|  |
| --- |
|  |

****

**«Азбука здоровья»**

Валеологическая программа

для детей дошкольного возраста от 2 до 7

**составила:** воспитатель **Усатенко Валентина Владимировна.**

«Детский сад №35» г.Павлодара

В предлагаемом методическом пособии  представлен цикл занятий по валеологии,  перспективный план работы по валеологии для детей старшего дошкольного возраста, методический и иллюстративный материал, который может быть использован как в совместной деятельности детей и взрослого,  так и на занятиях.

Данная разработка  поможет расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научит беречь  здоровье и заботиться о нём, поможет  детям в формировании привычек здорового образа жизни, привьет у них стойкие культурно – гигиенических навыки,  научит соблюдать режим дня.

Пособие расширит знания дошкольников о питании, его значимости, о   взаимосвязи здоровья и питания.

**Уважаемые воспитатели детских садов!**

Перед вами методическое пособие по валеологии для  детей  старшего дошкольного возраста. Работать над этой темой подвигло то, что состояние здоровья подрастающего поколения в наше время катастрофично. Рост заболеваемости по некоторым показателям настолько высок, что это вызывает огромную тревогу за судьбу и  здоровье нации.

Усвоение ребёнком-дошкольником знаний  организма человека, здоровом  образе жизни  с рождения, будет сопутствовать лучшему его  самопознанию, пониманию  зависимости своей жизни от окружающей действительности, умения    ориентироваться в ней. Это знания помогут ребёнку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

Современные требование личного развития подрастающего человека, его нравственное, физическое, психическое здоровье определи направленность данного пособия.

В процессе ознакомления старших дошкольников с человеческим организмом решаются следующие задачи:

1. Формировать у детей адекватные представления об организме человека;

2. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле;

3. Научить "слушать" и "слышать" свой организм;

4. Осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;

5. Формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;

6. Прививать навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи;

7. Развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих близких;

8. Воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, помогать, сопереживать чужой боли.

Предлагаемое пособие поможет Вам привлечь внимания детей  к своему телу, пробуждению интереса к дальнейшему самопознанию, усиление положительной мотивации к изучению себя и другого, зависимости между состоянием организма и жизнью человека, а также поможет Вам найти ответы на другие вопросы по валеологическому воспитанию.

Здоровье  населения – высшая  национальная  ценность, и возрождение нации  должно начаться  именно со  здоровья, в первую очередь детей.

Изучение проблем  детского  здоровья  в  наше  время  приобретает  особую  актуальность.   
          Сегодня   сохранение  и  укрепление  здоровья  детей  -  одна  из  главных  стратегических  задач  развития  страны. Она  регламентируется  и   обеспечивается  такими  нормативно – правовыми  документами, как  Закон  РК  «Об  образовании»,  «О  санитарно – эпидемиологическом  благополучии  населения».  
          Перечисленные  документы  и  меры, принимаемые  органами  управления  образованием, помогли  достичь  определенных  результатов  стабилизации, а  в  ряде  дошкольных  учреждений  -  качественного  улучшения  детского  здоровья, но  вместе  с  тем  показатели  заболеваемости  дошкольников  продолжают  ухудшаться.  
           По  данным  НИИ  гигиены  и  профилактики  заболеваний  детей, подростков  и  молодежи, за  последние  десятилетия  состояние   здоровья  дошкольников  резко  ухудшилось:  снизилось  количество  детей  первой  группы  здоровья  ( с 23,2  до  15,1%)  и  увеличилось  -  детей  второй  группы, имеющих   различные  отклонения  в  состоянии  здоровья  ( с 60,9  до  67,6%) и  третьей  группы  -  с  хроническими  заболеваниями  ( с  15,9  до  17,3%).  Вызывает  тревогу  тот  факт, что  к  моменту  поступления  в  школу  отмечается  тенденция  роста  хронической  заболеваемости  у  детей.

