель:** Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку. Он бежал в аптеку. Оказывается Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? *Ответы детей*.Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.Только вы ответьте мне:Путь к загадочной стране,Где живет здоровье ваше,Все ли знают? Дружно скажем…**Дети** **отвечают** «Да».Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! «А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (*Рассматривают карту-схему*)***Улица Витаминная*.****Воспитатель:** Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (*Ответы детей*) Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.**Воспитатель:** Дети, какие витамины вы знаете? (*Ответы детей*.)- Ребята, а для чего нужны витамины? (*Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье*).**Воспитатель:** Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов. *Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны*.**Воспитатель:** Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды) .Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек) .Помни истину простую – Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или сок черничный пьет.Очень важно спозаранкуЕсть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам.От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимонХоть и очень кислый он.**Воспитатель:** ***«Совершенно верно!»****Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.*1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,И тогда ты точно будешь очень строен и высок.2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любитьЕшь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.И Сереже и Ирине всем полезны витамины.5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.**Воспитатель:** Молодцы, вы все справились с заданием.Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется ***Физкультурная****.*Давайте разделимся на команды и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.По утрам зарядку делайБудешь сильным,Будешь смелым.Прогоню остатки снаОдеяло в сторону,Мне гимнастика нужнаПомогает здорово.Чтобы нам не болетьИ не простужатьсяМы зарядкой с тобойБудем заниматься. Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*)*(Подведение итогов, посчитать фишки)* – Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем! ***Физкультминутка «Зверобика»*****Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это ***улица Чистоты***.– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (*Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др*.)– Для чего это надо делать? (*Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.*) – Как попадают микробы в организм? (*при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.*) – Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (О*тветы детей)***Воспитатель:** ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки. Ускользает, как живое, Но не выпущу его, Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (*Мыло)* Вот какой забавный случай: Поселилась в ванной туча. Дождик льется с потолка Мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик теплый подогретый, На полу не видно луж. Все ребята любят … (*душ*) Лег в карман и караулит Реву, плаксу и грязнулю, Им утрет потоки слез, Не забудет и про нос. (*Носовой платок*)*Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.***Воспитатель:** Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу. Я думаю и Чебурашка понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.детям усвоить необходимые... **2.2 Выступления на научных/практических конференциях, семинарах, проведение открытых занятий по формированию ЗОЖ.** ***На уровне ДОУ:***  **Открытое мероприятие на тему «Здоровый образ жизни Мишутки» в средней группе к педсовету « Безопасность и здоровье наших детей» 2010 год.**Конспект занятия на тему «Здоровый образ жизни Мишутки» в средней группе**Цель**: Формирование представлений о здоровом образе жизни. **Задачи**: Знакомить с понятием «здоровье» и «болезнь». Продолжать знакомить детей с частями тела. **Учить** детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы само оздоровления (точечный массаж). Формировать правильную осанку. **Воспитывать** потребности в соблюдении режима питания, употребление в пищу овощей и фруктов. Воспитывать отзывчивость и желание помочь другим. Развивать активность детей в разнообразных играх. Развивать любознательность. **Материалы и оборудование**: костюм медведя (для взрослого, две корзины, муляжи овощей и фруктов, **Ход (НОД)** : Воспитатель: - Ребята, сегодня я вас приглашаю прогуляться в лес. Прогулки очень полезны для нашего организма, особенно в лесу. Оглянитесь вокруг, что вы видите? Прислушайтесь, что вы слышите? Давайте посидим на поляне, полюбуемся природой, послушаем звуки леса. (Входит персонаж – медведь – неожиданный гость) **Медведь:** - Это кто в мой лес пожаловал? И так заснуть на зиму не могу, а тут еще и дети, вот я вас сейчас съем. Ой, голова моя, ой спина моя. Да что же это со мной? Заболел, даже уснуть не могу. **Воспитатель:** - Мишка не реви так страшно, всех детей моих напугал! Лучше поздоровайся да расскажи, что с тобой? А может, мы с ребятами тебе поможем, вылечим! **Медведь:** - Да все болит и горло, и лапы ломит, и в ушах шумит. Помогите дети. Вот присяду с вами может научите меня, как от болезней избавиться. **Воспитатель:** - Поможем, ребята? Давайте Мишку научим, как не болеть, может он подобреет. **Дети вместе с педагогом выполняют массаж биологически активных точек в стихотворной форме:**Девочки и Мальчики! ПРИГОТОВЬТЕ ПАЛЬЧИКИ ТОЧКИ МЫ НАЙДЕМ НА ТЕЛЕ, ЧТОБЫ ДЕТИ НЕ БОЛЕЛИ. ПЕРВАЯ ЕСТЬ НА ГРУДИ, ПОСКОРЕЙ ЕЕ НАЙДИ. НЕ ЛЕНИСЬ ЕЁ ПОТРИ, РАЗ, ДВА, ТРИ. (2 РАЗА) ВЫШЕ ПАЛЬЧИК ПОБЕЖАЛ, В ЯМКУ ПО ПУТИ ПОПАЛ. ЗДЕСЬ МЫ СДЕЛАЕМ МАССАЖ ТРИ, ДВА, РАЗ (2РАЗА). РУКИ ВМЕСТЕ ПОДНИМАЕМ, ШЕЮ ДРУЖНО РАСТИРАЕМ: СВЕРХУ ВНИЗ И ВПЕРЕДИ, ТОЧНО ТАКЖЕ ПОЗАДИ. ТАМ МЫ БУГОРОК НАЙДЕМ, И ЕГО МЫ РАЗОТРЕМ. ИЩЕМ ДРУЖНО МЫ В КОНЦЕ, ЭТИ ТОЧКИ НА ЛИЦЕ. ДВЕ ТАКИЕ ЕСТЬ У НОСА, РАСТИРАЕМ БЕЗ ВОПРОСОВ. ТАКЖЕ У БРОВЕЙ ПОТРИ, РАЗ, ДВА, ТРИ (2РАЗА). ДВЕРКИ ЕСТЬ У НАШИХ УШЕК, ИМ МАССАЖ, КОНЕЧНО НУЖЕН. РЯДОМ С НИМИ ТЫ ПОТРИ. РАЗ, ДВА, ТРИ (2РАЗА). НА РУКЕ НАЙДИТЕ ТОЧКУ РЯДОМ С ПАЛЬЦЕМ –ОДИНОЧКОЙ, РАЗ, ДВА, ТРИ - РАСТИРАЙ, РАЗ, ДВА, ТРИ НЕ ЗЕВАЙ. ВОТ ТАК СЛАВНО ПОТРУДИЛИСЬ, ВСЕ СТАРАЛИСЬ НЕ ЛЕНИЛИСЬ. СТАЛИ КРЕПЧЕ, ЗДОРОВЕЕ, НИ ЗА ЧТО НЕ ЗАБОЛЕЕМ! » **Воспитатель:** - Как ты Миша поправляешься? Помог тебе наш массаж? **Медведь:** - Голова прошла, и нос задышал, лапы вроде отпустило? Но вот живот еще болит? Можно я кого-нибудь съем из твоих ребят, может быть поможет? Давайте сыграем со мной в игру, кто попадется того и съем. Дети становятся в хоровод, медведь в кругу, делает вид, что задремал. **Подвижная игра «Медведь и дети»** Слова: «Как – то мы в лесу гуляли и медведя увидали. Он под елкою лежит – развалился и храпит. Мы вокруг него ходили, косолапого будили. – Ну-ка мишенька вставай, нас скорее догоняй! » Повтор игры. **Медведь**: - Ох, не могу никого поймать, а живот болит еще больше, ладно загляну-ка я к себе в лукошко, что мне туристы оставили с осени. (Показывает детям муляжи чипсов, колы, сладостей) Вот сладости – конфеты самые мои любимые, сейчас съем и мне лучше станет. Ой, еще хуже стало, теперь зуб заболел. **Воспитатель**: Эх ты медведь разве можно столько сладкого есть это же вредно. Ребята, а что еще вредно кушать **Дети** называют, глядя на картинки. **Медведь:** - Помогите мне разобрать мое лукошко на полезные продукты и вредные, пожалуйста! **Дидактическая игра «Полезно или нет? »**(Медведь рассыпает лукошко перед детьми и предлагает ему помочь, в одну корзину собрать полезные продукты, а в другую корзину вредные.) Воспитатель: - Из чего можно приготовить борщ? А из чего варят компоты? **Медведь**: Так много красивых картинок, даже глаза заболели, хотите я вас своей гимнастики научу, чтобы глазки не болели? http://4.bp.blogspot.com/-niHzlv-vD7o/Tt_IwMrHGoI/AAAAAAAAKR8/vJGw6-4RR5Y/s200/%25D0%2590%25D0%2592%25D0%259E%25D0%259A%25D0%2590%25D0%2594%25D0%259E.jpgВставайте, руки за спину, смотрите и слушайте и внимательно повторяйте:«Поведи глазами влево не заметно, невзначай. Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай? (Дети громко называют имя ребенка слева) А теперь глазами вправо ты внимательно смотри. Кто с тобою справа тихо-тихо говори. (Дети тихо называют имя ребенка) **Медведь:** - Какие вы молодцы, спасибо вам порадовали Мишку, и выздоровел и повеселел! А я вам за это подарки приготовил всем по сочной морковке! «Морковь очень полезная, и для глаз и для роста. Сейчас из моего леса придете в группу обязательно помоете руки и угощайтесь на здоровье». А мне в берлогу пора спать, прощайте до Весны! Воспитатель и дети: Спасибо Мишка, ты про нас не забывай и нашу пословицу запомни:«Я здоровье берегу, сам себе я помогу! "http://1.bp.blogspot.com/-GfI9Y3f6nKY/Tt_I6W29TTI/AAAAAAAAKTU/K5YKI_oPbqU/s200/%25D0%259A%25D0%259B%25D0%25A3%25D0%2591%25D0%259D%25D0%2598%25D0%259A%25D0%2590.jpgКартинки ягоды и фруктыНатюрморт с фруктами фотоhttp://2.bp.blogspot.com/-YgdUK8MywSg/Tt_I3xmbm-I/AAAAAAAAKS8/RXKlB4foX6Y/s200/%25D0%2593%25D0%25A0%25D0%25A3%25D0%25A8%25D0%2590.jpghttp://2.bp.blogspot.com/-0-YhByNmkQQ/Tt_I9nS54eI/AAAAAAAAKTs/smHTj2n_q5Q/s1600/%25D0%259C%25D0%2590%25D0%259B%25D0%2598%25D0%259D%25D0%2590.jpghttp://2.bp.blogspot.com/-18z1Yq1Awh4/Tt_I46HudyI/AAAAAAAAKTE/YnEBj-LNNyI/s200/%25D0%2594%25D0%25AB%25D0%259D%25D0%25AF.jpghttp://3.bp.blogspot.com/-hSe2fAZO-_E/Tt_I3H17uKI/AAAAAAAAKS0/vskcVmheu_I/s200/%25D0%2593%25D0%25A0%25D0%2590%25D0%259D%25D0%2590%25D0%25A2.jpghttp://1.bp.blogspot.com/-8HSVRN_HL2U/Tt_IyCTDJnI/AAAAAAAAKSM/bOB8sTTyCaM/s200/%25D0%2590%25D0%259F%25D0%2595%25D0%259B%25D0%25AC%25D0%25A1%25D0%2598%25D0%259D.jpg http://4.bp.blogspot.com/-z4gQ2Pcb95Q/Tt_IzI75MNI/AAAAAAAAKSU/iKZ8FjoTIzo/s200/%25D0%2590%25D0%25A0%25D0%2591%25D0%25A3%25D0%2597.jpg http://1.bp.blogspot.com/-cNsCwoDUXxo/Tt_I0UgCq1I/AAAAAAAAKSc/77ZbBXgTcZ0/s200/%25D0%2591%25D0%2590%25D0%259D%25D0%2590%25D0%259D.jpghttp://2.bp.blogspot.com/-5j619gBXsps/Tt_I1ITgxSI/AAAAAAAAKSk/KeLpBGta9lI/s200/%25D0%2592%25D0%2598%25D0%259D%25D0%259E%25D0%2593%25D0%25A0%25D0%2590%25D0%2594.jpghttp://4.bp.blogspot.com/-FqlHqEx5CL8/Tt_I13hQVbI/AAAAAAAAKSs/U_sfdjMHt1c/s200/%25D0%2592%25D0%2598%25D0%25A8%25D0%259D%25D0%25AF.jpghttp://2.bp.blogspot.com/-jQ8mU4tlnK8/Tt_Iw9n1YQI/AAAAAAAAKSE/kIkHK_Oh3Q4/s320/%25D0%2590%25D0%259D%25D0%2590%25D0%259D%25D0%2590%25D0%25A1.jpg  2.3 Проведение родительских собраний, индивидуальных консультаций по здоровьесберегающей тематике с привлечением родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий. Работа в этом направлении педагогом ведется системно и комплексно.Педагогом разработан план работы по ЗОЖ с родителями. В течение года проводятся различны мероприятия: консультации, Открытые занятия, мастер-классы, папки-передвижки, круглые столы, памятки для родителей, родительские собрания, анкетирование , совместные спортивные мероприятия и др. ( Приложение 4)**Перспективный план по работе с родителями по формированию здорового образа жизнив средней группе** СЕНТЯБРь |

