**Сетевой партнерский проект «Здоровый дошкольник».**

**Актуальность проекта:**

Проблема здоровья человека, его сохранения и укрепления остается особенно острой, и требует в настоящее время серьезного осмысления.

По данным мониторинга заболеваемости среди детей дошкольного возраста города Ангарска видно, что с каждым годом уменьшается количество детей, имеющих первую группу здоровья: 1 группа с 2010 года снижение на 6,3%, 2 группа – снижение на 3 %. И как следствие, отмечается увеличение общего уровня заболеваемости дошкольников. Исследования показывают, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60%-от его образа жизни. Государственная политика определяет дошкольные учреждения как начальное звено в деятельности по повышению культуры личностной культуры ребенка.

Сетевое взаимодействие может осуществить внедрение нововведений в образовательный процесс в ДОУ на основании взаимной помощи. При сетевом взаимодействии осуществляется процесс общения между дошкольными учреждениями и процесс отражения в них опыта деятельности отдельных педагогов.

Таким образом, необходимость активизировать творческие объединения педагогов, которые позволили бы эффективно воспитывать валеологически культурных дошкольников, объединив ресурсы на основе сетевого взаимодействия, предполагает разработку проекта сетевого взаимодействия по повышению профессиональной компетентности педагогов ДОУ в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

В рамках сетевого взаимодействия формируемая профессиональная компетентность педагога рассматривается как совокупность обобщенных знаний, умений и способностей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Анализ литературы по профессиональной компетентности педагогов и трудностей педагогов в практической деятельности позволил выделить противоречия:

- между новыми требованиями к профессиональной компетентности педагога дошкольного образования и несоответствием уровня развития профессиональной компетентности педагога этим требованиям;

- между необходимостью участия в сетевом взаимодействии для формирования профессиональной компетентности педагога дошкольного учреждения по реализации образовательной области « Физическое развитие» и недостаточной разработанностью ее методических основ и технологий.

Выделенные противоречия выявили проблемы: необходимость разработки системы формирования профессиональной компетентности педагога ДОУ в вопросах охраны и укрепления здоровья детей в условиях сетевого взаимодействия.

Поэтому мы приняли решение о создании инновационной формы методической работы с педагогами по проблеме: «Формирование профессиональной компетентности педагогов ДОУ в вопросах охраны и укрепления здоровья детей в условиях сетевого взаимодействия»

**Цель:** Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей посредством сетевого взаимодействия дошкольных образовательных учреждений Ангарского городского округа.

**Задачи проекта в целом:**

1. Провести мониторинговые исследования среди педагогов МБДОУ № 71, 63, 93, 103, 7, 111 г. Ангарска с целью выявления профессиональной компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей посредством сетевого взаимодействия дошкольных образовательных учреждений Ангарского городского округа.

2. Провести анализ ресурсов и возможностей создания сетевого взаимодействия, с целью определения содержания дополнительных ресурсов для организации работы сетевого взаимодействия

3. Создать единое и многообразное образовательное пространство благодаря включению педагогов в продуктивную деятельность сетевого взаимодействия в вопросах охраны и укрепления здоровья детей

4. Разработать план мероприятий сетевого взаимодействия.

5. Разработать систему показателей эффективности внедрения сетевого взаимодействия в методическую работу ДОУ.

**Функциональная схема организации сетевого взаимодействия**

**и роль каждого учреждения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Должность и место работы | Должность в проекте | Функциональные обязанности по проекту |
| Иванова Наталья Владимировна | Заместитель заведующей по ВМР МДОУ № 71 | Руководитель проекта | Координация действий сетевого проекта, взаимодействие с сетевым организатором. |
| Касперович Ирина Ивановна | МБОУ ДПОС «Центр обеспечения развития образования» (методист по дошкольному воспитанию). | Сетевой организатор, координатор | Координация действий сетевого проекта, взаимодействие с руководителем сетевого проекта, оказание методической помощи. |
| Филиппова Оксана Геннадьевна | Заведующий МБДОУ №103 | Компьютерный лидер | Обеспечение видео и компьютерного сопро-вождения реализации сетевого взаимодействия. Информационное сопровождение. |
| Егорова Светлана Владимировна | Заместитель заведующего по ВМР МБДОУ № 103 | Компьютерный лидер | Обеспечение видео и компьютерного сопровождения реализации сетевого взаимодействия. Информационное сопровождение. |
| Пьянникова Ирина Анатольевна | Заместитель заведующей по ВМР МДОУ № 63 | Организационный лидер | Осуществляет организацию и контроль за реализацией всех этапов проекта. |
| Чумакова Елена Владимировна | Заместитель заведующей по ВМР МДОУ № 111 | Организационный лидер | Осуществляет организацию и контроль за реализацией всех этапов проекта |
| Говоркова Елена Игоревна | Заместитель заведующей по ВМР МДОУ № 93 | Лидер по внешним связям. | Осуществляет контакты, как сетевой организации, так и ее субъектов с другими командами. |
| Толмачева Виктория Витальевна | Заместитель заведующей по ВМР МДОУ № 7 | Лидер по внешним связям. | Осуществляет контакты, как сетевой организации, так и ее субъектов с другими командами |

**Ресурсы для реализации сетевого взаимодействия.**

Муниципальные бюджетные дошкольные образовательные учреждения № 71, 63, 93, 103, 7, 111 г Ангарска имеют бессрочную лицензию на основную образовательную деятельность. Все образовательные учреждения находятся в одном городе, но на достаточно удаленном расстоянии. Во всех образовательных учреждениях функционируют группы раннего и дошкольного возраста, что позволяет отслеживать уровень здоровья воспитанников уже в раннем детстве.

Во всех образовательных учреждениях, входящих в сетевое взаимодействие, созданы условия для организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Имеются музыкальные и физкультурные залы. Обеспеченность физкультурных залов спортивным оборудованием и инвентарем в достаточном объеме. Все помещения эстетически оформлены, оборудованы необходимыми материалами, пособиями, методической литературой. В образовательных учреждениях соблюдается санитарно- эпидемиологический режим, выполняются гигиенические требования к содержанию детей дошкольного возраста. Эти учреждения на момент исследования не имели предписаний санэпиднадзора.

Проанализировав имеющиеся помещения в ДОУ, мы пришли к выводу, что имеется материальная база для организации работы сетевого взаимодействия педагогов.

Имеются свободные дни в режиме работы музыкальных и физкультурных залов для организации мероприятий с детьми.

В рамках реализации сетевого взаимодействия определены социальные партнеры: Городская детская больница №1 , дошкольно - школьный отдел, школа № 25. Школа №25 является базовым учреждением для проведения совместных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни среди родителей и учащихся 1 классов.

Подготовлена техническая база для организации сетевого взаимодействия: в каждом ДОУ имеется мультимедийный комплекс, система скоростного подключения Интернет и пр.

Для реализации сетевого взаимодействия в образовательных учреждениях участниках сетевого взаимодействия имеются необходимые квалифицированные кадры. По результатам анкетирования выявлены педагоги, имеющие высокий уровень профессиональной компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей. Этот контингент педагогов стал по нашему замыслу частью проектной группы совместно с заместителями заведующих по ВМР.

Основной источник финансирования сетевого взаимодействия собственные средства учреждения (оплата услуг сети Интернет, стимулирующие выплаты педагогам – участникам проектной группы за инновационную деятельность в ДОУ, прочие расходы - канцелярские товары, бумага, краска для принтеров, приобретение методической литературы и т.д.)

Таким образом, сетевое взаимодействие может быть реализовано с высокой эффективностью, так как имеет достаточные ресурсы.

**Нормативная база для реализации сетевого взаимодействия:**

* ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Положение о работе сетевого взаимодействия.
* Должностные обязанности участников сетевого взаимодействия.
* Положение о конкурсе детских рисунков «Береги своё здоровье смолоду».
* Положение о конкурсе семейных видео – фильмов «Без здоровья нам нельзя. Со здоровьем мы друзья»
* Положение о муниципальном конкурсе буклетов для родителей на тему «Здоровье – это здорово!»
* Положение о проведении муниципальной акции «Не курите, я хочу быть здоровым!»

**Показатели эффективности сетевого взаимодействия:**

|  |  |
| --- | --- |
| показатель | индикатор |
| Повышение профессиональной компетентности педагогов по реализации ОО «Физическое развитие», с учетом ФГОС ДО с 16% до 80% | -Участие в создании сборника методических разработок по реализации ОО «Физическое развитие»  -Участие в создании сборника конспектов мероприятий по реализации ОО «Физическое развитие» с детьми дошкольного возраста.  - Анализ самообразовательной работы педагогов по проблеме формирования основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста с учетом ФГОС ДО.  - Организация и проведение открытых мероприятий с детьми по реализации ОО «Физическое развитие», для трансляции опыта работы по проблеме.  -Участие в конкурсах методических разработок по реализации ОО «Физическое развитие» на муниципальном, региональном уровне. |
| Повышение педагогической культуры родителей по сохранению и укреплению здоровья детей | - Участие родителей в акциях, конкурсах, транслирующих семейный опыт оздоровления детей  - Участие семей воспитанников в конкурсах «Здоровая семья» на муниципальном уровне  - Участие родителей в организации и проведении мероприятий для детей в ДОУ (дней здоровья, спортивных праздниках) |
| Повышение уровня эффективности сетевого взаимодействия | - Участие педагогов в вебинарах, он-лайн консультациях, создание мультимедийных презентаций опыта работы.  - Активность участия педагогов в сетевом взаимодействии -90%.  - Востребованность методических материалов – 90 %.  - Результативное участие педагогов в конкурсах педагогического мастерства по проблеме на муниципальном региональном уровне.  - 100 % педагогов курсы повышения квалификации по ИКТ.  - Наличие публикаций педагогов в печатных изданиях. |

**Возможные трудности в реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Риски* | *Трудности* | *Пути преодоления* |
| Трудности с выбором педагогов, участников проектной группы | Нарушение или неустойчивость постоянства состава проектной группы | Выбор педагогов с высокой квалификационной категорией, прошедшими курсы повышения квалификации по ИКТ и основам здоровьесбережения за последние 3 года |
| Низкий уровень квалификации педагогов по ИКТ | Снижение возможностей педагогов использования ИКТ | Разработка графика повышения квалификации педагогов по ИКТ |
| Отсутствие у педагогов возможности использования ИКТ на рабочем месте | Снижение эффективности использования формы сетевого взаимодействия. | Размещение в метод кабинетах дополнительных единиц компьютерной техники, для постоянного доступа педагогами. |
| Несоответствие сложившейся профессиональной позиции и практического опыта педагогической деятельности педагогов новым требованиям. | Снижение эффективности транслируемого опыта, низкая эффективность формирования педагогической компетентности педагогов по проблеме. | Организация постоянно действующего семинара-практикума «Организация образовательной деятельности по реализации содержания Образовательной области «Физическое развитие» с детьми дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО» |
| Отсутствие единой базы для организации работы сетевого взаимодействия. | Отсутствие возможности одновременно организовать всех участников взаимодействия, трудности в организации методических мероприятий с педагогами. | Разработка плана работы с учетом использования дистанционной базы.  Определить график работы тьюторов в образовательных учреждениях.  На сайте МБДОУ № 71 создание рубрики «Сетевой партнерский проект Здоровый дошкольник» |

**Ожидаемые результаты деятельности проекта сетевого взаимодействия «Здоровый дошкольник»:**

1. Создание сетевого взаимодействия для формирования профессиональной компетентности педагогов.

2. Сформированность профессиональной компетентности педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

3. Активизация участия педагогических коллективов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

4. Повышение показателей здоровья воспитанников ДОУ.

5. Повышение качества работы образовательных учреждений – участников сетевого взаимодействия.

6. Трансляция педагогических знаний и умений родителям (законным представителям) и повышение родительской компетенции в вопросах здоровьесбережения детей.

7. Улучшение имиджа ДОУ в городе.

8. Развитие материально-технической базы в ДОУ.