Анализ  заболеваемости  детей  дошкольного  возраста  показывает, что  первое  место  занимают  болезни  органов  дыхания  ( уровень  заболеваемости  острыми  респираторными  инфекциями  высок – 60 – 70%),  на  втором  месте  стоят  паразитарные  и  инфекционные  болезни, а  затем – аллергические  заболевания  и  болезни  органов  пищеварения.  
Одним  из  важнейших  признаков  здоровья  является  физическое  развитие  ребенка. За  последние  двадцать  лет  отмечается  рост  количества  функциональных  отклонений  у  одного  ребенка  с  возрастом.  В  четырехлетнем   возрасте  преобладающее  большинство  детей  имеет  одно – три  отклонения  со  стороны  различных  функциональных  систем   ( сердечнососудистой, желудочно-кишечной, нервной  и  др.), к  шести  годам   их  число  почти  у  50%  детей  возрастает  до  четырех – пяти.  От  30  до  40%  детей  имеют  отклонения  со  стороны  опорно – двигательного  аппарата, 20 – 25% - со  стороны  носоглотки, невротические  проявления  отмечены  у  30 – 40% детей  младшего  и  20 – 30%  детей  старшего  дошкольного  возраста, 10 – 25% дошкольников  имеют  отклонения  со  стороны  сердечно – сосудистой  системы  ( повышение  артериального  давления  и  др.), в   шести – семилетнем  возрасте   у половины  детей  отмечается  стойкое  повышение  артериального  давления. Растет  число  детей  с  отклонениями  и  заболеваниями  органов  пищеварения, костно – мышечной  (нарушения  осанки, сколиозы  и  др.). мочеполовой,  эндокринной  систем.  
           С  учетом  вышеизложенного, можно  сделать  вывод: проблемы  детского  здоровья  нуждаются  в  новых  подходах.  
           Принятая  в  республике  Казахстан Концепция  является  основой  проведения  государственной  политики  в  области  образования, здравоохранения, физической  культуры  и  детского  спорта  по  сохранению  и  укреплению  здоровья  детей. В  настоящее  время  происходят  качественные  изменения  в  осознании  ценности  жизни  и  здоровья  человека. Но  уровень  здоровья  населения  в  целом  крайне  низок. В  вопросах  оздоровления  детей  рука  об  руку  должны  идти  медики, педагоги, психологи, валеологии  и  другие  специалисты. При  этом  должна  быть  преемственность, начиная  с  родителей, далее  воспитателей, учителей  и  т.д.. Основной  задачей  должно  стать  воспитание  у  населения  потребности  быть  здоровым, беречь  и  укреплять  здоровье, ценить  счастье  здоровья.

###### **Перспективный план работы** **для старшего дошкольного возраста**.

###### **Сентябрь**

**Задача.**  
1.  Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела, организма:   
   "Я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, дышать, думать...  
  2. Воспитывать чувство гордости, что я - человек.   
  3. Вызвать интерес к дальнейшему познанию".  
**Дидактическая игра:**  
  **"Умею - не умею" по типу "Съедобное не съедобное".**  
**Цель:**   
   Поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости своими   почти безграничными способностями.  
**Занятие "Из чего я сделан".**  
**Цель:**   
  Познакомить детей с клетками, их разнообразием и выполняемыми функциями.  
**Рисование на тему: "Из чего сделан Я?".**  
  **Цель:**   
  Выяснить, как дети представляют себе своё Я, свой организм, свои органы.  
**Чтение  художественной   литературы   о   чистоте:   К.Чуковский "Мойдодыр", Агния и Павел Барто "Девочка Чумазая".**  
**Цель:**  
  Закрепить  с детьми культурно – гигиенические навыки

###### **Октябрь**

**Задача.**  
  1.Дать детям представление о том, что кожа - это кожный покров тела человека, она постепенно обновляется, а также выполняет много функций. Основное - это защита, высокая чувствительность.  
   2. Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.  
**Беседа с врачом о болезнях грязных рук и болезнях кожи,** **мерах профилактики.**  
   **Цель:**  
   Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.  
**Изодеятельность на тему прочитанных произведений.**  
**Выставка  рисунков.**  
  **Цель:**   
  Выразить своё отношение к грязнулям, как косвенными средствами, так и словесно.  
**Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе.**  
  **Цель:**   
  Воспитывать трудолюбие, негативное отношение к беспорядку, грязи в помещении.  
**Досуг на тему: "Кожа - помощница".**  
**Цель:**  
   Закрепить, углубить полученные знания, развивать логическое мышление.