 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Не-де-ля** | **Активные формы работы**  | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Совместная подготовка к учебному году. | Папка- передвижка «Режим дня», «Рекомендации психолога, логопеда», «Задачи на новый учебный год», «Что должно быть в шкафчике?», «Наши именинники», «Нам 4 года!» | Нацелить, приобщить родителей к активной, совместной работе в новом учебном году.  | Беседы по подготовке детей к учебному году, необходимости витаминизации, о пользе кислородного коктейля. Советы специалистов (диагностика логопеда). Обновление группового инвентаря, участка.  | Воспитатели и др. специалисты.  |
| 2. | Фотовыставка [«Движение- жизнь»](http://www.solnet.ee/parents/p1_s82.html)  | Сбор материалов и фотографий на темы «Подвижные игры в нашей группе», «Наша зарядка», «Игры на прогулке», «Закаливание». Атрибуты для проведения перечисленных мероприятий. | Советы, рекомендации, обмен опытом. Фотоотчет о проделанной работе. Знакомство с активностью детей в подвижных играх. | Советы, рекомендации, обмен опытом.  | Родители, воспитатели. |
| 3. | Родительское собрание «Здоровьесбе-регающие технологии в ДОУ» | Фотовыставка «Профилактика плоскостопия».Презентация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». | Ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями в работе ДОУ, формами и методами работы. | Советы и консультации по сохранению и физического и психического здоровья детей, совместное создание психологического комфорта. | Заведующая, воспитателиЗам. Зав. по ВР.  |

Октябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Не-де-ля** | **Активные формы работы**  | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Информационный стенд-«Прививки» | Организация профилактических мероприятий против гриппа и ОРВИ. | Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников, воспитание валеологичес-кой культуры у родителей, cодействовать в становлении культуры здоровья в семье. | Индивидуальные беседы и консультации для родителей | Медсестра, воспитатели. |
| 2. | Разработка рекомендаций по оптимизации питания | Фотоотчет «Режимные моменты в нашей группе». Как воспитывать самостоятельность. | Обеспечение позитивного психологического самочуствия ребенка, эмоционального благополучия | Анкеты (рекомендации и пожелания по работе группы | Воспитатели, медсестра. |
| 3. | Советы для родителей -информационный стенд | Папка-передвижка. | Познакомиться с семьями воспитанников. | Информация о развитии психических процессов для детей 4-5 лет. |  Воспитатели. |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Не-де-ля** | **Активные формы работы**  | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Развитие моторики. | Отчет о работе с детьми в виде показа детских работ. Игры тренинги (видеопоказ)- «Пальчиковая гимнастика». | Заинтересовать родителей совместной педагогической деятельностью с детьми, нацеленной на их дальнейшее гармоничное развитие | Индивидуальные рекомендации | Воспитатели. |
| 2. | Релаксация | Беседа на темы «Взаимодействие с тревожными детьми», «Проблемы засыпания вашего ребенка» (подборка музыкальных произведений) | Снятие напряжения, повышение эмоционального настроя | Работа с родителями по проблемам взаимодействия с детьми | Воспитатели, родители.  |
| 3. | Упражнения после дневного сна | Фотогазета «Закаливание в нашей группе», папка –передвижка. | Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников и культуры здорового образа жизни у родителей. | Консультации для родителей | Воспитатели, родители  |

Декабрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Не-де-ля** | **Активные формы работы**  | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | «Зимняя прогулка в детском саду» совместно с родителями. | Фотоотчет «Мы гуляем»Мониторинг-динамика простудных заболеваний, использование нетрадиционных средств профилактики простудных заболеваний(лук, чеснок, витаминизация), папка-передвижка. | Снижение уровня заболеваемости в группе,обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников | Беседа о правильной одежде в зимний период, консультации о пользе дополнительных прогулок, постоянное информирование родителей о состоянии ребенка | Воспитатели, родители.  |
| 2. | Дыхательная гимнастика | Информационный плакат для дальнейших рекомендаций родителям по работе с детьми дома | Улучшение дренажной функции легких, повышение общей сопротивляемости организма, его тонус, улучшение общего нервно-психического состояния | Рекомендации по обязательной гигиене полости носа, привитию навыков самостоятельной гигиены полости носа каждым ребенком | Воспитатели. |
| 3. |  Создание с родителями «витаминного огорода» |  Информация о правильном детском питании, cбалансированном по содержанию витаминов, белков, жиров и углеводов «Какие продукты вредны детям», папка –передвижка. | Содействовать становлению культуры здоровья в семье | Индивидуальные беседы | Воспитатели, медсестра. |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Активные формы работы**  | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | «Правильная осанка-залог здоровья всего организма» | Информационный стенд-«Профилактика нарушения осанки у детей». Атрибуты и материалы для проведения перечисленных мероприятий | Предупреждение нарушений правильной осанки, профилактика заболеваний позвоночника | Пополнение группового инвентаря для проведения ортопедической и другой гимнастики | Воспитатели. |
| 2. | «Как мы проводим артикуляции-онную гимнастику» | «Пальчиковые игры в нашей группе»,«Гимнастика язычка».Папка-передвижка, информационный стенд.Папка-передвижка. | Развитие речи воспитанников, укрепление артикуляционного аппарата, правильного звукопроизношения | Привлечение родителей к пополнению материала | Воспитатели. |
| 3. | Дружеская встреча «Спорт, игра, дружба». | Объявление-приглашение на праздник, организация фотовыставки после праздника.Сценарий, атрибуты. | Приобщение семей к здоровому образу жизни, воспитанию детей в совместно-спортивной деятельности. | Подготовка призов за участие в соревнованиях. | ВоспитателиДети.Родители. Муз. Руководитель. |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Активные формы работы**  | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в нашей группе | Фотоотчет «Как мы занимаемся гимнастикой», наглядная информация в папке-передвижке | Обеспечение высокого уровня физической активности воспитанников, решение оздоровительных задач, cодействие становлению культуры здоровья в семье | Индивидуальные беседы о необходимости сменной одежды для проведения физ.занятий в д/саду | Воспитатели. |
| 2. | Тренинг для родителей «Пальчиковые игры и развитие мелкой и общей моторики» | Семинар, информация на стенде, копилка советов психолога. | Привлечение родителей к совместной педагогической деятельности, обучение правильному взаимодействию с ребенком ,создание положительного микроклимата в семье и детском саду | Привлечение родителей к пополнению материалов | Воспитатели.  |