Творческой группой руководителей ДОУ разработан план по вопросам охраны и укрепления здоровья детей ДОУ через сетевое взаимодействие, таким образом, что каждое учреждение – участник сетевого взаимодействия активно включено в методическую деятельность

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| блок | содержание | формы | результат | Ответственные |
| Нормативное обеспечение | Подготовка нормативно – правовой базы, банка методических материалов, обеспечивающих реализацию ОО «Физическое развитие», согласно ФГОС ДО. | Совещания, интернет сообщества,  Круглые столы, семинары | Выпуск сборника положений мероприятий, проводимых в рамках сетевого взаимодействия.  Выпуск методических разработок  (комплексно-тематическое планирование по реализации ОО «Физическое развитие», сборник разработок конспектов НОД с детьми по реализации ОО  «Физическое развитие» | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71, 103, 93,  63, 7, 111 |
| Информационное обеспечение педагогов учреждений | Организация обучения педагогов технологиям сетевого взаимодействия. | Информационно-коммуникативные технологии  (Вебинары, он-лайн консультации, мультимедийные презентации), курсы повышения квалификации по ИКТ.  Дистанционное обучение | Повышение эффективности управления сетевым взаимодействием ДОУ, формирование профессиональной компетентности педагогов по использованию форм сетевого взаимодействия. | Зам зав по ВМР МБДОУ № 103, 93, 63,  71, 7, 111 |
| Развитие кадрового потенциала | Освоение опыта работы педагогов, направленного на реализацию ФГОС ДО по проблеме формирования здоровья детей. | Постоянно действующий семинар- практикум «Организация образовательной деятельности по реализации содержания образовательной области «Физическое развитие» с детьми дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО».  Мастер - класс: «Учитесь дышать правильно» Семинар-практикум:  «Закаливание детей»  Круглый стол: «Преемственность ДОУ с СОШ по проблеме здоровьесбережения» | Освоение педагогами новых форм сообразователь-ной работы, новых технологий, подходов, методов обучения и воспитания детей.  Повышение комплексно- тематического планирования и проектной деятельности педагогов. | Зам зав по ВМР МБДОУ № 103, 93, 63,  71, 7, 111 |

***Этапы реализации:***

**1 этап Подготовительно-информационный (сентябрь 2009 г - март 2011 года)**

1. Анализ состояния готовности педагогов ДОУ к внедрению образовательной области «Здоровье» с учетом ФГТ, экспертиза основной документации и наблюдение за деятельностью педагога в образовательной работе с детьми, анализ самообразовательной работы, выявление инновационные методы работы с детьми по оздоровлению, осуществлению образовательного процесса по формированию основ здорового образа жизни.

2. Анализ готовности педагогов к участию в сетевом взаимодействии, выявлялся уровень подготовки каждого педагога ДОУ участников взаимодействия, уровень владения информационно- коммуникативными технологиями. Основным на этом этапе являлся метод.

3. Определение руководителя сетевого проекта на основании анкетирования.

**2 этап Организационно - деятельностный (март 2011 – сентябрь 2012 г.)**

1. Разработка нормативно-правовой базы, регулирующей деятельность (положение о сетевом взаимодействии, конкурсах, акциях).

2. Разработка плана по реализации сетевого взаимодействия.

3. Составление графика прохождения курсов повышения квалификации по ИКТ и по теме «Информационные подходы к проблемам организации физического воспитания и формирования ЗОЖ».

4. Организация сетевого профессионального взаимодействия педагогов с целью обмена накопленным опытом всеми участниками сетевого взаимодействия, через просмотр открытых мероприятий на базах участников взаимодействия (педагоги посмотрели условия и педагогические возможности коллег, поделились своими наработками)

**3 этап Практический**  (сентябрь 2012 – июнь 2017 года)

Содержание этапа:

1.Реализация программы по реализации вопроса охраны и укрепления здоровья детей в образовательный процесс ДОУ в условиях сетевого взаимодействия, проведение обучающих семинаров-практикумов.

2. Контроль за проведением запланированных в плане мероприятий,

3. Внесение корректив в работу взаимодействия.

**4 этап Обобщающий** (сентябрь 2012 - август 2017 года)

1. Обобщение работы сетевого взаимодействия

2. Выявление, обобщение опыта педагогов по реализации вопроса охраны и укрепления здоровья детей в рамках сетевого взаимодействия.

**Результаты участия в сетевом взаимодействии:**

**Для воспитанников:**

- Возможность проявить себя в различных видах деятельности,

- Развитие интереса к формированию начальных представлений о здоровом образе жизни,

- Освоение детьми первоначальных представлений социального характера и включение детей в систему социальных отношений.

**Для педагогов:**

- Создание нормативно-правовой базы по теме «Здоровый дошкольник».

- Создание единого информационного банка методической литературы по формированию здорового образа жизни.

- Освоение новых сетевых форм профессионального диалога с коллегами.

- Освоение педагогами новых форм и методов работы с детьми.

**Для родителей:**

- Более глубокое и точное понимание содержания деятельности ДОУ, открытый характер предъявления дошкольными учреждениями своей деятельности, возможность более тесного и продуктивного сотрудничества между д\с и семьей.

**Для ДОУ, участников сетевого взаимодействия:**

- Создание живого и динамического педагогического взаимодействия как особой инновационно - информационной среды;

- Повышение рейтинга и привлекательности ДОУ в городе.

- Представление опыта по формированию профессиональной компетентности педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей в условиях сетевого взаимодействия.

У педагогов появилась возможность получить консультацию и профессиональный совет, поделиться опытом. Сетевое взаимодействие позволяет решать различные вопросы педагогической работы качественнее и быстрее.

Проанализировав **промежуточные результаты участия педагогов в сетевом взаимодействии «Здоровый дошкольник»**, отмечается повышение уровня профессиональной компетентности педагогов.

**Достигнуты следующие результаты:**

|  |
| --- |
| **Результаты:** |
| 1. Повышение профессиональной компетентности педагогов по реализации ОО «Физическое развитие»:  - Участие в создании сборников методических разработок по реализации ОО «Физическое развитие»  - Участие в создании сборника конспектов мероприятий по реализации ОО «Физическое развитие» с детьми дошкольного возраста.  - Анализ самообразовательной работы педагогов по проблеме формирования основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста с учетом ФГОС ДО.  - Организация и проведение открытых мероприятий с детьми по реализации ОО «Физическое развитие», для трансляции опыта работы по проблеме  - Участие в конкурсах методических разработок по реализации ОО «Физическое развитие» на муниципальном. |
| 2. Повышение педагогической культуры родителей по сохранению и укреплению здоровья детей:  - Участие родителей в акциях, конкурсах, транслирующих семейный опыт оздоровления детей  - Участие семей воспитанников в конкурсах «Здоровая семья» на муниципальном уровне  - Участие родителей в организации и проведении мероприятий для детей в ДОУ (дней здоровья, спортивных праздниках) |
| 3. Повышение уровня эффективности сетевого взаимодействия:  - Участие педагогов в семинарах, консультациях.  - Активность участия педагогов в сетевом взаимодействии, востребованность методических материалов.  - Результативное участие педагогов в конкурсах педагогического мастерства по проблеме на муниципальном уровне.  - 100 % педагогов прошло курсы повышения квалификации по ИКТ.  - Участие с презентацией опыта работы по проблеме ЗОЖ. |

**Заключение**

Профессия воспитателя детей дошкольного возраста в связи с модернизацией системы образования постепенно становится все более насыщенной, многосторонней, и требует от педагога постановки новых задач, взглядов, высокого уровня мобильности. Современная практика образовательных учреждений предполагает активное включение педагогов в инновационную деятельность, процесс внедрения новых программ и технологий, методов и приемов взаимодействия с детьми. В таких условиях особое значение придается состоянию профессиональной деятельности, уровню компетентности педагогов, повышению их квалификации, стремлению к самообразованию, самосовершенствованию.

Проанализировав профессиональную компетентность педагогов ДОУ, мы отметили у некоторых из них устаревший взгляд на задачи дошкольного образования и воспитания, роль и место педагога, однообразие методического арсенала, недостаточность знаний о психолого-педагогических закономерностях развития ребенка. Педагоги с большим стажем работы зачастую ориентированы на занятия как основную форму работы с детьми, недооценивают партнерскую совместную и самостоятельную деятельность детей. Начинающие воспитатели теоретически подготовлены лучше, знают требования современных требований, но не имеют опыта использования разнообразных форм работы и недостаточно применяют новые образовательные технологии. В связи с этим было решено повысить уровень профессиональной компетентности педагогов не только своевременным направлением на курсы повышения квалификации, но и другими формами и средствами. По нашему мнению, именно сетевое взаимодействие является одним из главных ресурсов повышения профессиональной компетентности педагогов. Оно объединяет педагогов разных образовательных учреждений одной проблемой.

В условиях промышленного города особо остро встает проблема здоровья детей. Поэтому требуется подготовка специалистов, способных работать по оздоровлению детей в соответствии с современными требованиями, выбор инновационных направлений, мотивация педагогов к использованию новшеств. Умелое руководство инновационными процессами, поиск ценного педагогического опыта соответствующего потребностям, индивидуальности здоровья каждого ребенка, стали важными составляющими профессиональной компетентности педагогов ДОУ, в условиях реализации ФГОС ДО.

На основе изучения ресурсов профессиональной компетентности, потенциальных возможностей в организации воспитательно-образовательного процесса с детьми в вопросах охраны и укрепления здоровья детей с помощью анкетирования, тестирования, самоанализа, самооценки, наблюдения и анализа деятельности специалистов, планов самообразования определена необходимость организации сетевого взаимодействия для формирования профессиональной компетентности педагогов.

Разработанные критерии к профессиональной компетентности педагогов по проблеме и выявление критического уровня ее сформированности, высокий индекс заболеваемости детей позволяет сделать вывод, что профессиональную компетентность педагогов по проблеме надо совершенствовать. Мы разработали и успешно реализовываем комплекс мероприятий по формированию профессиональной компетентности педагогов по реализации образовательной области «Физическое развитие».

Промежуточные результаты участия педагогов в сетевом взаимодействии указывают, что опыт участников сети оказывается востребованным не только в качестве примера для подражания, но и в качестве индикатора или зеркала, которое позволяет увидеть уровень собственного опыта и дополнить его чем-то новым, способствующим эффективности дальнейшей работы. Участники сети ощущают потребность друг в друге, в общении равных по статусу специалистов и учреждений.

У педагогов появилась возможность получить консультацию и профессиональный совет, поделиться опытом. Сетевое взаимодействие позволяет решать различные вопросы педагогической работы качественнее и быстрее.

Сетевое взаимодействие позволяет расширить возможности для повышения профессиональной компетентности педагогов, обеспечивает информационную, методическую поддержку образовательным учреждениям. Сетевое взаимодействие является мощным стимулом позитивных изменений в системе образования, дает возможность решать разнообразные проблемы образовательного учреждения, способствует созданию единого информационного образовательного пространства, гарантий прав каждого педагога на повышение профессионального мастерства.

Таким образом, опыт формирования профессиональной компетентности педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей в условиях сетевого взаимодействия актуален для дошкольных учреждений и требует активного внедрения.

**Перспективный план**

**по реализации сетевого взаимодействия** **«Здоровый дошкольник»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** | **Продукт деятельности** |
| 1 этап  подготовительно-  информационный | 1.Выявление проблемы на основе анализа результатов диагностического обследования дошкольников и выявление уровня компетентности педагогов по проблеме сетевого взаимодействия через анкетирование  2. Разработка, презентация и утверждение поэтапной программы взаимодействия, определение функциональных обязанностей всех участников взаимодействия  3. Изучение научно-методической литературы по данному направлению и создание единой информационной сети | Сентябрь 2009  Сентябрь 2009 г – март  2011 г  Сентябрь 2009 г – март  2011 г | Координационный совет организации, временные творческие группы ДОУ,  воспитатели  Координационный совет организации,  Координационный совет организации | Справка по результатам анализа диагностики и анкетирования  Сетевое взаимодействие, разработанное и утвержденное на заседании экспертного совета. Слайдовая презентация взаимодействия  Единая информационная сеть:  -Общий каталог библиотечных фондов;  -Справочный аппарат на литературу;  -банк электронный данных |
| 2 этап  Организационно-деятель-ностный | 1.Создание временных рабочих групп, определение направлений сетевой организации и разработка проекта сетевого взаимодействия.  2.Разработка нормативно-правовой базы, регулирующей деятельность сетевого взаимодействия | Март 2011  -  Сентябрь 2012 | Координационный совет организации  Координационный совет организации, временные группы внутри ДОУ. | Утвержден кадровый состав временных рабочих групп, разработан и утвержден на координационном совете сетевого взаимодействия  Нормативно - правовая база сетевого взаимодействия |
| 3 этап  Практический | 1. Организация деятельности по реализации сетевого взаимодействия в соответствии с поэтапным планом работы.  2. Организация работы по созданию и обобщению участниками сетевого взаимодействия методического комплекса в соответствии с планом тематической направленности деятельности. | Сентябрь 2012 – июнь 2017 г  Сентябрь 2012 – июнь 2017 г | Координационный совет организации  Координационный совет организации, временные творческие группы ДОУ,  воспитатели | Модель сетевого взаимодействия.  Диагностический инструментарий;  Банк наработанных методических материалов: (перспективные планы работ, конспекты занятий, методические рекомендации и т.д. |
| 4 этап  Обобщающий | 1. Обработка данных, описание результатов, соотнесение с целями и задачами сетевого взаимодействия.  2. Оформление наработанного материала и результатов деятельности сетевого проекта.  3. Трансляция наработанного и апробированного опыта работы коллегам. | Сентябрь 2012 – июнь 2017 г  Сентябрь 2012 – июнь 2017 г  Сентябрь 2012 – июнь 2017 г | Координационный совет организации, временные творческие группы.  Координационный совет организации, временные творческие группы; МЭС УО ААМО  Координационный совет организации. | Отчет об экспериментальной деятельности и представление результатов опыта на координационном совете взаимодействия.  Сборник методических материалов.  Выпуск сборника методических материалов, участие в интернет-конкурсе «Фестиваль педагогических идей». |