###### **Ноябрь**

**Задача.**  
  1. Вызвать у детей желание совершенствовать физическое развитие.   
  2. Поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом.  
**Занятие "Скелет и мышцы".**  
**Цель:**   
  Дать детям представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию - скелет нашего тела.  
**Дидактическая игра: "Опасно - неопасно".**  
  **Цель:**  
  Развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.  
**Чтение художественной литературы:**  
**А. Барто "Я расту", С.Марша "Великан".**  
**Цель:**  
  Воспитывать чувство сострадания к несчастию ближнего, желание помочь,  доставить радость.  
**Конструирование и лепка из книги Г.Юдина "Главное чудо света"**.  
**Цель:**   
  Закрепить  полученные знания  и  представления  о  скелете человека; умение анализировать и обобщать.

###### **Декабрь**

**Задача.**  
  1. Дать детям представление о работе сердца, его положение, строение.   
  2. Показать значение сердца в жизни человека и для слаженной работы всего  организма вообще.  
**Рисование на тему "Моё сердце!".**  
  **Цель:**   
  Поддерживать интерес к познанию своего тела; выяснить, как  представляют дети своё сердце.  
**Сюжетно-полевая игра "Больница".**  
  **Цель:**   
  Воспитывать уважение к профессии врача, понимать её огромную роль   
    и важность для каждого из нас.  
**Чтение   художественной   литературы   Г**.**Х.Андерсен**  
"**Снежная королева".**  
  **Цель:**   
  Дать детям представление о людях с крепким и "живым" сердцем; вызвать желание быть похожими на людей с "живым", отзывчивым сердцем.

**Коллективная аппликация "Правила здорового сердца".**  
**Цель:**  
   Помочь детям красиво и правильно оформить стену "Правила здорового сердца".

###### **Январь**

**Задача.**  
  1. Выяснить объём полученных знаний, степень их осознанности, умение руководствоваться ими на практике, скорректировать.  
**Игра — занятие "В стране Лёгких" или "Путешествие** **воздушных человечков".**  
  **Цель:**   
  Дать детям представление о том, что дыхание - это одна из важнейших функций организма.  
**Практические упражнения и простейшее экспериментирование.**  
  **Цель:**  
  Учить детей прислушиваться к себе, уметь определять свои ощущения и их причины, развивать навыки наблюдения.  
**Составить "Правила безопасного дыхания" вместе с детьми.**  
**Цель:**   
  Закрепление, анализ, обобщение изученного материала по разделу: "Дыхание".  
**Экскурсия "За здоровьем в зимний лес".**  
**Цель:**   
  Закрепить представления о "чистом" и "грязном" воздухе; поддерживать желание заниматься зимними видами спорта.

###### **Февраль**

**Задача.**  
  1. Поддерживать интерес к дальнейшему "путешествованию" по организму человека;   
  2. Познакомить с пищеварительным трактом и его основными отделами;   
  3. Показать возможность выполняемой каждым отделом работы.  
**Игра-занятие "Об удивительных превращениях пищи внутри нас".**  
  **Цель:**   
   Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами;      
  Установить   связь   между   сердечно-сосудистой   системой и  пищеварением.  
**Игра "Путешествие на кухню".**  
**Цель:**  
   Познакомить детей с трудоёмким процессом приготовления пищи;   
   Воспитывать чувство уважения и благодарности к людям труда.  
**"В гости к тёте Зубной щётке".**  
**Рассказ о зубах, правилах ухода за ними.**  
**Цель:**   
  Познакомить детей с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами.  
**Чтение художественной литературы:**  
**Б.Заходер "Ма Пари-Кари", С.Маршак "Робин - Бобин".**  
  **Цель:**   
  Воспитывать в детях силу воли и  чувство ответственности за других.

###### **Март**

**Задача.**  
  1. Дать детям представление о том, что мозг - важный орган человеческого организма.     
  2. Познакомить со строением, расположением, с его помощниками, с принципами их работы.

**Изодеятельность "Придумываю сны"**  
**Цель:**  
   Развивать воображение, память.   
**Занятие "Про царя в голове" или "Суперсоветчик -** **суперответчик".**  
  **Цель:**   
  Познакомить с важным органом - мозгом, с его помощниками -  нервными волокнами и спинным мозгом, с природой сновидений.

**Занимательный досуг "Что может делать мой мозг?"**  
  **Цель:**   
  Закрепить и расширить представления о том, что всё, что они могут делать, они могут делать только благодаря тому, что у нас есть чудо-мозг.  
**Дидактические игры, сюжетно-полевые и подвижные игры.**  
  **Цель:**   
  Уточнить знания детей о строении, жизнедеятельности, возможности человеческого организма.