МАРТ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Активные формы работы**  | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Школа родителей «Зрительная гимнастика-предупреждение нарушений зрения наших малышей» | Фотовыставка «Как мы занимаемся зрительной гимнастикой», наглядная информация с практическими советами в папке- передвижке. | Сохранение и укрепление зрения воспитанников | Индивидуальный подход к детям по показаниям здоровья, постоянное информирование родителей | Воспитатели. |
| 2. | Пополнение копилки игр и упражнений на развитие эмоциональ-ной сферы | Фотовыставка «А мы играем! », наглядная информация в папке- передвижке. | Обеспечение позитивного самочувствия ребенка, социально-эмоционального благополучия в семье и в детском саду |  Телефон доверия, родительская почта, тренинги по вопросам индивидуального подхода и психо-физического благополучия воспитанников | Воспитатели |
| 3. | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке весной | «Как одеть ребенка на прогулку в весенний период»-папка передвижка. | Профилактика простудных и инфекционных заболеваний в детском саду | Оздоровление после  болезни, советы, рекомендации в родительской копилке | Воспитатели |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Активные формы работы**  | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Проект  «Необычный мяч» | Подбор игр с мячом, фотовыставка «Мой веселый звонкий мяч…»о проведенных прогулках и играх.Атрибуты для проведения мероприятий. | Заинтересовать родителей совместно-спортивной деятельностью с детьми | Родительская почта, советы, рекомендации, обмен опытом. | Воспитатели. |
| 2. | Озеленение и благоустройство участка совместно с родителями | Информация на стенде «Клумбы радости», «Наши зеленые друзья», «Зеленый уголок у дома». | Привлечение родителей к подготовке группы участка к летнему периоду работы. Дать возможность проявить единство, творчество и заинтересованность в благоустройстве участка. | Подбор цветов, растений для участка, высадка огорода, покраска участка. | Воспитатели, родители.  |

МАЙ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Активные формы работы**  | **Наглядная информация** | **Цель** | **Индивидуальная работа** | **Ответственные** |
| 1. | Музыкально–спортивный праздник на улице вместе с родителями «Лето встречаем - здоровьем тело наполняем!». | Статья «Как уберечь ребенка от травм» (профилактика детского травматизма). | Развивать у родителей желание участвовать в групповых делах и развлечениях, воспитывать заинтересованность и инициативу. | Привлечение к участию в соревнованиях. Консультации о профилактике заболеваемости и об использовании физкультуры и закаливания дома. | Воспитатели, родители, дети. |
| 2. | Cоставление планов на летне-оздоровитель-ный период совместно с родителями | Семинар-практикум «оборудование для игр с ветром, песком и водой» -составление фотоальбома | Снижение уровня заболеваемости, проведение закаливающих процедур в семье | Консультации для родителей по вопросам адаптации , физического и психического развития детей среднего возраста | Воспитатели, родители, мед.сестра. |
| 3. | Школа родителей по вопросам игрового массажа, закаливания | Папка-передвижка, памятки для родителей. | Снижение уровня заболеваемости, проведение закаливающих процедур в семье | Выявление потребностей родителей в мероприятиях, направленных на оздоровление и физическое развитие детей. | Воспитатели, Мед.сестра. |

# Конспект родительского собрания.Семейное воспитание и здоровый образ жизни.

**Цель тематического родительского собрания :**

* Объединение усилий в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников и формирования представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
* Формирование педагогически обоснованной позиции родителей в отношении воспитания ребенка.

**Задачи собрания:**

* выявление ключевых проблем и тенденций влияющих на состояние здоровья детей;
* выявление противоречий и проблем в использовании методов семейного воспитания;
* разработка направлений и форм взаимодействия дошкольного учреждения и семьи по сохранению и укреплению здоровья дошкольников и выработки понимания значимости здоровья в перспективе жизни.

**Оборудование и наглядность:**

* Оформлен спортивный уголок (подобраны спортивные игрушки, атрибуты), который можно организовать и дома.
* Материал для ознакомления родителей, подготовленный инструктором по физкультуре «Нетрадиционные занятия по физкультуре».
* Методическая литература по физическому воспитанию детей.
* Памятки

**Конспект родительского собрания в детском саду включает в себя различные этапы подготовки:**

* Анкетирование родителей по теме родительского собрания.
* Составление программы показательных фрагментов, обсуждение целей и задач воспитателями и физкультурным работником.
* Подготовка рабочих материалов для творческих групп.
* Разработка «памяток» для родителей.
* За неделю до встречи с родителями в группе вывешивается объявление – приглашение.

***Воспитатели:*** - Уважаемые друзья! Мы рады приветствовать Вас в нашем уютном музыкальном зале. Тема сегодняшней нашей встречи — «Семейное воспитание и здоровый образ жизни». Мы думаем, вас не надо убеждать в ее важности. Методы воспитания превращают в реальность наши лучшие надежды, планы, мечты, обращенные к самому дорогому – к детям. Нет ничего важнее, если отсутствует главный компонент социализации наших детей – здоровье.

- Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. «Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля». В качестве обязательного итог сегодняшней встречи нам представляется определение ключевых проблем и выработка направлений совместных действий по сохранению и укреплению здоровья наших детей.

- Мы уверены, что большинство из вас владеют информацией о составляющих компонентах здоровья детей, факторах «риска», и в то же время полагаем, что многое в том, что вы узнаете сегодня по обсуждаемой проблеме, будет для вас очень полезным. Сегодня на определенном этапе нашей встречи мы будем работать.

- В преддверии подготовки к родительскому собранию Вам, уважаемые наши собеседники, был предложен ряд вопросов. Вы подумали над ними, а сейчас мы просим ответить на эти вопросы, опираясь на свой родительский и личный опыт.

* Воспитание ребенка правильное, если …
* Самое главное в воспитании ребенка – это …
* Если бы я начал воспитание моего ребенка заново, то я бы никогда …
* Что, в Вашем представлении, есть здоровый образ жизни?
* В чем просчеты ДОУ в решении задачи сохранения и укрепления здоровья наших детей?
* Дайте советы педагогам, которые, на Ваш взгляд, помогут преодолеть эти просчеты.