***ПЛАН РАБОТЫ***

***Сетевого Партнерского Проекта «Здоровый дошкольник»***

***на 2015 – 2016 учебный год:***

Деятельность сетевого партнерского проекта «Здоровый дошкольник» направлена на формирование профессиональной компетентности педагогов ДОО в вопросах охраны и укрепления здоровья детей в условиях сетевого взаимодействия.

|  |  |
| --- | --- |
| Потенциальные заказчики и потребители | Дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска |
| Разработчики | Члены проектной группы:  Заместители заведующих МБДОУ № 71, 63, 93, 103, 111, 7. |
| Цель | Обеспечение научно-методического сопровождения формирования профессиональной компетентности педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей в условиях сетевого взаимодействия. |
| Задачи | 1 Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей посредством сетевого взаимодействия дошкольных образовательных учреждений Ангарского муниципального образования.  2 Создание единого и многообразного образовательного пространства благодаря включению педагогов в продуктивную деятельность сетевого взаимодействия по проблеме охраны и укрепления здоровья.  3 Продолжить деятельность сетевого партнерского проекта «Здоровый дошкольник» в рамках образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО в части формирования начальных представлений о видах спорта. |
| Целевая аудитория | Воспитатели, инструкторы по физическому воспитанию ДОУ, родители, воспитанники ДОУ. |
| Ожидаемый конечный результат | Методическое пособие, содержащее практические рекомендации для воспитателей ДОО, направленные на реализацию одной из задач образовательной области «Физическое развитие» в части формирования начальных представлений о видах спорта «Спортивная жизнь Ангарска». |
| Жизненный цикл проекта | 2009 – 2018 г.г. |

**Цель деятельности СПП «Здоровый дошкольник» на 2015-2016 учебный год**:

– включение разработанной системы в ООП ДО каждого детского сада – участника СПП «Здоровый дошкольник» в части, формируемой участниками образовательных отношений. Внедрение и апробация разработанной системы работы с детьми 2-7 лет по становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами в соответствии с ФГОС ДО в практику детского сада.

- продолжить деятельность сетевого партнерского проекта «Здоровый дошкольник» в рамках образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО в части формирования начальных представлений о видах спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц:** | **Содержание работы:** | **Ответственные:** |
| 1 | Сентябрь | 1. Организационное совещание участников СПП Здоровый дошкольник. | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71 Иванова Н В. |
| 2 | Октябрь | 1. Семинар «Формирование у дошкольников начальных представлений о спорте» (Теоретические основы знакомства дошкольников с историей развития спорта, определение понятия «спорт», его виды и история развития, особенности работы по ознакомлению дошкольников с историей развития спорта). 2. Спортивные состязания между воспитанниками ДОО. | МБДОУ № 71  (вторая половина октября)  (ответственные все ДОО – участники сетевого взаимодействия). |
| 3 | Ноябрь | 1. Семинар «Формирование у детей дошкольного возраста ознакомительных сведений об истории олимпийского движения и приобщение к традициям большого спорта». | МБДОУ № 93 |
| 4 | Декабрь | 1. Организационное совещание участников СПП Здоровый дошкольник. | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71 Иванова Н В. |
| 5 | Январь | 1. Организация и руководство свободной самостоятельной деятельностью детей дошкольного возраста по теме «Спортивная жизнь Ангарска» | МБДОУ № 103 |
| 6 | Февраль | 1. Семинар - практикум «Спортивное воспитание дошкольников в семье». 2. Приглашение спортсменов г Ангарска в ДОО для презентации своего вида спорта, спортивных достижений. | МБДОУ № 7  (ответственные все ДОО – участники сетевого взаимодействия). |
| 7 | Март | 1. Организационное совещание участников СПП Здоровый дошкольник. 2. Экскурсии дошкольников ДОО в спортивные комплексы и спортивные школы города Ангарска – «Ангара», «Ермак», «Победа», «Сибиряк». | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71 Иванова Н В.  (ответственные все ДОО – участники сетевого взаимодействия). |
| 8 | Апрель | 1. Опыт работы «Проектная деятельность как средство ознакомления дошкольников с разными видами спорта». 2. Спортивные состязания между воспитанниками ДОО. 3. Конкурс слайдовых презентаций семей воспитанников «Мы дружим со спортом». | МБДОУ № 63  (ответственные все ДОО – участники сетевого взаимодействия).  МБДОУ № 71 |
| 9 | Май | 1. Организационное совещание участников СПП Здоровый дошкольник. | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71 Иванова Н В. |

***ПЛАН РАБОТЫ***

***Сетевого Партнерского Проекта «Здоровый дошкольник»***

***на 2014 – 2015 учебный год:***

**Цель деятельности СПП «Здоровый дошкольник» на 2014-2015 учебный год**: разработать примерное комплексно-тематическое планирование, систему НОД, самостоятельной деятельности детей по становлению ценностей здорового образа жизни, овладению элементарными нормами и правилами в соответствии с ФГОС ДО.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц:** | **Содержание работы:** | **Ответственные:** |
| 1 | Сентябрь | 1. Организационное совещание участников СПП Здоровый дошкольник. 2. Встреча с к п н Понятовской Е В. Консультация «Разработка ООП ДО в части, формируемой участниками образовательных отношений по реализации образовательной области «Физическое развитие» | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71 Иванова Н В.  Зам зав по ВМР МБДОУ № 111 Чумакова Е В |
| 2 | Октябрь | 1. Разработка примерного комплексно-тематического планирования по образовательной области «Физическое развитие» (ЗОЖ). 2. Разработка единого алгоритма для составления конспектов НОД в соответствии с ФГОС ДО. 3. Утверждение ответственных за разработку конспектов НОД в соответствии с возрастом детей внутри каждого детского сада – участника СПП Здоровый дошкольник. | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71, 63, 103, 111.  Зам зав по ВМР МБДОУ № 71, 63, 103, 111, 93, 7.  Зам зав по ВМР МБДОУ № 71, 63, 103, 111, 93, 7. |
| 3 | Ноябрь-апрель | 1. Разработка системы НОД, самостоятельной деятельности детей по становлению ценностей здорового образа жизни, овладению элементарными нормами и правилами в соответствии с ФГОС ДО. | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71, 63, 103, 111, 93, 7. |
| 4 | Декабрь | 1. Семинар для педагогов МБДОУ – участников СПП Здоровый дошкольник «Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОО в условиях реализации ФГОС дошкольного образования». | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71, 103. |
| 5 | Май | 1. Представление системы НОД, самостоятельной деятельности детей по становлению ценностей здорового образа жизни, овладению элементарными нормами и правилами в соответствии с ФГОС ДО.  2. Анализ работы СПП Здоровый дошкольник за 2014 – 2015 учебный год. | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71, 63, 103, 111, 93, 7. |
| 6 | Май | 1. Муниципальная акция «Не курите, я хочу быть здоровым!» | Зам зав по ВМР МБДОУ № 71. |

***Перспективный план работы по реализации сетевого проекта***

***на 2013-2014 учебный год.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Мероприятия** | **Ответственные** | **Продукт деятельности** |
| **1** | **Сентябрь** | Организационное совещание «Планирование работы на 2013-2014 учебный год» | Касперович И И,  Иванова Н В,  Участники сетевого парнерского проекта. | Положение, план работы. |
| **2** | **Октябрь** | Участие в конкурсе моделей эффективного сетевого взаимодействия образовательных организаций города (Школа Росатома). | Касперович И И,  Иванова Н В,  Говоркова Е И,  Участники сетевого проекта. | Программа стажировки, учебный план стажировки. |
| **3** | **Ноябрь** | Семинар-практикум «Учитесь дышать правильно». | Филиппова О Г | сборник методических материалов по данной технологии. |
| **4** | **Декабрь** | Совещание по организации мероприятий, анализ, оформление наработанного материала. |  | Отчет о деятельности проекта. |
| **5** | **Январь** | Технология обучения здоровому образу жизни. Занятия из серии «Здоровье» | Говоркова Е И, | сборник методических материалов по данной технологии. |
| **6** | **Февраль** | Семинар-практикум «Точечный массаж по методу Уманской А И» | Иванова Н В | сборник методических материалов по данной технологии. |
| **7** | **Март** | Семинар-практикум «Как воспитать здорового ребенка» Алямовская В Г | Пьянникова И А | сборник методических материалов по данной технологии. |
| **8** | **Апрель** | Семинар-практикум «Песочная игротерапия с дошкольками» (Грабенко Т М, Зинкевич-Евстигнеева Т Д) | Чумакова Е В | сборник методических материалов по данной технологии. |
| **9** | **Май** | Акция «Не курите, я хочу быть здоровым!».  Обобщение накопленного опыта, оформление итоговой презентации. | Толмачева В В  Касперович И И,  Иванова Н В,  Участники сетевого парнерского проекта. | Положение.  Выставка детских рисунков |

**Положение**

**о сетевом взаимодействии педагогических работников дошкольных образовательных учреждений г. Ангарска**

**1.Общие положения**

Сетевое взаимодействие является формой повышения квалификации педагогических работников дошкольных учреждений без отрыва от работы, а также действенным средством обмена педагогическим опытом, совершенствования методического и профессионального мастерства по реализации образовательной области «Физическое развитие».

В своей работе МО руководствуется Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ДО, инструктивными, методическими и распорядительными документами УО ААМО, настоящим Положением.

Сетевое взаимодействие подотчетно МБОУ ДПОС ЦОРО УО г. Ангарска

**2. Цели и задачи.**

**Цель работы сетевого взаимодействия:**

Содействие росту профессионального мастерства педагогов, развитию их творческого потенциала.

**Основные задачи сетевого взаимодействия:**

-обеспечить более широкий охват педагогических кадров дошкольных учреждений активной методической работой;

-стимулировать самообразование и самореализацию педагогов;

-активизировать обмен опытом работы, мнениями, знаниями разных по уровню образования, квалификации педагогов ДОУ;

-формировать конкурентоспособность педагогов;

-стимулировать потребность в освоении и применении коммуникативно – информационных технологий;

-развивать творческое взаимодействие и сотрудничество педагогов дошкольных учреждений района;

-решение этих задач в совокупности позволит решить основную задачу – повышение качества дошкольного образования.

**3. Основные формы работы в сетевом взаимодействии:**

- семинар-практикум; круглый стол; совещание; дискуссии; открытый показ мероприятий; мастер – класс; деловая игра; методическая неделя; и другие.

**4. Основные направления деятельности:**

-изучение новых образовательных технологий, анализ их эффективности;

-изучение новых учебных программ, учебно-методических комплектов;

-совершенствование методики проведения различных видов деятельности детей и их учебно-методического и материально-технического обеспечения;

-отчет о профессиональном самообразовании педагогических работников ДОУ по проблеме реализации образовательной области « Здоровье»;

-изучение и обсуждение методики организации разных видов детской деятельности;

-изучение нормативной и методической документации по вопросам образования;

-анализ авторских программ и методик оздоровления детей;

-изучение вопросов мониторинга развития детей в соответствии с программными требованиями (диагностирование);

-организация и проведение конкурсов, смотров;

-консультирование воспитателей по вопросам аттестации на квалификационную категорию.

**5. Права членов сетевого взаимодействия:**

-рекомендовать для внедрения в практическую деятельность новые образовательные технологии; методики оздоровления и формирования основ ЗОЖ детей;

-предлагать для обсуждения новые наглядно - методические пособия для оздоровления воспитанников;

-выносить на рассмотрение с целью внедрения свою систему (модель) воспитательно-образовательной деятельности методов работы по формированию основ ЗОЖ у детей;

-делиться опытом творческой педагогической деятельности.