###### **Апрель**

**Задача.**  
  Выяснить, понимают ли дети важность здорового образа жизни, человеколюбия  для счастливого будущего.  
**Рассказ детей на тему: "Каким я хочу быть".**  
  **Цель:**   
  Выяснить, желают ли дети быть здоровыми, заниматься спортом; быть  милосердными, сочувствовать, помогать людям; стремиться никогда не унывать, быть весёлыми.

**Наблюдение за поведением детей, анализ детских высказываний, суждений.**  
**Цель:**   
  Выяснить, насколько осознаны полученные представления, опираются ли они на них в реальной жизни.  
**Индивидуальный опрос по разработанной методике.**  
  **Цель:**   
  Выявить полноту, глубину, достоверность представлений о человеческом организме, осознанности полученных знаний.

###### **Май**

**Задача.**  
  1. Выяснить, насколько осознаны полученные представления; опираются ли они на них при решении возникшей проблемы;   
  2. Используют ли в качестве  проекта;   
  3. Прослеживается ли в поведении детей направленность на здоровый образ жизни.  
**а.** Обобщённые занятия по теме: "Я и моё тело".   
**б.** Дидактические, сюжетно-ролевые игры,  
**в.** Подвижные игры.  
**г.** Обсуждение прочитанных рассказов по темам: "Я и моё тело", "Как сохранить здоровье",    "Правила безопасности жизни".  
**Цель:**   
Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении тела человека, основных функциях органов тела, о возможностях человеческого    организма.

###### **Перспективный план работы** **для среднего дошкольного возраста**.

Дети должны:

* Иметь первые представления о наличии у человека сердца и желудка;
* Замечать процессы роста, знать, что каждый ребенок когда-нибудь вырастет;
* Понимать смысл и употреблять в речи слова с обобщающим значением «живое» и «неживое»;
* Знать простейшие признаки простуды;
* Знать, когда необходимо мыть руки и к чему может привести нарушение гигиены;
* Самостоятельно осуществлять простейшие естественнонаучные наблюдения и эксперименты;
* Понимать, как одеваться в разные сезоны года и при разной погоде;
* Составлять простой рассказ на тему сохранения здоровья человека.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика работы | Форма работы | Автор |
| 1 | «Ручки, ножки, огуречик, вот и вышел человечек» | дидактическая игра | Дошкольная педагогика 2004г. |
| 2 | «Из чего мы сделаны» | занятие | Т.А.Тарасова |
| 3 | «Моя голова» | занятие | М.В.Корепанова |
| 4 | «Как ухаживать за волосами | дидактическая игра | М.В.Корепанова |
| 5 | «Лицо» | дидактическая  игра | Дошкольная педагогика 2004г. |
| 6 | «Как наши уши слышат, глаза видят, рот говорит и жует» | практическая деятельность | Т.А.Тарасова |
| 7 | «Пять дел перед сном» | дидактическая  игра | Дошкольная педагогика 2004г. |
| 8 | «Наша кожа чувствует» | практическая деятельность | Т.А.Тарасова |
| 9 | «Пожалей свою кожу» | дидактическая игра | М.В.Корепанова |
| 10 | «Как много дел делают наши руки» | наблюдение, сюжетная игра | Т.А.Тарасова |
| 11 | «Как нам помогают жить ноги» | практическая деятельность | Т.А.Тарасова |
| 12 | «Как живет мое тело. Как мы видим?» | занятие | Т.А.Тарасова |
| 13 | «Кто носит очки?» | дидактическая игра | М.В.Корепанова |
| 14 | «Как живет мое тело. Чтобы уши слышали» | занятие | М.А.Павлова |
| 15 | «Зубки, мои зубки» | дидактическая игра | М.А.Павлова |
| 16 | «Почему все люди на земле спят?» | чтение, беседа | Т.А.Тарасова |
| 17 | «Путешествие бутерброда» | эксперимент,  беседа | Дошкольная педагогика 2004г |
| 18 | «Как живет мое тело. Как я дышу?» | занятие | М.А.Павлова |
| 19 | «Когда ты вдруг чихаешь и нос не прикрываешь….» | беседа,  с/р игра | Т.А.Тарасова |
| 20 | «Как жить не болея» | занятие | М.В.Корепанова |
| 21 | «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья» | занятие, практическая деятельность | М.А.Павлова |
| 22 | «Для чего нужны физкультура и гимнастика» | дидактическая игра | М.В.Корепанова |
| 23 | «Если ты заболел» | дидактическая игра | Т.С.Никанорова |
| 24 | «Айболит» | с/р игра | Дошкольная педагогика 2004г |
| 25 | «Врачи - наши помощники | занятие | Т.С.Никанорова |
| 26 | «Живые витамины» | занятие | Т.С.Никанорова |
| 27 | «Подружись с водой и мылом» | практическая деятельность | Т.С.Никанорова |
| 28 | «Вредные микробы» | занятие | Т.С.Никанорова |
| 29 | «Полезные и вредные продукты» | дидактическая игра | М.В.Корепанова |
| 30 | «Дружим со спортом» | практическая деятельность | Дошкольная педагогика 2004г |
| 31 | «Ты должен знать свое тело, знать и любить» | интегрированное занятие | Т.А.Тарасова |
| 32 | «Будь здоров!» | спортивное развлечение | Дошкольная педагогика 2004г |

