*Приложения к проекту «Я здоровье сберегу сам себе я помогу»*

*Приложение №1*

Консультация для педагогов

«Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста»

Уважаемые педагоги!

В последние годы заставляет обратить на себя внимание здоровье будущего поколения. В связи с кризисным состоянием современного общества увеличивается число заболеваемости и инвалидности детей в ранние годы. Дошкольное детство — короткий отрезок в жизни человека. Но он имеет огромное значение, так как развитие ребёнка идёт бурно и стремительно: формируются основы личности, расширяется сфера деятельности. Отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста.

Можно выделить следующие компоненты здорового образа жизни:

-правильное питание;

-рациональная двигательная активность;

-закаливание организма;

-развитие дыхательного аппарата;

-сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка. С чего же нужно начинать?

1) Начинаем с себя, само совершенствуемся: перестраиваем мышление на здоровый образ жизни; пополняем собственный багаж теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.). Овладеваем оздоровительными системами и технологиями; приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений, психогимнастики и т. п.) .

2) Работа с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинг, дыхательные системы). Проводим практические семинары; семейные соревнования; дни открытых дверей и другие мероприятия.

3) Организация здоровьесберегающего пространства: создание экологической и психологической комфортности образовательной среды; создание игровой и предметно-развивающей среды; обеспечение безопасности жизни детей; обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них. Выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чиханье.

Занятия по изобразительной деятельности можно направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины.

На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.

Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность. В сюжетно-ролевых играх «Больница», «Семья» следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, не лекарственных средств.

Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновляются не реже 1-2 раза в месяц. Запомнились первые реакции детей на физкультминутки. Это были улыбки и радость от того, что во время серьёзного занятия вдруг начинается какая-то словесная игра с движениями. Дети прослушали беседу о том, что физкультминутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах - все проводят физкультминутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе.

В работу также включается массаж рук, поскольку интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует к ним прилив крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковый массаж тоже используется на занятиях, как и физкультминутки.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.

Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

Приложение №2

Консультация для воспитателей

«Особенности проведения бодрящей гимнастики после сна»

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

К сожалению, в наше время многие бодрящую гимнастику после сна предают забвению, не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

В связи с тем, что когда группу посещает 20-30 детей, на практике трудно осуществить эффективное закаливание детей во время гимнастики после сна, с учетом предъявляемых требований. Об индивидуальном подходе при проведении закаливания не может и идти речи. К примеру: один ребенок регулярно посещает детский сад, другой – часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводилось регулярное закаливание, четвертый - вышел ослабленным после перенесенного заболевания и т.д. Если не учитывать индивидуальных особенностей детей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому конкретному ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики. самомассажа, аутотренинга и т.д.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Остановимся на методике проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна. Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.

Далее дети переходят опять в «Теплую» комнату, где выполняют , например, несколько физкультминуток или комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, а также элементы хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Рыбка», «Кузнечик» и др. Они тоже выполняются в течении 2-3 минут.

Затем необходимо перейти опять в «холодную» комнату для выполнения комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиваться выполнением одного – двух дыхательных упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с плосковальгусными стопами собрать каштаны или карандаши то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.)

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст), 7-10 минут (мл. возраст).

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

*Приложение №3*

ДЕЛОВАЯ ИГРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**«МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**

**Цель:**

Систематизировать знания педагогов по вопросам оздоровления дошкольников.

**Задачи:**

1. Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

**Принципы деловой игры:**

- практическая полезность;

- гласность;

- демократичность;

- максимальная занятость;

- перспективы творческой деятельности каждого педагога.

**Критерии оценки деятельности в деловой игре:**

- уровень активности участников;

- педагогическое мастерство;

- умение находить оптимальные или наиболее простые и действенные решения;

- творческий подход к решению задач игры.

**Ход деловой игры.**

Сегодня мы собрались поделиться опытом работы по оздоровлению дошкольников. «Игра – ведущий вид деятельности детей», но и нам взрослым она интересна. Поэтому предлагаю построить работу в форме деловой игры:

*Приглашаю поиграть*

*И проблемы порешать.*

*Что-то вспомнить, повторить,*

*Что не знаем, подучить.*

Наша игра командная, в начале творческого часа каждый из вас получил жетон. Путешествовать мы будем на поезде. Команда, получившая красный жетон – это первый состав, команда с синим жетоном – это второй состав. Задача каждой команды пройти нелегкий путь и добраться до конечной станции. Путь нам предстоит длинный, от станции до станции разное расстояние. Чем успешнее и быстрее вы справитесь с заданием, тем больше шансов у вас попасть в пункт назначения.

Максимальная оценка всех конкурсов - 3 балла.

***Станция 1: «Приветственная»***

Придумать название и девиз команды, приветствие и пожелания команде соперников.

***Станция 2: «Разминочная»***

Воспитателям предлагаются незаконченные пословицы о здоровье. Задание: закончить пословицы.