**6.Обязанности членов сетевого взаимодействия:**

-иметь собственную программу профессионального самообразования;

-участвовать в заседаниях методического объединения, практических семинарах и т.д.;

-активно участвовать в разработке открытых мероприятий (занятий, конкурсов, смотров);

-повышать уровень профессионального мастерства;

-знать современные направления развития методики воспитания, нормативные документы в области образования, требования к квалификационным категориям;

- владеть основами самоанализа педагогической деятельности.

**7. Порядок работы.**

Координирует работу сетевого взаимодействия методист МБОУ ДПОС ЦОРО УО г. Ангарска по дошкольному воспитанию

Возглавляет работу сетевого взаимодействия руководитель, назначаемый начальником УО ААМО по согласованию с членами взаимодействия.

Работа сетевого взаимодействия проводится в соответствии с планом работы на текущий учебный год. План составляется руководителем, рассматривается на заседании, согласовывается методистом МБОУ ДПОС ЦОРО УО г. Ангарска.

Время и место проведения указываются в плане работы.

1 раз в месяц проводится заседание членов сетевого взаимодействия,

На заседании рассматриваются вопросы:

-согласование или принятие нормативных документов, направленных на организацию деятельности МО в условиях сетевого взаимодействия;

-рассматривает наиболее прогрессивный опыт отдельных педагогов работы для дальнейшего внедрения в практическую деятельность педагогов района;

-рассматривает и принимает общую методическую тему для МО;

-определяет время проведения единой методической недели в ДОУ района;

-анализирует эффективность работы МО.

**8. Документация:**

- приказ УО ААМО о работе сетевого взаимодействия в текущем учебном году;

- положение о сетевом взаимодействии;

- анализ работы за прошедший учебный год;

- план работы на текущий учебный год

- банк данных об участниках сетевого взаимодействия; количественный и качественный состав;

- сведения о профессиональных потребностях педагогов (результаты диагностики, анкетирования);

- нормативные документы и методические рекомендации, регламентирующие работу в текущем учебном году;

- материалы к заседаниям методического объединения (выступления, доклады, отчеты, разработки занятий и т.п.).

**9. Ликвидация (реорганизация):**

Сетевое взаимодействие ликвидируется или реорганизуется в другую структуру (проблемные группы, творческие группы, клубы по интересам и др.) по желанию педагогов при условии, что сетевое взаимодействие не удовлетворяет интересы и запросы большинства его членов. ликвидируется приказом начальника УО ААМО о роспуске сетевого взаимодействия.

***Сетевой Партнерский Проект***

***«Здоровый дошкольник»***

***Сборник конспектов***

***ПО ФОРМИРОВАНИЮ***

***ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.***

***Разработали:***

***Зам заведующих по ВМР,***

***старшие воспитатели***

***МБДОУ № 71, 103, 111, 93, 63, 7.***

**2015г Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3-5 |
| 2. | Цикл занятий по формированию здорового образа жизни в первой младшей группе  (МБДОУ детский сад общеразвивающего вида № 103) | 6-32 |
| 3. | Цикл занятий по формированию здорового образа жизни во второй младшей группе  (МБДОУ детский сад общеразвивающего вида № 63) | 33-65 |
| 4. | Цикл занятий по формированию здорового образа жизни в средней группе  (МБДОУ детский сад комбинированного вида № 111) | 66-100 |
| 5. | Цикл занятий по формированию здорового образа жизни в старшей группе  (МБДОУ детский сад общеразвивающего вида № 71) | 101-152 |
| 6. | Цикл занятий по формированию здорового образа жизни в подготовительной группе  (МБДОУ детский сад общеразвивающего вида № 93) | 153-176 |

**Пояснительная записка**

***Главная задача воспитателя******- не вложить в голову ребёнка сумму определённых знаний и правил, а помочь******ему задуматься о своём здоровье.***

***Но прежде, чем это произойдёт, необходима упорная работа взрослых, их терпение, выдержка, а также огромное желание вырастить каждого ребёнка здоровым*.**

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, т.к. здоровье детей желает лучшего. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Одним из важных звеньев в организации педагогической деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей, являются дошкольные образовательные учреждения. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях.

Чтобы решить проблему ухудшения здоровья дошкольников, необходимо формировать у них знания о здоровом образе жизни, которые они получают в процессе организованно образовательной деятельности. Следовательно, занятия направленные на формирование у детей знаний о здоровом образе жизни не только целесообразны, но и необходимы. Реализация данной программы позволяет определить механизмы укрепления здоровья человека, средства обучения индивидуальному способу оздоровления, позволяющим тем самым полноценно готовить к жизни здоровое поколение. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. В этом случае предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «занятия здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм. Педагог детского сада – ключевая фигура в воспитании ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Наиболее эффективной формой работы с детьми являются непосредственно образовательная деятельность. При проектировании непосредственно образовательной деятельности мы опирались на образовательные практики ведущих педагогов.

Проанализировать содержание образовательной области «Физическое развитие», разработаны: примерные темы комплексно-тематического планирования по реализации одной из задач данной области и конспекты занятий.

Главной методологической основой для разработки сборника послужило практическое пособие В.Н. Журавлевой , И.А. Буниной « Образовательный проект « Познай себя», направленный на подбор интегрированности психолого-педагогического и познавательного материала для структурирования и определения содержания проекта непосредственно образовательной деятельности

Авторами-разработчиками данного сборника стали заместители заведующих по ВМР муниципальных дошкольных образовательных учреждений города Ангарска: Иванова Наталья Владимировна (МБДОУ № 71), Пьянникова Ирина Анатольевна ( МБДОУ № 63), Говоркова Елена Игоревна ( МБДОУ № 93), Чумакова Елена Владимировна( МБДОУ № 111), Толмачева Виктория Витальевна( МБДОУ № 7), Егорова Светлана Владимировна ( МБДОУ № 103).

Данный сборник – результат реализации сетевого партнерского проекта «Здоровый дошкольник» муниципальных дошкольных образовательных учреждений города Ангарска.

Разработчики проекта выражают благодарность всем педагогам МБДОУ № 71. 63 , 93,111,7,103 принимавшим непосредственное участие в проекте и предоставившим практический материал для данного сборника.

***От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.***

**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА**

**ЖИЗНИ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №103

**Тема: «Я и мое тело».**

**Цель:** Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека.

**Задачи:**

1. Образовательные : Формировать образ Я. Формировать первоначальные представления о себе, как об отдельным человеке. Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом.
2. Развивающие: Развивать представления о своем внешнем облике.

Развивать гендерные представления.

**Совместная деятельность вне занятий**

1. **Беседа: «Вот я какой».**

Цель: Познакомить со строением тела. Помочь ребенку осознать свою половую принадлежность. Учить заботится о чистоте тела.

1. **Беседа: «Части тела, эмоции».**

Цель: Обучать ориентироваться в схеме собственного тела. Учить различать понятия «Девочка-мальчик», узнавать, к какому полу относится сам ребёнок.

1. **Игра «Где же наши ручки? »**

У меня пропали руки.

Где вы, рученьки мои?

(прячем руки за спину)

Раз, два, три, четыре, пять-

Покажитесь мне опять!

(показываем руки)

У меня пропали уши.

Где вы, ушеньки мои?

(закрываем уши ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять-

Покажитесь мне опять!

(показываем ушки)

У меня пропали глазки.

Где вы, глазоньки мои?

(закрываем глаза ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять-

Покажитесь мне опять!

(показываем глаза)

1. **Физминутка**

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.

Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки -

Ручки, ножки, животики.

Божьи коровки поверните направо головки,

Божьи коровки поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

**Занятие Тема: «Вот я какой»**

**Цель:**Формирование представления детей о строении тела*.*

***Задачи:***

*1.* Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, об органах чувств: о функциях глаз, ушей, носа, языка: глаза — смотреть, уши — слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.  
2. Учить определять на ощупь предмет и качества предмета.   
3. Познакомить с правилами бережного отношения к своим органам чувств.

**Материал:**

Рисунок куклы, простой карандаш, баночки с запахами по количеству детей с закрытыми крышками, цветы, аудиозапись с голосами животных, корзинка с дольками фруктов и овощей (яблоко, апельсин, лук, огурец)

***Ход занятия***

***В.***Доброе утро! Вы проснулись?

***Д.*** Да.

***В***. Вы друг другу улыбнулись?

***Д.*** Да (улыбаются друг другу).

***В***. Ребята, посмотрите, какая красивая кукла пришла к нам в гости, давайте с ней поздороваемся. Это кукла Таня. Таня, а что ты нам принесла? Ой, ребята, это какой то рисунок, но что-то в нём не так, а вы догадались, чего не хватает?

(достаёт рисунок куклы с не нарисованными глазами).

***В.*** Интересный вот вопрос,

    Для чего нам нужен нос?

    И зачем у всех у нас

    На лице есть пара глаз.

***Д.*** Не нарисованы глаза.

***В.*** Правда, ребята, молодцы. Что  же нам помогло найти ошибку в рисунке?

***Д.*** Мы посмотрели и увидели, нам глазки помогли.

***В***. Верно. Глаза позволяют нам увидеть много нового и интересного: картинки в книжках, мультфильмы, новые игры. Давайте  я дорисую этот рисунок (или ребёнок). Как вы думаете, нужно ли глазки беречь?  Как?

***(Ответы детей)*** Молодцы, правильно, нельзя долго смотреть телевизор, во время прогулки не бросаться песком, долго не сидеть за компьютером, аккуратно пользоваться острыми предметами, грязными руками не трогать глаза и т.д.

***В.***Посмотрите, на нашем столе стоят баночки. Интересно узнать, что в них было?  Давайте посмотрим (подходят к столу).  Смогли вы узнать, что лежало в баночках?

***Д.*** Нет.

***В.*** Давайте, я открою крышки. (открывает крышки, предлагает детям взять в руки). Теперь вы догадались, что было в баночках? Что было в баночке у …, у… Что нам помогло это узнать?

***Д.***Носик, мы понюхали и узнали и т. д.

***В.*** Молодцы. А теперь давайте  прогуляемся по лесной полянке. Смотрите, сколько тут цветов, а какой воздух свежий! Вдохните носиком глубоко. Послушайте, кажется кто- то кричит…(аудиозапись со звуками домашних животных). Да тут недалеко пастбище! Кто же там пасётся?

***Д.*** (дети называют животных, которых угадали).

***В.***Молодцы, ребята, а как вы догадались?

***Д.*** Мы услышали, нам ушки помогли.

***В.*** Правильно, уши – это тоже наши большие помощники. Нужно ли их беречь и как? В холодное время нужно носить тёплую шапку, ушки нужно мыть, чтобы хорошо слышали, нельзя толкать туда различные предметы.

Таня , а что у тебя в корзинке?

В корзинке е лежат дольки разных фруктов и овощей накрытые салфеткой.   
***В.*** Ребята, посмотрите внимательно, может быть, ваши глазки подскажут нам, что это такое? (нет) Как же узнать, что там лежит? (попробовать)   
Дети берут по дольке, пробуют.   
**В:** Как вы узнали что это? (попробовали) Что за помощник подсказал вам? Кто в нашем ротике живёт, разные вкусы узнаёт? (Это язык) Он помогает нам чувствовать разные вкусы. Ребята, а где живёт ваш язычок? (дети показывают на рот). Покажите рот у куклы.

Всё вы знаете, вы весёлые и дружные ребята, а хотите поиграть?

Давайте поиграем.  Я буду называть часть тела, а вы показывать.

 Головушка – соловушка (гладят себя по голове).

Лобик – бобик.

Носик – курносик (с закрытыми глазами трогают кончик носа).

Щёчки – комочки (трут кулачками).

Глазки – краски (моргают).

Ушки – непослушки.

Ручки – хватучки.

Пальчики – мальчики.

Животик – обормотик.

Спинка - тростинка.

Ножки – топотожки.

Дети садятся на стулья, и воспитатель рассказывает, как нужно правильно ухаживать за нашими помощниками – органами чувств.   
Проводится пальчиковая игра «Водичка, водичка»   
Кукла благодарит за то что она узнала, что носиком можно чувствовать разные запахи, язычок помогает нам почувствовать вкус, глаза помогают видеть, уши – слушать, и как нужно ухаживать за нашими помощниками.

**Занятие Тема: «Чистота-залог здоровья»**

**Цель:** Формировать культурно-гигиенические навыки у детей раннего возраста, пособствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Образовательные задачи: закреплять знания детей в умывании; в знании предметов туалета и их назначении; закрепить знания о свойствах воды.
2. Воспитательные задачи: воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относиться к своему телу.
3. Развивающие задачи: вызвать интерес к выполнению культурно – гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их соблюдению; развивать наблюдательность, любознательность.