###### **Перспективный план работы** **для младшего дошкольного возраста**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика работы | Форма работы | Автор |
| 1 | Я - человек | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 2 | Все люди разные | Занятие | Т.В. Смирнова |
| 3 | Это – я и мои друзья | Занятие | Т.А.Тарасова |
| 4 | Рассмотрим друг друга | Занятие | Т.А.Тарасова |
| 5 | Вот какие мы смешливые, вот какие мы подвижные | Развлечение | Т.А.Тарасова |
| 6 | Моя семья | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 7 | Откуда я появился | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 8 | Водичка, водичка | Кукольный спектакль | Т.А.Тарасова |
| 9 | Где тут прячется вода? | Занятие | Т.А.Тарасова |
| 10 | Чистая водичка | Занятие | Т.А.Тарасова |
| 11 | Если мальчик любит мыло | Занятие | Т.А.Тарасова |
| 12 | Мои руки | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 13 | Как ухаживать за руками | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 14 | Гребешок зубастый, здравствуй | Дидактическая игра | Т.А.Тарасова |
| 15 | Делая прическу, помни про себя, что твоя расческа только для тебя | Сюжетно – ролевая игра | Т.А.Тарасова |
| 16 | Мои ноги | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 17 | Как беречь ноги | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 18 | Мои уши | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 19 | Как беречь уши | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 20 | Соберем Машу с Ваней в гости | Дидактическая игра | Т.А.Тарасова |
| 21 | Для чего мне нужен язычок? | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 22 | Мои зубки | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 23 | Утром чистим зубы | Дидактическая игра | Т.А.Тарасова |
| 24 | Мой нос | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 25 | Как беречь нос | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 26 | Наш веселый носовой платочек | Дидактическая игра | Т.А.Тарасова |
| 27 | Мои глаза | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 28 | Как беречь глаза | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 29 | Если хочешь быть здоров - закаляйся | Практическая деятельность | Т.В.Тарасова |
| 30 | Веселые человечки играют | Опытническая деятельность | О.В.Дыбина |
| 31 | Что нам надо кушать? | Занятие | Т.В.Смирнова |
| 32 | Наши помощники | Опытническая деятельность | О.В.Дыбина |
| 33 | Изучаем наше тело | Занятие | Т.В.Смирнова |

###### **Рекомендации для воспитателей и родителей** **по использованию дидактических игр**.

1. Основная функция дидактической игры представляет собой многоплановое сложное педагогическое явление: она является  и игровым методом обучения детей дошкольного возраста и формой обучения, и самостоятельной игровой деятельностью, и средством всестороннего воспитания личности ребёнка.
2. Дидактическая игра как форма обучения детей содержит два начала: учебное (познавательное) и игровое (занимательное). Взрослый одновременно является и учителем, и участником игры. Он учит и играет, а дети, играя учатся. Детям предлагаются задания в виде загадок, предложений и вопросов.
3. Самостоятельная игровая деятельность осуществляется лишь в том случае, если дети проявляют интерес к игре, её правилам и действиям, если её правила ими усвоены.
4. Воспитатель заботится  об усложнении игр, расширении их вариативности. Если у ребят угасает интерес к игре ( а это в большой мере относится к настольно – печатным играм), необходимо в месте с ними придумать более сложные правила.
5. Предлагаем  Вам несколько дидактических игр которые  можно использовать на занятиях и  в совместной деятельности.