Чистота – (залог здоровья)   
Здоровье дороже (золота)  
Чисто жить – (здоровым быть)   
Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)   
Если хочешь быть здоров – (закаляйся)   
В здоровом теле – (здоровый дух)   
Держи голову в холоде, желудок в голоде, а (ноги в тепле)   
Что русскому хорошо, то (немцу смерть)   
Лук от (семи недуг)   
Начинай новую жизнь не с понедельника, а …….с утренней зарядки.

***Станция 3: «Ситуативная»***

На обсуждение командам предлагаются  ситуации.   
Для решения каждой ситуации  отводится по 3 мин. За правильный, точный и полный ответ команда получает 3 балла.

**Ситуация 1.**На занятиях по физической культуре (утренней гимнастике) детям раздают  цветные султанчики. Дима  не хочет   брать  желтый султанчик, а хочет как у Саши красный (все султанчики разного цвета). Ваши действия в сложившейся ситуации.

**Ситуация 2**.   - Ситуация такая: воспитатель приглашает детей, переодевшихся в спортивную форму, построиться и идти в спортивный зал на физкультурное занятие. Дети готовы идти в зал, но в группу приходит опоздавшая девочка. Воспитатель просит её быстро переодеться. Выясняется, что у ребенка нет спортивной одежды и обуви, она идет в спортивный зал в обычной одежде. Одно из заданий на занятии – ползание по скамейке. Зацепившись за край скамейки, девочка случайно рвет платье. Ребенок садится на скамейку, больше не занимается, плачет, чем отвлекает остальных детей. Порвано платье, прервано занятие. Испорчено настроение ребенка. Вечером родители объявляют воспитателю, что платье дорогое, и они будут требовать компенсацию за него.

А теперь вопросы:  
- Виноват ли воспитатель в порче платья?  
- Имеют ли право родители требовать компенсацию за испорченное платье?  
- Каким должен быть выход из сложившейся ситуации?  
- Пострадали ли в этой ситуации остальные дети?

**Ситуация 3.**  Очень часто в детских садах, играя в подвижные игры, некоторые дети постоянно просятся быть ведущими. Если их не выбирают – слезы, обиды. Ваши действия в данной ситуации?

**Ситуация 4**. - Воспитатель собирается с детьми в спортивный зал, на занятие по физической культуре. Дети все переоделись в спортивную форму, построились. До занятия остается несколько минут. Заходит мама с ребенком. У неё множество вопросов, на которые она желает получить ответы незамедлительно. Воспитатель пытается дать ответы на поставленные вопросы, но разговор не получается, так как дети начинают шуметь и баловаться. Разговора не получилось, а время ушло. Воспитатель с детьми с большим опозданием заходит в зал. Начинается занятие. В середине занятия открывается дверь, и мама заталкивает очередного опоздавшего ребенка. Он не хочет идти на занятие, сопротивляется, своим поведением отвлекает детей и педагога. Пока педагог пытается наладить контакт с опоздавшим ребенком, в зал приходит следующая группа. Занятие сорвано. Дети уходят в группу.

А теперь вопросы:  
- Кто виноват в случившейся ситуации?  
- Пострадали ли в данной ситуации остальные дети группы?  
- Что делать, если ребенок опоздал на занятие?  
- Можно ли было отправить детей одних в спортивный зал, а воспитателю продолжить разговор с мамой?  
- Когда, в какой форме родители могут получить необходимую информацию от воспитателей про своих детей

***Станция 4: «Поэтическая»***

К началу предложения нужно придумать рифму:

*«Чтобы детям сладко спать…* ***Нужно музыку включать».***

*«Лук, чеснок – вот это чудо…* ***Ох, боится их простуда».***

*«Чтобы кашлем не страдать…* ***Надо правильно дышать».***

*«Раз фасоль и два фасоль…* ***Массажируем ладонь».***

*«Чтобы смелым быть и в школе, у доски ответ держать…*

***Нужно в садике почаще роль в спектакле исполнять»***

*«Днем поспали и проснулись, потянулись, улыбнулись…*

***Ручки, ножки мы подняли, здоровей намного стали»***

***Станция 5: «Капитанская»***

Капитан проводит с командой - соперницей подвижную игру, одной из основных задач которой является воспитание у детей: - выдержки; - смелости.

***Станция 6: «Душевная»***

Длинный путь мы с вами проделали и оказались в двух шагах от заветной станции. Мы сегодня много говорили о здоровье детей, но ведь и от здоровья педагога тоже многое зависит. Существует много причин, разрушающих наше здоровье и основная из них – неумение противостоять стрессам. Наш педагог-психолог познакомит вас с несколькими способами борьбы со стрессом ***(релаксация).***

Поздравляем, каждая команда прибыла на пункт назначения. За окнами температура воздуха самая комфортная, небо безоблачное, давление в норме. Просьба при выходе из поезда не забывать хорошее настроение.

*Подведение итогов, награждение.*

**Рефлексия:** я попрошу каждого из вас высказаться: что в процессе нашей сегодняшней встречи вам понравилось больше всего, что вызвало трудности, какие эмоции вы получили?

А закончить нашу сегодняшнюю встречу хочется словами Александра Дементьева

*Берегите здоровье друг друга,*

*Мы – природы малая часть,*

*Вы кому- то ответили грубо –*

*Чью-то жизнь сократили на час.*