**Совместная деятельность вне занятий**

1. **Рассказывание стихотворения** Г. Лагздынь «Аккуратные зайчата». Цель: продолжать учить детей аккуратно мыть руки, насухо вытирать их.

**Аккуратные зайчата**

Лапки? Мыли.

Уши? Мыли.

Хвостик? Мыли.

Все помыли!

И теперь мы чистые

Зайчики пушистые. (Лагдынь Г.).

1. **Чтение потешки** «В ручейке вода».

Цель: закрепление КГН

1. **Просмотр мультфильма** «Мойдодыр».

Цель: Познакомить с произведением. Продолжать закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

1. **Д/И** «Подбери предметы личной гигиены».

Цель: учить детей находить предметы по просьбе воспитателя.

1. **Д/и «Волшебный мешочек»**

Цель: закреплять умение детей называть предметы личной гигиены; развивать зрительную память, внимание.

Материал: «волшебный мешочек», предметы личной гигиены (мыло, расчёска, мочалка, полотенце, зубная щётка и т. д.) .

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям по очереди извлечь из «волшебного мешочка» предмет личной гигиены, назвать его. Воспитатель может предложить, не глядя в мешочек, найти тот предмет, который он назовёт.

1. **Пение** песни «Ай лады, лады, лады, не боимся мы воды..»
2. Пальчиковаяигра **«Что же деткам пригодится?»**

Дети отвечают на вопросы воспитателя и загибают пальчики.

- Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться? Нам нужна…

- **Водица**.

- Что же с ручек грязь смывает?

**- Мыло**деткам помогает.

- В ванну смело мы идем, спинку и животик трем.

 Что же деткам помогает?

**- Мочалка.**

- Чтобы зубки не болели, чтоб они всегда блестели, помогает …

- **Зубная щетка.**

- Чисто – чисто умывались. Чем же детки вытирались?

**- Полотенцем.**

- Чтоб волосики не путались. Чтоб они нас всегда слушались, чтоб красивой была прическа, помогает всегда …

- **Расческа**

**Занятие Тема**   **«Водичка, водичка»**

**Цель**: Закрепить уже имеющиеся у детей культурно-гигиенические навыки (умывание), учить правильно, называть предметы туалета.

**Материал**: тазик с водой; кувшин; мыло; полотенце; расческа.

Организация занятия. На столе стоят тазик и кувшин с водой. Волшебный сундучок Феи чистоты где лежат: мыло, расческа, полотенце .

Приглашаются дети старшей группы (Грязнуля и микробы)

**Ход занятия.**

Раздается стук в дверь. Появляется мальчик Грязнуля и девочки-микробы

**В.:** Ой, ребята, а кто это же такойгрязный, неопрятный? Так это же Грязнуля из «Мойдодыра».

**Просмотр фрагмента фильма из «Мойдадыра»**

Обращается к подружкам: «А вы кто такие?»

**1-ый микроб:**

Мы микробы, мы микробы

Мы пришли к вам, полны злобы

«Подружиться» мы хотим

Вам сейчас мы навредим

**2-ой микроб:**

Вызываем мы болезни

Любим мусор, грязь, хоть тресни

Мы с Грязнуляй к вам пришли

Сто болезней принесли.

**В.:** Дети микробы и грязь очень опасны для здоровья. А чтобы Грязнуля стал таким же чистым и аккуратным, как вы, что он должен сделать?

Умыться! Умыться!

В.: Это волшебный сундучок Феи Чистоты. Но что в нем лежит, вы узнаете, отгадав загадки.

**Загадки:**

1. Белое, душистое, моет ручки чисто. (Мыло)

**В.:** Правильно, это мыло! Какое мыло?

**Д.:**Душистое, белое, круглое.

**В.:** Для чего нужно мыло?

**Д. :**Мыло нужно для того, чтобы мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы быть чистым, здоровым, не болеть, смывать грязь, уничтожать микробы.

2. Вытираю я, стараюсь после бани паренька.

Все намокло, все измялось – нет сухого уголка. (Полотенце)

3. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам. (Расческа)

**В.:** А что нам для чистоты еще надо?

Детидостают из сундука мочалку, зубную пасту, шампунь, зеркало. *(Называют предметы их назначение)*

**В.:** все эти предметы называются предметы личной гигиены. Давайте все вместе скажем: «предметы личной гигиены»

 ребята, давайте поможем мальчику Грязнуле умыться,

привести себя в порядок.

**Д.:** ( имитируют умывание)

Надо, надо нам помыться.

Где тут чистая водица?

Кран откроем: «ш-ш-ш»,

Руки моем: «ш-ш-ш».

Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем.

Прежде чем взять мыло, что должен сделать Грязнуля?

Засучить рукава.

Грязнуля подворачивает рукава и берет мыло. Малыши тоже расстегивают пуговки и подтягивают рукава, помогая друг другу. Имитируют мытье рук.

Посмотрите, какие руки стали у Грязнули, как будто он надел белые перчатки. Ребята, а чем нужно смыть мыло с рук?

Водой. ( смывает мыло с рук.)

Хлюп, хлюп ручками,

Полон мыла таз.

Ты не трогай, деточка,

Мыльной ручкой глаз.

Ребята, а что теперь должен сделать Грязнуля?

Умыть лицо.

Дети имитируют умывание, проговаривая за воспитателем потешку. Воспитатель поливает из кувшина на руки Грязнули.

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Грязнуля берет полотенце и вытирается, воспитатель с детьми проговаривают строчки стихотворения, четко выговаривая слова:

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок.

Ребята, а что еще Грязнуля должен сделать? Правильно, взять расческу и причесаться. Посмотрите, каким Грязнуля стал красивым, чистым, как вы, ребята. Теперь мы будем называть его по-другому. Как?

(Чистюля)

**Микробы:**а нам такие, дети не нравятся, пойдем мы в другой детский сад, где есть грязнули. *(уходят)*

**Грязнуля:**спасибо вам, ребята, вы мне сегодня очень помогли. Мне нравится быть таким чистым и опрятным.

**Занятие Тема: «Питание и здоровье»**

**Цель:** Дать детям первоначальное представление о важности питания для детского организма, учить самостоятельно заботиться о своем здоровье. **Задачи:**

1. Образовательные: Дать представление об охране здоровья, о бережном отношении к своему организму, о том, что полезно (витамины), о здоровом питании.
2. Воспитывать навыки правильного поведения за столом во время еды.
3. Развивающие:

**Совместная деятельность вне занятий**

1. **Беседа – сказка «Витаминки»**

Цель: Дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире.

1. **Беседа** «Полезные и вредные продукты».

Цель: Знакомить детей с понятием «продукты». Рассказать о вредных продуктах, которые не следует применять в пищу (чипсы, сухарики и пр.) и о пользе правильных продуктов (молоко, кефир, фрукты, овощи и др.)

1. **Экскурсия на пищеблок.**

Цель: Продолжать знакомить детей с профессиями. Рассказать о работе повара. Воспитывать интерес к труду взрослых, учить обращать внимания на трудовые действия повара и результат его работы. Продолжать знакомить детей с предметами окружающей обстановки, расширять словарный запас.

1. **Рассматривание иллюстраций в книгах по кулинарии.**

Цель: Развивать у детей чувства прекрасного, учить быть внимательными при просмотре книг, рассказать о составе блюда, которое приглянулось ребенку на картинке.

1. **Театр игрушек «Маша обедает»**

Цель: Учить внимательно, слушать стихотворение, включаться в игру, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными.

1. **Игры**: «Что можно, что нельзя», «Во саду ли, в огороде», «Съедобное – не съедобное».

Цель: Расширять и закреплять знания детей о том, что можно употреблять в пищу, а что нельзя. Закрепить знания детей об овощах и фруктах.

1. **Беседа** о здоровой пище «Коровушка и её детушки»
2. Сюжетно-отобразительная игра «День рождения Витаминки»
3. **Чтение** Кирилл Авдеенко «Творог-творожок»

Творог-творог-творожок,

Ням-ням-ням - как вкусно!

Творог-творог-творожок,

Белый, как капуста!

В ротик -ам! - и творожок

Как снежинка тает;

Творог-творог - наш дружок!

Зубки укрепляет.

**Занятие Тема:« Полезные витаминки»**

**Цель**: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом.

**Материал к занятию**:

 Игрушка Айболит, муляжи фруктов и овощей, ( щенок), пластилин, дощечки для моделирования, картинки с изображением овощей.

**Ход занятия**

Воспитатель собирает детей и сообщает им, Что в детский сад приехал Айболит, он ходит по группам и проверяет здоровье ребят, сейчас придет к ним. В дверь стучат, воспитатель вносит куклу Айболита.

 Воспитатель встречает гостя, разыгрывает диалог и действия с ним.

**Айболит** - Здравствуйте, дети, я приехал посмотреть на вас –здоровы ли. Хочу рассказать вам о секретах здоровья. Здоровье надо беречь. Вот я спрашиваю вас: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? Почему же вы молчите? Не знаете?

**В.:** - Знают, здоровье - это зарядка,  розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами.

Айболит - Правильно. (Детям) Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках.  Много витаминов содержится во фруктах и овощах.

**В.:** Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке.

**Айболит:** Сегодня я принес вам фрукты и овощи, но  все овощи и фрукты смешались, кто поможет мне найти фрукты?

2.Игра «Фрукты-овощи»

Дети раскладывают фрукты и овощи по разным тарелкам.

**Айболит:** Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

Ответы детей

Для чего нужно так вести себя за столом?

Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды.

**В.:** Итак, ложки держат аккуратно?  
Быстро, дружно все съедают?  
Корки на пол не бросают?  
Чай на стол не проливают

 Потому что точно знают:

(вместе с детьми)

"Кто ест красиво, глядит счастливо".  
"Когда я ем, я глух и нем"

**Айболит**: Хорошо вы усвоили мои секреты здоровья!

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**В**: Ребята, Айболиту пора уходить в другую группу, скажем ему спасибо за рассказ о секретах здоровья. А мы с вами  сейчас постараемся вспомнить что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Игра «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 любить

Ешь 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.

**Айболит:** Молодцы ребята, все вы знаете о витаминах и правильном питании и сегодня  я хочу вас угостить яблоками, в них много витаминов и полезных веществ.

**Приложение**

1. **Сказка «Витаминки»**

Цель: Дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире.

 Ребята, я хочу вам сегодня рассказать сказку. Хотите послушать?

     Но сначала давайте послушаем наше сердечко? (показать, где надо слушать, помочь тем, кто не справился). Слышите, как оно стучит? Покажите, где у вас глаза? Нос? Живот? (и т.д. о всех частях тела) Это все называется -  организм человека, ребенка. А теперь сказка.

     Живут на свете витаминки. Они такие крошечные, что их никто не замечает. У каждой витаминки есть свое имя, как и у каждого из нас. Живут они в продуктах, но только в тех, которые  полезных для человека. Вместе с пищей, с тем, что мы едим, они попадают в организм человека, то есть в нас.

     Вот витаминка С (выставляется изображение витаминки С – человечек желтого цвета). Она живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витаминки С. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердце, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

   А это витаминка Д (синего цвета). Она живет в масле, которое вам каждое утро повара намазывают на хлеб, в яичном желтке. Эта витаминка помогает вам быстрее расти, смотрит, чтоб у вас не портились зубы.

    Витаминка Е (зеленого цвета). Живет в мясе, яйцах. Она отвечает за то, что бы вы были веселыми, бодрыми, хорошо играли.

    Витаминка А (оранжевого цвета). Живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке. Если у вас будет много витаминок А – вы будете хорошо видеть, у вас будет красивая кожа.

    Витаминка В (красного цвета). Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? (ответы детей). А так же в мясе, твороге, молоке, сыре, рыбе, горохе, твороге. Если вы будете кушать каши, пить молоко, есть творог и сыр, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, живот и вы не простудитесь, не будете кашлять.

     Ребята, но у витаминок есть враг, который их очень не любит – это микроб (вирус) (человечек с тремя головами – черного цвета).

     Вот что случилось с девочкой Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. Витаминок у нее становилось все меньше и меньше и пришел к Маше микроб. Выгнал всех витаминок. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора. Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, ты не прогонишь микроба, и будешь всегда болеть». Маша не хотела болеть и попросила маму приготовить для нее вкусную кашу на молоке, салат из морковки, чай с лимоном. В молоке, лимоне и морковки очень много было витаминок. Маша все съела и витаминки попали в ее организм и прогнали злого микроба. И стала Маша опять веселой и здоровой девочкой и поняла она, что нужно есть не только сладкое – конфеты, мороженое, пирожное, но и пить молоко, есть много мяса, овощей, фруктов, тогда никогда не будешь болеть.