###### **Дидактическая игра** **"Опасно - не опасно".**

**Цель:**   
 1.Учить детей отличать опасные для жизни ситуации, грозящие их здоровью  и здоровью окружающих, от неопасных;   
 2. Уметь предвидеть и  предупредить  результаты возможного развития ситуации;   
 3. Закреплять и соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях;   
 4. Развивать охранительное самосознание.  
 5. Воспитывать чувство взаимопомощи;   
     **Игровая задача:**   
 Определить степень угрозы предлагаемой ситуации для жизни и здоровья.  
 Определить, какая из описанных ситуаций представляет угрозу для здоровья.  
  Поднять нужную карточку в зависимости от степени опасности.  
  Правильно разложить дидактические картинки.  
  Правила игры: дети не должны мешать друг другу слушать, и отвечать,  при необходимости могут дополнять ответы товарищей, но не подглядывать,  не подсказывать и не пользоваться подсказкой.  
     **Демонстрационный материал:**  
набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни  и   здоровья ситуаций, карточек разных цветов в  зависимости от вариантов игры.  
**Ход игры:**  
   1.Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную  карточку, если есть опасность, и белую, если ее нет.  
   2. Ребята внимательно рассматривают дидактические картинки,   которые    показывает воспитатель, затем поднимают красную карточку, если есть угроза для жизни и здоровья; желтую карточку - когда опасность  может возникнуть при определенном поведении;  синюю - если опасности нет. При этом в каждом случае  объясняют свое решение.  
  3. Воспитатель    предлагает   детям    самостоятельно    поработать  с дидактическими картинками;   под красную карточку надо положить картинки  с   изображением опасных для жизни ситуаций, под белую - с изображением неопасных ситуаций.  
       Ребята   объясняют выбор.

###### **Дидактическая игра** "Что такое хорошо и что такое плохо".

**Цель:**

1. Учить детей отличать хорошее поведение от плохого;
2. Обратить внимание на то, что хорошее поведение приносит радость, здоровье как тебе самому, так и окружающим тебя людям, и, наоборот, плохое  поведение может привести  к  несчастию, болезни.   
   **Игровая задача:**   
   Ребенку предлагается определить, "что хорошо, а что плохо",  объяснить  свое   решение.  
   **Правила игры:**  
   выражать мимикой свое отношение детям следует толькопосле вопроса "Ребята, это хорошо или плохо?"  
   **Демонстрационный материал:**  
   Отрывки их художественных произведений,  жизненные факты о хорошем и плохом  поведении человека, детей, группы.

**Ход игры:**  
  Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому  поведению (плохое поведение - делают сердитое лицо, грозят пальцем;   хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами). Отвечают на  вопросы воспитателя.  
**Примерный тест.**  
  Сегодня Сережа опять ел снег. Ребята, это хорошо или плохо?   
  Дети мимикой и жестами показывают, что это плохо.   
Что может случиться с Сережей? Дети отвечают.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  | |
|  |  |

##### ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (проводятся во всех группах)

###### I. Потягивание И. п.- из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

###### II. Массаж живота И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

###### III. Массаж грудной области И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

###### IV. Массаж шеи И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

###### V. Массаж ушных раковин И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

###### VI. Массаж головы

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

###### VII. Массаж лица Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

###### VIII. Массаж шейных позвонков Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

###### IX. Массаж рук

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

###### Игра "Солнечные зайчики"

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

###### Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

###### X. Массаж ног И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассовые движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

###### Игра "Покачай малышку"

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

***Использованная литература:***

1. М.В.Корепанова «Программа по формированию у дошкольников личностного «я»».

2. М.А.Павлова «Здоровьесберегающая система ДОУ»

3. Т.А.Тарасова «Я и мое здоровье».

4. Журнал «Дошкольная педагогика» за 2004г.

5. Т.С.Никанорова ««Здоровячок». Система оздоровления дошкольников».

 . Т.В.Смирнова «Ребенок познает мир»

Игровые занятия по формированию представлений о себе

2. Т.А.Тарасова «Я и мое здоровье»

Занятия, упражнения и дидактические игры

3. О.В.Дыбина «Неизведанное рядом»

Занимательные опыты и эксперименты для дошкольников