Воспитатель поочередно предлагает ответить на вопросы. Стимулирует активность родителей ссылка на их успешный опыт, примеры из их воспитательной практики, относящийся к детям. Воспитатель обобщает ответы, благодарит участников мини-дискуссии, представляет спектр выявленных проблем.

***Воспитатель:*** — Таким образом, мы поняли, что состояние здоровья зависит от многих факторов, среди которых важная роль принадлежит образу жизни. К основным компонентам образа жизни относятся: питание, быт, организация учебного труда и отдыха, отношение к вредным привычкам.

Воспитатели представляют гостей: инструктора по физической культуре и медицинскую сестру.

- Мы попросим вооружить нас информацией по обсуждаемой проблеме.

Инструктор по физической культуре показывает фрагменты занятий по физкультуре «Двигательная активности и закаливание организма — необходимые условия для укрепления здоровья».

Воспитатель обсуждает информацию из памятки «Рациональное питание. Гигиена питания».

В конце подводится итог собрания.

**Памятка**

Пример взрослых, окружающая среда и вся обстановка представляют важные факторы для развития высшей нервной деятельности. В атмосфере недовольства, волнений, раздоров возникают самые разнообразные формы детских неврозов, а спокойное гармоничное окружение ребенка есть лучшее средство для формирования твердого, законченного характера.
Н.И.Красногорский

Двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. У детей развиваются все психические процессы (мышление, воображение, речь и др.), а также мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.), поэтому:

* Учите детей играть в спортивные игры и выполнять элементы спортивных игр.
* Постарайтесь дома, на даче иметь любой спортивный комплекс, так как это способствует совершенствованию двигательных навыков.
* Формируйте навык правильной осанки в положении сидя, стоя и при ходьбе.
* Прививайте первоначальные навыки личной и общественной гигиены (мытье рук, забота об одежде, обуви, поддержание в чистоте игрушек и прочее).
* Учите детей названиям частей тела, направлениям движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и другие).
* Закрепляйте знания о явлениях природы, общественной жизни, повадках животных, птиц, насекомых в процессе занятий физическими упражнениями, так как в игре у детей развивается воображение, уточняются представления (дети воображают себя зайкой, птичкой), которые подкрепляются игровыми действиями самих детей и сопровождаются радостным настроением.
* **Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**
* Уважаемые родители! Просим, Вас, ответить на наши вопросы.
* 1. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
* а) постоянно 21
* б) иногда 9
* в) очень редко 0
* г) не занимаюсь 0
* 2. А ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
* а) постоянно 18
* б) иногда 12
* в) очень редко 0
* г) не занимается 0
* 3. Вы употребляете спиртные напитки?
* а) не употребляю10
* б) редко20
* в) употребляю 0
* 4. Вы курите?
* а) нет 18
* б) редко2
* в) часто10
* 5. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
* а) да28
* б) не всегда 2
* в) нет 0
* 6. Как Вы проводите свой отпуск?
* а) на море 10
* б) дома 8
* в) в санатории 3
* г) в деревне 9
* 7. Как Ваши дети проводят досуг?
* а) у бабушки 11
* б) гуляют во дворе 3
* в) за телевизором 14
* г) с друзьями 2
* 8. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?
* а) да 30
* б) нет 0
* 9. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?
* а) из книг 4
* б) из телепередач 17
* в) из разговоров 0
* г) от воспитателей 9
* 10. Вы ведете здоровый образ жизни?
* а) да 18
* б) иногда 11
* в) нет 1
* г) затрудняюсь ответить 0
* 11. Вы прививаете своим детям здоровый образ жизни?
* а) да 30
* б) нет 0
* 12. Каким образом?
* а) с помощью бесед 13
* б) личным примером 17



**Консультация для родителей**

«**Приобщение родителей к здоровому образу жизни и**

**знакомство с современными здоровьесберегающими технологиями**»

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция ухудшения

здоровья детей. Экологические проблемы, различные отрицательные

бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная

вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с

неудовлетворительным экономическим положением, – лишь некоторые

факторы, негативно воздействующие на здоровье дошкольника.

Медицинская диагностика состояния здоровья детей показала высокий

уровень распространенности хронических заболеваний, нарушения осанки и

скалеоза, а также простудных респираторных заболеваний. Всё это вызывает

потребность углубленно заниматься оздоровлением детей. Педагоги нашего

дошкольного образовательного учреждения всё чаще в своей работе

применяют как традиционные, так и нетрадиционные здоровьесберегающие

технологии.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании определяются

как технологии, направленные на решение приоритетной задачи

современного дошкольного образования, задачи сохранения, поддержания и

обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду,

прежде всего детей, педагогов, родителей.

**Основные цели и задачи, которые ставим перед собой:**

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;

- сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по

здоровому образу жизни;

- научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- принцип «не навреди»;

- принцип сознательности и активности;

- непрерывности здоровьесберегающего процесса;

- систематичности и последовательности;

- принцип доступности и индивидуальности;

- всестороннего и гармоничного развития;

- системного чередования нагрузок и отдыха;

- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

- возрастной активности здоровьесберегающего процесса.