     Вот такая сказка про витаминки. Ребята, а вы помните где живут витаминки? (ответы детей). А что случилось с девочкой Машей, почему она заболела? Что надо кушать детям, чтобы быть крепкими, здоровыми, веселыми.

1. **Театр игрушек «Маша обедает»**

Цель: Учить внимательно слушать стихотворение, включаться в игру, подражать голосам животных. Закрепить знания детей о том, чем питаются люди, собака, курица, кошка. Воспитывать любовь, бережное отношение ко всему живому, желание ухаживать за животными.

Персонажи: Ведущий – воспитатель, Маша, собачка, курочка, кошка.

Сегодня к нам в гости пришла сказка «Маша обедает». Хотите послушать?

Обращает внимание на красиво накрытый стол

Час обеда подошел

Села Машенька за стол.

Усаживает куклу за стол, хвалит за правильную позу, чисто вымытые руки. Неожиданно лает собачка, которой пока не видно.

Гав! Гав! Гав! Кто это к нам?

Гав! Гав! Гав! Кто это там?

Воспитатель ставит собачку.

Это я, ваш верный пес.

Ваш Арапка – черный нос.

День и ночь я дом стерег,

Наработался, продрог.

Не пора ли нам обедать?

Устал наш сторож! Чем покормить Арапку? Что он любит больше всего?

Воспитатель ставит на стол миску

Слышится мяуканье кошки.

Мяу! Мяу!

Кто же теперь к нам царапается в дверь?

Выставляет кошку.

Это ваша кошка Мурка,

Мурка – серенькая шкурка.

Я ваш погреб стерегла,

Всех мышей перевела,

Крыс прогнала из подвала,

Наработалась, устала.

Не пора ли нам обедать?

Ах, и ты трудилась, не ленилась. Что больше всего любит кошка Мурка? Чем ее угостим?

Воспитатель ставит на стол блюдце.

Слышится кудахтанье курицы.

Куд-куда! Куд-куда!

Кто еще спешит сюда?

Ваша курочка рябая,

Я к вам прямо из сарая.

Я не ела, не пила –

Я яичко вам снесла.

Не пора ли нам обедать?

Чем же нам покормить нашу курочку.

Воспитатель насыпает пшена.

А теперь, ребята, покормите наших гостей.

Собачке – в миске,

В блюдце – киске,

Курочке-несушке –

Пшена в черепушке,

А Машеньке – в тарелке,

В глубокой, не в мелкой.

Дети ставят перед животными и Машей ту пищу, которая для них предназначена.

После еды зверята и Маша благодарят детей и спрашивают у них: «А вы, дети, всегда говорите за еду спасибо?»

1. **Потешки о питании.**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот и полдник подошёл,  Сели дети все за стол.  Чтобы не было беды,  Вспомним правила еды:  Наши ноги не стучат,  Наши язычки молчат.  За обедом не сори,  Насорил – так убери. | А у нас есть ложки  Волшебные немножко.  Вот – тарелка, вот – еда.  Не осталось и следа.  На моей тарелочке  Рыженькая белочка,  Чтоб она была видна,  Все съедаю я до дна. |
| Глубоко и мелко,  Корабли в тарелке,  Вот кораблик плывёт,  Заплывает прямо в рот. | Бери ложку, бери хлеб,  И скорее за обед.    Час обеда подошёл,  Сели деточки за стол |

**Занятие Тема: «С физкультурой я дружу- быть здоровым я хочу».**

**Цель:** Формировать у детей двигательные умения, способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

**Задачи:**

* 1. Развивать координацию движений, равновесие, крупную и мелкую моторику.

2. Обогащение двигательного опыта детей.

**Совместная деятельность вне занятий**

1. **Подвижные игры**
2. **Самостоятельные занятия в центре двигательной активности**

**Спортивный праздник «Папа, мама я-спортивная семья»**

Цель: Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, формированию двигательных навыков.

**ВЕДУЩИЙ**: Уважаемые родители сегодня мы собрались в этом зале, чтобы ещё раз убедиться в том, какие мы с вами крепкие, быстрые, ловкие. Встречайте наших спортсменов.

(В зал, под марш, входят дети)

**ВЕДУЩИЙ** Родители - такой народ,

На занятость спешат сослаться.

Всем надо спортом заниматься!

А вот чтоб ставить всем рекорды

И о болезнях забывать –

Над взрослыми в вопросах спорта

Решили дети шефство взять.

Празднику спортивному рада детвора,

Юным физкультурникам и их родителям...

**ДЕТИ**: Ура. ура. ура!

Ребёнок 1:

Стать чемпионом - все мы знаем,

Задача сложная для всех.

Соревноваться начинаем

И твёрдо верим в наш успех.

Ребёнок 2:

Никогда мы не сдаёмся

И стремимся мы вперёд.

Мы мечтаем о победе-

Вот такой уж мы народ.

**ВЕДУЩИЙ**: Всё готово, чтобы начать наши семейные спортивные старты. В наших соревнованиях участвуют две команды (название команд, цвет.)

Команды поприветствуйте друг друга.

(Дети садятся на стульчики по обеим сторонам зала)

**ВЕДУЩИЙ:** Ребята чтобы быть здоровыми, нужно каждый день делать зарядку.

А вы, ребята, умеете делать зарядку?

Давайте покажем родителям.

Ребята встали, улыбнулись

Выше к солнцу потянулись

Вправо, влево повернулись,

Сели, встали, Сели, встали .

И на месте побежали .

Воспитатель: Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью.

Суматошная музыка, под неё Баба-Яга и Кощей, толкая друг друга, вваливаются в зал.

**Баба Яга:** Разъелся ты, Кощеюшка, всё тебе подавай шведский стол, да разносолы. Ты бы лучше по утрам каждый день, как ребятишки в саду, утреннюю зарядку делал. А ты поешь да спать заваливаешься.

**Кощей Бессмертный**: Что ты Бабка, старый я уж совсем. Кости стало ломить на непогоду, да и лень меня одолевает. Я уж лучше полежу. (И укладывается на пол.)

Баба Яга пытается расшевелить Кощея.

**Баба Яга**: Кощеюшка, давай и мы с тобой стариной тряхнём.

**ВЕДУЩИЙ**: Здравствуйте гости не прошенные. Вы зачем к нам на праздник пожаловали? Ну если заниматься, то вы правильно пришли! Скорее становитесь на зарядку.

Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна От лени и болезней Спасает нас она!

**Баба Яга**: Покажем этим детям и их родителям, как надо бегать, прыгать, лазать.

**Кощей**, потягиваясь на полу: вот я в своей молодости знал такую эстафету.

(Встают к старту и вместе с Бабой Ягой дурачась, показывают эстафету).

**Ведущий**: Молодцы! Теперь мы посмотрим, как дети и их родители будут выполнять её правильно. А болельщики поддерживают участников дружными аплодисментами.

1. “Бег с эстафетной палочкой”(2 команды: 5 детей и 5 родителей в каждой. )

**Баба Яга и Кощей:** Мы покажем вам сейчас другую эстафету, она сложная, трудная, тяжелая. С ней вы точно не справитесь.

2. “Бег в коробке на одной ноге” (Команды меняются)

**Баба Яга:**

Чья команда сильнее всех?..

Её здесь ждет успех!

Как скакать мы Вам покажем и поможем и расскажем.

В молодости моей летали на ступах,

А сейчас другая мода, прыгают на хип - хопах.

3. “Веселая эстафета”

4. Эстафета “Тоннель” (родители держат обручи, дети в них пролезают)

**Баба Яга:**

Вот ребята смелые, ловкие умелые,

Родители, их – важные, сильные отважные...Уморили стариков!

А загадки они отгадывать умеют???

5. Финиш “Эстафета комбинированная”

• Мамы кто дольше прокрутит обруч (на время).

• Папы, кто дольше попрыгает на скакалке (на время).

2 Команды детей, соревнуются между собой, передают мяч по верху затем по низу.

**Кощей Бессмертный**: Вы меня сегодня всему научили, у меня есть игра, любимая я хочу вас научить в неё играть. (Участвуют все.) П.и «Мы веселые ребята»

**Кощей Бессмертный**: Ох, спасибо тебе Ягуся, что ты меня сюда приташыла и вам детишки и родители, за веселье такое, я уже лет 300 так не веселился, чувствую себя молодым и бодрым, со мной такое только после яблочек молодильных происходит, а надо-то было просто спортом заниматься!!! Теперь вас своими яблочками угощу.

Кощей с Бабой Ягой вручают диплом, прощаются и уходят.

**Ведущий:**

Какие хорошие выросли дети,

У них удивительно ясные лица.

Со спортом им легче живётся на свете,

И легче успехов хороших добиться.

Но пусть рядом будут ладони родные,

Им мама и папа помогут во всём.

Ведь все они вместе - спортсмены лихие,

И многие трудности им нипочём

**Занятие Тема: «Первая помощь».**

**Цель:** Формировать знания детей об оказании первой помощи, продолжать формирование представлений о профессии врача.

**Задачи:**

* 1. Образовательная: Закрепить и расширить представления детей о работе врача, его действиях и инструментах, которыми он пользуется
  2. Воспитательная: Формировать у детей положительного отношения к докторам. Рассказать о важности этой профессии.
  3. **Совместная деятельность вне занятий**

1. «Экскурсия в мед кабинет».

Цель: Рассказать детям о труде медсестры и о различном оборудовании (весы, ростомер, лекарства, шприцы)

1. Театрализованное представление «Почему заболел медвежонок?»

Цель: Закрепить знания об оказании первой помощи, о работе врача.

1. Сюжетно-отобразительная игра «Доктор»

**Занятие Прогулка в лес**

Цель: Закрепит знания детей о работе врача

Материал: «лес» - большие ветки от деревьев в крестовинах закреплены, бинт, вата, игрушки: заяц, лиса, медведь, ёж

Ход занятия

**В:** В лес, ребята, мы пойдём,

А в лесу зверей найдём.

Как же там у них дела,

Мы посмотрим, детвора.

(Дети проходят в зал - «лес»).

В: Что - то тихо здесь, ребята,

И не вижу я зверяток.

Что произошло вокруг,

Почему так грустно вдруг?

(Дети осматриваются, прислушиваются, и слышат стон под одним из ближайших деревьев. Подходят ближе, а там лежит «зайчонок» и у него поранена лапка).

**В:** Зайчик, что с тобой случилось?

Лапку где – то повредил.

Мы тебе поможем, милый,

Твою лапку исцелим.

Дети, а как будем зайчика лечить?

(Дети высказываются. Обрабатываем ранку, забинтовываем лапку. Слышим, как под другим деревом кто-то громко стонет.

**В:** Ребятишки, а тут мишка,

Лапы грязные совсем,

И живот болит у мишки

Он бочонок мёду съел.

Бедный мишка, как ты мог!

Грязны лапы, а ты в рот...

А бочонок - то пустой?

Мишка съел весь мёд густой.

Кто расскажет, ребятишки,

Отчего болеет мишка?

(Дети вступают в разговор, рассуждают о том, почему заболел мишка, как ему можно помочь: вымыть руки, не есть много сладкого, полежать на животике. Мишка успокаивается, а из под соседнего куста слышится громкий плач. Там плачет «лиса» с перебинтованной щекой. У неё болит зуб.)

**В:** Ах ты, бедная лиса,

Зуб болит, плохи дела.

Как мы можем ей помочь,

Боль такую превозмочь?

(Дети рассказывают об уходе за зубами и ротовой полостью. Кое - кто из них даже показывает как нужно чистить зубы, делать массаж десен)

**В:**Ожил лес, не стало грусти,

Детки наши помогли,

А теперь сыграем вместе,

Прежде, чем домой идти.

**В:** Зайки скок - скок - скок,

На полянку на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Ну, а сами слушают...

(музыка стихла, тишина в лесу, затем снова весёлая музыка. Игра повторяется 2 раза)

**Воспитатель:**

Ожил лес, не стало грусти,   
Детки наши помогли,   
А теперь сыграем вместе,   
Прежде, чем домой идти.

(После игры возвращаются лиса и медведь чистые, довольные, здоровые.)

**Воспитатель:**

Дети, вы уже хорошо знаете, что надо заботится своём здоровье, следить за чистотой тела, а ещё

Чтобы быть здоровым, сильным,   
С физкультурой подружись,  
И гимнастикой спортивной,   
День начни, не поленись.

(Исполняется «Зарядка», муз. Е.Тиличеевой, ел. Л.Мироновой; дети выполняют движения в соответствии с текстом песни.)

**Занятие Тема: «Если хочешь быть здоров –закаляйся»**

**Цель:** познакомить     со     смысловым     значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье.

**Закаливание** по методу босохождения на тему «Котята»

**Цель:** способствовать комфортному пробуждению после сна, активация физиологической активности организма детей, закаливание детского организма.

**Задачи:**

1. Развивать эмоциональную отзывчивость, стремление общаться со сверстниками и взрослыми.

2. Активизировать двигательную активность детей, побуждая выполнять необходимые действия.

3. Воспитывать любовь к выполнению физических упражнений.

**Методы и приемы:** сюрпризный момент (игровой), художественное слово (словесный), наглядный показ.

**Оборудование**: игрушка-зайчик, дорожки здоровья, колокольчик, корзина, силуэты ягод из картона.

**Предварительная работа:** изготовление атрибутов, индивидуальная работа по развитию основных видов движений.

**Ход:**

1. Пробуждение; воспитатель звенит в колокольчик.

В.: Колокольчик золотой.

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит,

«Закаляйтесь!» - всем велит.

2. Комплекс закаливающих упражнений в кровати.

В.: На коврике котята спят,

Просыпаться не хотят.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх за голову, потянуться. (4р.)

Вот на спинку все легли

Расшалились тут они.

И. п.: лежа на спине, руки за головой. Выполнить упражнение «Жуки» (4 р.).

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх перед собой и потереть ладони друг об друга (4р.).

3. Комплекс закаливающих упражнений перед кроваткой.

В,:     Встали мои котятки, Выгнули спинки.

И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться (4р.).

Разгладили лапки.

И. п.: стоя, ноги вместе. Потереть руки и ноги от пальчиков вверх.

Разгладили спинку.

И. п.: то же. Потереть спину руками.

Разгладили грудку.

И. п.: то же. Погладить грудь.

Вымыли щечки.

И. п.: то же. Погладить щеки ладошками.

И пошли гулять по лесочку. Дети на носочках выходят в группу.

4. Ходьба по дорожкам здоровья.

В.: А теперь пойдем мы в лес, Идем по дорожке,

Где деревья до небес. Высоко поднимая ножки.

Киски по лесу гуляли,

За природой наблюдали.

(Дети выполняют спокойную ходьбу на носочках).

(Выполнение ходьбы по дорожке здоровья).

(Выполнение ходьбы по звучащей массажной дорожке).

**5. Босохожление.**

**В.:**  И попали на лужайку.

Где резвиться серый зайка.

Дети подходят к стульчику, на котором сидит игрушечный заяц.

**В**.: Зайчик быстро скачет в поле,

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы-шалунишки.

Но наш зайка ускакал,

А нам полянку показал.

На поляну мы заходим,

Много ягод там находим.

Земляника так душиста,

Что не лень нам наклониться.

Дети скачут, подражая зайчишкам.

Дети переходят на спокойную ходьбу.

На полу разложены вырезанные силуэты ягод. Дети ходят, наклоняются, собирают их.

**В.:** Котятки мои нагулялись, закалились, земляники набрали и, конечно, устали. Давайте землянику сложим в корзиночку.

В.: А теперь котятки покружились и в ребяток превратились, а ребятки сели на стульчики и отдохнули.

**«Как природа помогает нам здоровыми быть»**

**Совместная деятельность вне занятий**

1. Речевая игра «Ветер-ветерок!» упражнять детей в правильном звукопроизношении звука «ш» с разной силой воспроизведения.
2. П\и «Солнышко и дождик»
3. Игры с султанчиками.
4. Игры с водой

**Развлечение Тема «Солнце,  воздух  и   вода – наши  лучшие  друзья»**

**Цель**: Сохранять и укреплять физическое здоровье детей, формировать начальные представления о здоровом образе жизни, развивать активность детей в двигательной деятельности, развивать умение имитировать характерные действия персонажей (заяц прыгает, лиса виляет хвостиком, медведь косолапый, бабочки и жуки летают).

**Оборудование**: мешок с атрибутами: халат, шапочка, сундучок доктора, в котором лежат солнышко, султанчик — ветерок, тучка, пульверизатор, капельки большая и маленькая; таз с водой, жидкое мыло, трубочка; **Проблемная ситуация**: Возле дерева лежит мешок, воспитатель обращает на него внимание, тем самым привлекая детей.

Воспитатель: Ребята, хотите посмотреть, что в этом мешке? (достает халат, шапочку и сундучок).

Воспитатель: Ребята, что это?

Воспитатель: Кто носит такой халат и шапку?

Правильно, доктор носит такой халат. Давайте посмотрим, что лежит в этом сундучке. Ой, не открывается.

Ребята, такие сундучки могут открыть только доктора.

Превращение воспитателя в доктора.

Воспитатель:

Добрый доктор Айболит,

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И зайчата и лисята

И большие медвежата.

Всех излечит, исцелит Добрый доктор Айболит.

Ребята, давайте, превратимся в зверят, которых лечит добрый доктор Айболит.

А поможет нам в этом музыка. Вокруг себя повернись и в зверяток превратись.

Под музыку дети «превращаются» в зайчат, лисят, медвежат.

Воспитатель: Ребята, а мы совсем забыли про наш сундучок! Теперь я доктор и смогу его открыть.

Воспитатель открывает сундучок и достает солнышко.

Воспитатель: Ребята, что это? А какое оно?

Ответы детей (теплое, большое, яркое, желтое и т.д.)

*Солнце:* Солнце смеётся, солнце играет

               Солнечный лучик в окошко глядит.

               В гости к ребятам с утра он шагает

               И осветить им дорогу спешит.

               Дарит тепло всё живому вокруг

                Пусть каждый коснётся,

                Пусть каждый узнает,

                Как лучезарно мой лучик играет.

*Солнце:* Здравствуйте, друзья! Солнышком все называют меня. Посмотрю, поведаю. Как у вас дела!

Воспитатель: Мы знаем песенку про солнышко, ребята, хотите ее спеть? Песенка о Солнышке.

Воспитатель: Замечательно. Солнышку очень понравилось, как вы пели, и оно стало светить еще ярче. Солнышко предлагает нам позагорать. Давайте поднимем головку вверх, пусть солнышко своими теплыми лучами погреет наши личики.

Психогимнастика «Загораем» (2-3 раза).

Поднимаем личики вверх к солнышку, глазки закрываем, пусть наше лицо купается в солнечных лучах.

Вдруг прилетела бабочка и хочет сесть нам на носик (детки морщатся, прячась от бабочки).

Воспитатель: В сундучке есть еще что-то (достает ветерок).

Ребята, какой ветерок бывает? (сильный, теплый, холодный).

*Воздух*: Я ветер крылатый

               Попробуй догнать.

               Играйте в футбол,

               Волейбол, баскетбол.

               Впусти свежий воздух и плавай в воде

               Дружите со спортом всегда и везде.

Игра «Ветерок в деревьях» под музыкальное сопровождение.

Дует сильный ветер (громкая музыка) — раскачиваем руками влево-вправо.

Слабый ветерок (музыка стихает) — качание уменьшается.

Ветерок успокоился (музыка стихла) — руки опустили.

Воспитатель: В сундучке еще что-то осталось (достает тучку). Что это? (тучка)

Тучка по небу гуляла

И ребяток увидала.

Скачут по дорожке

Капельки-горошки.

Воспитатель: А что капает из тучки? (дождик)

Дождик, дождик, припусти,

Чтобы деткам подрасти!

Воспитатель брызгает детей из пульверизатора.

П.И. «Солнышко и дождик»

Воспитатель: Дождик закончился. Посмотрите у нас остались капельки.

Воспитатель показывает капельки детям.

Какие они? (маленькая и большая)

Воспитатель: Здорово! Ребята, а для чего нам нужна водичка? (пить, умываться)

*Вода:* Не умыться, не напиться!

*Все:* Без воды!

*Вода:* Листику не распуститься,

*Все:* Без воды!

*Вода:* Без воды прожить не могут

          Птицы, звери, человек,

          И поэтому всегда

          Всем везде нужна вода.

*Ведущий*: Да!

Присядем на песочек и подарим нашу песенку капелькам.

Песня «Вот водичка капает».

Воспитатель: Какая замечательная песенка! Ребята, а вы знаете почему мои зверята всегда здоровые?

Конечно, потому что они загорают на солнышке, гуляют на свежем воздухе и умываются чистой водичкой. Надо, надо умываться по утрам и вечерам!

И для вас, ребята, солнце, воздух и вода — ваши лучшие друзья! Если вы будете дружить с ними, то никогда не будете болеть!

Нас солнца луч смешит и дразнит,

Нам нынче весело с утра.

И вместе с нами всюду рядом

Наши лучшие друзья:

Солнце, воздух и вода!  
**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №63

**Занятие Тема: «Я и моё тело»**

**Цели:**  
1.Формировать у детей представление о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать, (определять ) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать; туловище наклоняться, поворачиваться в разные стороны.  
2.Развивать общую и мелкую моторику;   
3.Учить соотносить зрительное и слуховое внимание, память, слух, мышление.  
4.Воспитывать желание заниматься

**Интеграция:**  
Познавательно – речевое развитие:  
Ввести в активный словарь детей имена существительные: лоб, шея, брови, ресницы, плечи, локти, колени, подбородок и др.;  
Активизировать глагольный словарь: смотреть, слушать, кушать, дышать, ходить, бегать, держать, носить и другие.  
Прилагательными, обозначающими вкус: сладкий, кислый.  
Употреблять в речи имена существительные в родительном падеже; стимулировать детей отвечать на вопросы простыми предложениями.  
Обогащать сенсорный опыт детей ( слух, зрение, вкус);  
Формирование целостной картины мира, расширение кругозора.  
Социализация:  
**Дидактическая игра**: «Угадай по вкусу?»  
**Предварительная работа**: рассматривание муляжа фигуры человека,   
показ и называние частей тела человека на себе, детях, куклах в повседневном общении   
во время игр и режимных моментов.  
Беседы на тему: «Для чего нужны нам глаза? Уши? И т.д.   
Рассказ воспитателя: «Для чего нам это нужно?»   
Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий.  
Материал для занятия: кукла Катя, ягоды, цветы, корзинка, поднос с фруктами на шпажках, салфетки.

**Ход занятия:**

Дети, посмотрите, сколько гостей к нам пришло. Они хотят посмотреть, как вы занимаетесь. Посмотрите на гостей, поздоровайтесь. А теперь посмотрите на меня и больше не отвлекайтесь. Наше занятие начинается.  
«Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать»  
Вот спина, а вот животик (показываем руками)  
Ножки (потопать ножками);  
Ручки (повращать кистями рук);  
Глазки (указательными пальцами обеих   
рук показать глаза);  
Ротик (показать);  
Носик (показать);  
Ушки (показать);  
Голова … показать успела едва, (показать);  
Шея крутит головой – Ох, устала! Ой – ой – ой! (показать);  
Долго я перечисляла, но не всё ещё назвала, покажите ещё:  
Лоб (показать);  
И брови (показать);  
Вот реснички, запорхали словно птички (показать);  
Розовые щёчки (показать);  
Подбородок кочкой (показать);  
Волосы густые, что травы луговые (показать);  
А теперь взгляну пониже, назову я, что увижу:  
Плечи, руки, локти (показать);  
И колени: у меня, Богдана, Леры (показать).