**Существуют десять золотых правил здоровьесбережения, которые все должны знать.**

1. Соблюдать режим дня;

2. Обращайте больше внимания на питание;

3. Больше двигайтесь;

4. Спите в прохладной комнате;

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу;

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью;

7. Гоните прочь уныние и хандру;

8. Адекватно реагируйте на проявление своего организма;

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций;

10. Желайте себе и окружающим только добра.

**Современные здоровьесберегающие технологии**

1. *Технологии сохранения и стимулирования здоро*вья:

- ритмопластика;

- подвижные и спортивные игры;

- релаксация;

- гимнастика пальчиковая;

- гимнастика для глаз;

- гимнастика дыхательная;

- гимнастика бодрящая;

- гимнастика корректирующая.

2. *Технологии обучения здоровому образу жизни:*

- физкультурные занятия;

- иглотерапия;

- занятия из серии «Здоровье»;

- самомассаж;

3. *Коррекционные технологии:*

- арттерапия;

- сказкотерапия;

- технология музыкального воздействия.

Игротерапия для детей и родителей. Игры, которые лечат.

Существует множество разных методик психологической помощи детям:

сказкотерапия, игротерапия, арттерапия, песочная терапия и другие. Их

эффективность уже давно доказана. Предлагаем родителям освоить

некоторые простые игровые техники.

**Сказкотерапия**

*Сказкотерапия* – пожалуй, самый детский метод психологии и один из самых

древних. Ведь еще наши предки, занимаясь воспитанием детей, не спешили

наказывать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой

становился явным смысл поступка. Зная, как сказка влияет на жизнь

человека, можно очень многим помочь своему ребенку. У него есть любимая

сказка, которую он просит почитать вновь и вновь. Значит, эта сказка

затрагивает очень важные для ребенка вопросы. Посоветуйтесь с

психологом.

Исследования психологов показывают, что в любимых сказках

запрограммирована жизнь ребенка. «Скажи мне, какая твоя любимая сказка,

и я скажу, кто ты» - так перефразировали известную пословицу

психоаналитики. Родители могут освоить сказкотерапию и самостоятельно,

но психологическая консультация не помешает.

Сказки для сказкотерапии подбирают разные: русско-народные, авторские и

специально разработанные. Часто психолог предлагает сочинить сказку

самому ребенку. Сочинение сказок ребенком – основа сказкотерапии. Через

сказку можно узнать о переживании детей, которые они сами толком не

осознают, или стесняются обсуждать с взрослыми. Если родители смогут

правильно использовать все возможности сказкотерапии, то окажут своим

детям неоценимую помощь.

**Игротерапия**

Еще в 20-е годы прошлого века психотерапевты А. Фрейд, М Клейн, С. Хаг-Гельмут называли детскую игру методом лечения, при котором дети

развивают свои способности, учатся преодолевать конфликты и проблемы.

Ребенок отражает в играх свое психологическое состояние и уровень умения

общаться с другими детьми. С помощью игры можно научить детей

правильно строить диалог, также с помощью игры можно влиять на психику

малышей; снижать их гиперактивность; избавлять их от страхов; давать

выход негативным эмоциям.

Возможно детский психолог проведет игротерапию более профессионально,

но польза от занятий, которые проводят сами родители еще более очевидна.

Ведь при этом меняется не только ребенок, меняются родители, меняется

отношения между детьми и родителями.

Когда взрослые играют с детьми, они сами как будто попадают в свое

детство, становятся более непосредственными в общении, начинают лучше

понимать своих детей, а дети быстрее раскрепостятся перед родителями.

Такое общение помогает наладить взаимопонимание на долгие годы. К тому

же в занятиях игротерапией нет ничего сверхсложного: подойдет любой

материал (реальные предметы, игрушки, пластилин, краски), любое время,

которое вы в состоянии посвятить ребенку и любое настроение.

Живопись с помощью пальцев

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как

успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции.

Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние

ребенка: гнев, обида, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее

состояние ребенка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману

позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует

внутренние резервы организма. Перед началом работы необходимо надеть на

ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой. Родителям необходимо показать ребенку, как это делается, и

начать рисование совместно, расспрашивая его, что он рисует.

Работа с глиной и пластилином

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться.

Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран. Занятие с

глиной позволяет снять стресс, помогает выражению чувств, избавляет от

избытка слов, если ребенок болтлив и приобщает к социальной активности

необщительных детей.

**При работе с глиной можно выполнять следующие задания:**

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины (какой он холодный или теплый,

Влажный или сухой), подружитесь с ним;

- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;

- проткните глину;

- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;

- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Уникальные возможности проводить интересные игры с пользой для общего

развития ребенка дает пластилин. Во время игры с пластилином можно

читать сказку и предоставить возможность юному скульптору творить

наиболее понравившихся ему персонажей. По рассказам о них можно лучше

понять характер своего малыша. Заинтересовав ребенка, родители

удивляются, как быстро детские пальчики начнут создавать сначала

неуклюжие, а потом все более сложные фигурки.

**Игры с песком**

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики

ребенка, установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;

- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности

влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует

произвольное внимание памяти;

- с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики

ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

**При игре с песком можно выполнять такие упражнения:**

- поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные

круговые движения;

- выполнить те же движения поставив ладонь на ребро;

- пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы;

- создать отпечатками ладони, кулачков, ребрами ладоней разные

причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров

с предметами окружающего мира;

- пройтись по поверхности песка каждым пальцем;

- можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;

- поиграть пальчиками по поверхности песка как на клавиатуре пианино или

компьютера.

**Для игры с песком в помещении необходимы:**

- водонепроницаемый деревянный ящик;

- чистый просеянный песок (лучше его прокалить);

- вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;

- тазик с водой для смывания песка.

Таким образом, игротерапия поможет не только ребенку, но и родителям –

расслабит и отвлечет. Ребенок будет просто счастлив в очередной раз

поиграть с родителем, проявить свою активность, показать, что он еще умеет

и почувствовать себя еще на капельку нужнее, любимее, а значит и увереннее.

## Рациональное питание. Гигиена питания

Рациональное питание –это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособности.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующихся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимые для жизнедеятельности.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на 6 основных типов:

* углеводы,
* белки,
* жиры,
* витамины,
* минералы,
* элементы и вода.

Рационально питаться – значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

**Углеводы** – основной источник энергии. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно их много в крупах и фруктах.

**Жиры** также являются важным компонентом в питании человека. Они входят в состав клеток и тканей организма и участвуют во многих жизненно важных функциях. Жиры представляют источник энергии, превосходящие другие пищевые вещества, и входят в определенном количестве во многие пищевые продукты (масло, орехи, шоколад, сало ).

**Белки** служат основным материалом для построения клеток и тканей организма. Источниками белка являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, картофель, горох, фасоль, рис, орехи.

**Витамины** необходимы организму для нормального роста, для развития обмена веществ. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность человека и способствуют устойчивость организма к различным заболеваниям. Витамины поступают в организм с пищевыми продуктами животного и растительного происхождения. Главным источником витаминов являются овощи, фрукты и ягоды.

**Минеральные вещества** служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.

**Вода** – один из наиболее важных компонентов организма, составляющих 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости – около 2 литров.

В вашем возрасте для того, чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества необходимо питаться 4 раза в день: завтрак, второй завтрак, обед и ужин. Конечно, ваше питание зависит от семейных традиций, но многое определяете и лично вы. Старайтесь употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями. Для того, чтобы пища, которую вы потребляете, шла на пользу, необходимо соблюдать ряд общепринятых правил.

* Первое из них – относиться к еде с уважением и ответственностью. Во время приема пищи не следует смотреть телевизор и слушать радио.
* Каждый кусок желательно пережевывать очень тщательно, делая не менее 30 жевательных движений. Самые тонкие ароматы пища выделяет вследствие длительного пережевывания. Чем тщательнее пища пережевывается, чем дольше слюна воздействует на пищу, тем лучше желудок будет подготовлен к перевариванию.
* Не следует садиться за стол возбужденным или усталым.
* Питаться по возможности разнообразно и не переедать. Человек должен есть достаточно и не страдать от голода, но помнить, что переесть гораздо опаснее, чем недоесть.
* Воду и соки лучше пить за 15 – 20 минут до еды. Если во время еды и после нее пить, то пищевые соки разбавляются, пищеварение замедляется.

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

 Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

 Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано).

 Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную.

Предупредить ребенка, что сразу после физкультуры нельзя пить холодную воду.

**Совместный активный досуг:**

**1.** способствует укреплению семьи;

**2**. формирует у детей важнейшие нравственные качества;

 **3.** развивает у детей любознательность;

**4.** приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;

**5.** расширяет кругозор ребенка;

**6**. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;

**7.** сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

**Рекомендации родителям по организации**

**активного семейного отдыха.**

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

**1.** В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

 **2**. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

**3.** В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

**4.** Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

В заключение хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

**Семейный кодекс здоровья.**

**1.** Каждый день начинаем с зарядки.

 **2.** Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

**3.** Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

**4.** В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

**5**. Лифт – враг наш.

**6**. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

**7**. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

 **8.** Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

 **9.** Ничего не жевать сидя у телевизора!

1. В отпуск и выходные – только вместе!

**Десять советов родителям о здоровье детей**

**Совет 1.** По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

**Совет 2.** Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

**Совет 3.** Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

**Совет 4.** Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

**Совет 5**. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

**Совет 6.** Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

**Совет 7.** Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

**Совет 8**. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

**Совет 9.** Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

**Совет 10**. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).

 Чтоб здоровье сохранить
 Чтоб здоровье сохранить,
 Организм свой укрепить,
 Знает вся моя семья
 Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
 Нужно всем подольше спать.
 Ну а утром не лениться–
 На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
 И почаще улыбаться,
 Закаляться, и тогда
 Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
 С ними дружбы не води!
 Среди них тихоня лень,
 С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
 Не попал случайно в рот,
 Руки мыть перед едой
 Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
 Рыбу, молокопродукты-
 Вот полезная еда,
 Витаминами полна!
На прогулку выходи,
 Свежим воздухом дыши.
 Только помни при уходе:
 Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
 Разболеться получилось,
 Знай, к врачу тебе пора.
 Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
 В них и спрятаны секреты,
 Как здоровье сохранить.
 Научись его ценить!