Сюрпризный момент: стук в дверь.   
Приходит кукла Катя: «Здравствуйте, дети!»   
Дети: «Здравствуй Катя! Рады тебя видеть, проходи, садись».   
Кукла Катя услышала, о чём мы разговариваем, и пришла к нам. Она тоже хочет узнать, для чего ребятам нужны глаза? Покажите глазки. Правильно. Для чего вам нужны глаза?  
Дети: чтобы смотреть, видеть.   
Воспитатель: Что видеть? Ответы детей.  
Давайте покажем Кате зрительную гимнастику. Дети показывают. Катя благодарит.  
Катя : « Я хочу загадать детям загадку».  
Воспитатель: Пожалуйста, Катя, наши дети умные. Они все загадки отгадают.  
Маша весело бежит  
к речке по дорожке.  
А для этого нужны  
нашей Маше …(ножки).   
Правильно. А у деток есть ножки? А зачем вам ножки? Давайте, тихонько потопаем ножками. Молодцы.   
Катя ещё нам загадывает загадку:  
Маша ягодки берёт   
по две, по три штучки.  
А для этого нужны   
нашей Маше …(ручки).   
Правильно. А у деток есть ручки? А зачем вам ручки? Давайте, тихонько похлопаем ручками. Молодцы.  
На полянке столько много выросло ягодок и цветочков, что Катя хочет, чтобы дети помогли ей собрать всё в корзинку. (Напольные тренажёры для глаз)   
Воспитатель поднимает салфетку, разбрасывает по ковру «ромашки» и «землянички» - дети собирают ягодки, цветочки.   
Кукла их благодарит.   
Катя ещё нам загадывает загадку:  
Маша слушает в лесу  
Как кричит кукушка,  
А для этого нужны   
Нашей Маше …(ушки). Правильно.   
А у деток есть ушки? Скажите, пожалуйста, а зачем вам ушки? Дети отвечают. Молодцы, правильно.  
Слушаем Катю:  
Маша смотрит на кота  
На картинки – сказки, А для этого нужны   
Нашей Маше ….(глазки).   
Покажите где у деток глазки? А зачем нужны глазки? Дети отвечают. Катя: Какие дети умные, всё отгадали.  
А сейчас я им очень трудную загадку загадаю:  
Красные двери в пещере моей, Белые звери сидят у дверей.  
И мясо, и хлеб – всю добычу мою-  
Я с радостью белым зубам отдаю. ( губы, зубы, язык). Дети отвечают. Молодцы, правильно. За то, что вы хорошо занимались, Катя приготовила Вам сюрприз. Посмотрите, что это она вам принесла? Воспитатель открывает поднос, а там лежат фрукты: яблоко, груша, банан. Что это дети?  
**Дидактическая игра: «Угадай по вкусу?»**  
Катя хитрая, она не просто хочет угостить деток. Она хочет, чтобы дети крепко зажмурили глаза, я положу им в рот кусочек фрукта. Детки скушают и скажут, какой фрукт они съели, и какой он на вкус. Дети отгадывают фрукты по вкусу. Катя благодарит детей, говорит, что ей всё понравилось, прощается и уходит.

**Самостоятельная деятельность детей.**

**1.**Сюжетно-ролевые игры: «Больница «сюжет»», «На приёме у врача», «Скорая помощь».

**2.**рассматривание книг по произвед. С. Михалков: «Чудесные таблетки», «Тридцать шесть и пять», «Грипп» «Прививка».

**3.**Рассматривание различных детских энцикл. о З. О. Ж.

**4.**Дидактические игры : «что такое хорошо и что такое плохо». «Кто больше знает о себе», «Опасно-Неопасно»!

**5.**Рассматривание иллюстраций «Строение тела человека», схем-таблиц «Внутреннее строение человека».

**6.**Лепка на тему: «Фигура человека»

**7.** Рассматривание рисунков и фотографий в детских анатомических атласах.

**8.** Дидактические игры: «Как органы помогают друг другу», «Видим, слышим, ощущаем».

**9.** Беседа «Чистота — залог здоровья»

Беседа «Мои поступки и здоровье».

**10.** Рисование на тему: «Друзья и враги здоровья»

**11.**Рассматривания наглядного материала «Тело человека», «Правильное питание», «Мы занимаемся спортом», «На все руки от скуки», «Какие бывают микробы?», «Человек и природа», «Рецепты из бабушкиного сундучка», «Здоровые зубы – здоровью любы», «Модный журнал», «Труд человека красит», фотовыставка «Мама, папа, я – здоровая семья».

**12.** Исследовательская деятельность: «Живой мир», «Как мы дышим?», «Что такое вкус?»,  «Наши глаза», «В поисках здоровья», «Слух», «Весёлые человечки играют», «Нарисуем свой портрет», «Починим игрушку», «Наши помощники», «Откуда берётся голос?», «Как согреть руки?», «Умный нос», «Язычок - помощник», «Сколько ушей?», «Проверим слух», «Большой - маленький», «Проверка зрения», «Если не видишь», «Сколькими способами можно напиться?», «Зачем человеку руки?», «Как человек умеет передвигаться?», «Вдох и запах», «Осязание», «Обаяние», «Органы чувств, или с помощью чего человек познает мир»;  «Пищеварительная система или об удивительных превращениях пищи внутри нас»; «В стране Легких или путешествие воздушных человечков»; «Глаза, нос, уши – наши умные помощники»;  «Где прячется здоровье?».

**13.** Выставка художественной литературы «Человек», «Моя первая книга о человеке», «Как стать «Неболейкой»»; К.И.Чуковский «Айболит»; С.Михалков «Овощи»; В.Бианки К.И.Чуковский «Мойдодыр В.Катаев И. Токмакова  «Мне грустно я лежу больной»; С. Михалков «Прививка», «Чудесные таблетки». *Работа в книжном уголке (рассматривание иллюстраций, различных фруктов, овощей и растений, людей).*

**Занятие Тема: «Питание и здоровье»**

**Цель:** Формирование первичных представлений о здоровом питании.

**Задачи:** Формирование представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах питания. Уточнение представлений детей об овощах и фруктах. Способствование развитию памяти, внимания, речи. Воспитаниеотзывчивости и доброжелательности.

**Материал:** Корзинка с муляжами овощей, фруктов и других продуктов питания. Картинки с изображением овощей и фруктов. Макет дерева, макет огорода.

**Предварительная работа:** Чтение художественной литературы об овощах и фруктах. Просмотр мультфильмов. Д/И «Где живёт витаминка», «Сварите компот», «Сварим борщ», «Что где растёт».

**Ход деятельности:**

В: Посмотрите, ребята, кто пришёл к нам в гости. (Хрюша). Хрюша хочет приготовить для друга обед из полезных продуктов, но он не знает точно, какие продукты полезные, а какие вредные.. Ребята, может быть вы сможете помочь Хрюше разобраться? (Предположения детей).

- Ребята, смотрите – у Хрюши корзинка, давайте посмотрим, что в ней (овощи, фрукты, торт, напиток, мороженое конфеты и т.д. Ребята, давайте поможем Хрюше разложить продукты, в которых живут витамины по тарелочкам. (разложили фрукты и овощи, сделали обобщение). Почему не положили конфеты, торт и т.д. )они на полезные).

Игра «Разложи по местам»

- Ребята, что можно приготовить Хрюше из овощей (салат, борщ) – полезные блюда. А из фруктов? (компот)

Физминутка «Сварим компот»

Будем мы варить компот (шагают на месте)

Фруктов нужно много (показ руками)

Будем яблоки крошить, грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок, слив положим и песок (крошат, рубят, отжимают).

Варим, варим мы компот (поворачиваются вокруг себя)

Угостим честной народ (хлопают в ладоши).

- Ребята, давайте расскажем Хрюше, где расту полезные продукты.

Дети берут по одной картинке, называют, что изображено и что где растёт. Картинки кладут либо на макет огорода, либо вешают на макет дерева.

- Хрюша, ты теперь понял какие продукты вредные, а какие полезные? Сейчас мы с вами превратимся в поваров, но необычных, а поваров – художников. Проходите за столы, здесь лежат тарелочки и фломастеры. Нарисуйте своё блюдо и придумайте ему название. Дети рисуют, рассказывают о своём блюде, и дарят свои рисунке Хрюше, чтобы он не забыл, какие продукты полезные для здоровья, а какие вредные.

**Итог:** Зачем к нам приходил Хрюша? О чём мы ему рассказали? Кому ещё расскажите о полезных продуктах.

Продолжить сюжетно - ролевой игрой.

**Самостоятельная деятельность детей на тему «Питание и здоровье»**

1. Рассматривание иллюстраций.
2. Рассматривание муляжей и фруктов, игры с ними, например., «Свари компот», «Свари борщ».
3. Д/И «Что где растёт».
4. Лепка овощей и фруктов.
5. Раскрашивание картинок.
6. Сюжетно ролевые игры: «Хрюша заболел», «Овощной магазин», «Столовая» и т.п.

**Занятие Тема: «Первая помощь».**

**Цель:** Формирование первичных представлений об основах безопасной жизнедеятельности и элементарных правилах оказания первой помощи.

**Задачи**: Формирование представления детей о собственных действиях, при возникновении необходимости оказать помощь товарищу, который поранился. Развитие умения взаимодействовать со взрослым и сверстниками. Актуализировать умение группировать предметы по назначению: посуда, игрушки, мебель.

Актуализировать умение группировать предметы на опасные и безопасные. Формировать умение самостоятельно делать выводы о последствиях неосторожного обращения с опасными предметами.

Воспитание способности сопереживать и желания оказывать посильную помощь. **Методическое и дидактическое обеспечение**: игрушки- Мишка и Маша, игрушки, кукольная посуда и мебель, картинки с изображением опасных и безопасных предметов, 2 мольберта, аптечка.

**Предварительная работа**: Чтение художественной литературы – А.Барто «Девочка чумазая», «Мишка»,прогулка – обследование «Внимание опасность», д/игры «Что хорошо, что плохо», «Опасно – не опасно».

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята , посмотрите, к нам Мишка пришёл, приглашает к себе в гости, поиграть с Машей в игру, которую он ей купил(показывает). Вы хотите пойти в гости?(соглашаются и идут за Мишкой).

-Мы идём через густой лес, будьте внимательны, чтобы не пораниться о веточки. Ой, ручеёк, как нам через него перебраться?(высказывания детей- сделать большой шаг, перепрыгнуть, положить доску, пройти прямо по воде).Дети перепрыгивают, идут дальше, останавливаются, дышат свежим, ароматным воздухом(дыхательная гимнастика).

**Мишка** : Вот мы и пришли!(из домика доносится плач Маши). **Воспитатель**:Ребята, что случилось с Машей? (предположения детей) Идём быстрее, может Маше помощь нужна.(в доме беспорядок, на полу, среди игрушек , сидит Маша, держится за ногу, плачет.

Маша, почему ты плачешь? **Маша**: Играла, наступила на машинку и упала, ногу поцарапала, даже кровь выступила . **Мишка**: Что же делать, ребята?(высказывания детей- позвать на помощь врача, маму ). Воспитатель :Давайте я посмотрю рану, может мы сможем Маше помочь.(осматривает рану ). – У тебя небольшая ранка , мы тебе окажем первую помощь.

**Физминутка**:

Мы ребята – дошколята(шагают) Спортом занимаемся,

С болезнями не знаемся. Раз-два, раз-два, много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам) Мы наклонимся сейчас(наклон вперёд) Полюбуйтесь-ка на нас! Раз, два ,не зевай ,вместе с нами приседай(приседают) Раз прыжок, два прыжок, Прыгай весело дружок!

Носом глубоко вдохнём- «Ш -ш-ш» Скажем весело потом. **Воспитатель**: Что сначала будем делать?(промыть ранку тёплой водой)(взрослый выполняет действия).Чтобы рана не загрязнилась, есть разные противомикробные жидкости. Ребята, вы знаете , чем обрабатывают раны?(высказывания детей- йод, зелёнка, перекись ).Мишка приносит аптечку , воспитатель обрабатывает перекисью и смазывает зелёнкой. Маша благодарит за помощь. - Ребята, почему с Машей произошёл несчастный случай? Как вы думаете, что нам нужно сделать, чтобы в комнате у мишки никто больше не поранился?(прибраться, расставить всё на свои места ).

**Запомни, Маша**: Чтобы не было беды, не разбрасывай игрушки! Поиграла, убери на место.

**Упражнение для глаз**- «Прилетела бабочка»(голова в фиксированном положении, двигаются только глаза за бабочкой).

**Воспитатель**: А ещё ,Маша, в доме есть опасные для жизни и здоровья, предметы .Игра, в которую вам предлагает поиграть мишка, так и называется « Опасно – неопасно».Давайте вместе с Машей поиграем в эту игру.( на столе карточки с изображением различных предметов – кукла, мяч, кубик, ведёрко и т.д. и др.- таблетки, иголка, ножницы, спицы, спички . Их надо разложить на разные мольберты. Ребёнок берёт карточку, называет изображённый на ней предмет и объясняет- чем он может быть опасен и как с ним правильно обращаться. )

**Маша**: Спасибо, ребята! Я теперь всегда буду убирать игрушки на место и запомнила опасные предметы .

**Воспитатель**: Запомните главное правило – если с кем-то из ваших товарищей произошла беда, он поранился, ударился, или ещё что-нибудь случилось – нужно срочно обратиться за помощью к взрослому человеку.

Нам пора возвращаться в д/сад. До свидания мишка, до свидания Маша!

**Самостоятельная деятельность по теме « Первая помощь»:**

1. Рассматривание иллюстраций, картинок.

2. Раскрашивание картинок.

3. Ситуативные разговоры

4. Д/И «Опасные предметы», Опасно – неопасно» и др.

5. Просмотр мультфильмов о безопасности.

**Занятие Тема:" Если хочешь быть здоров - закаляйся!".**

**Цель:**

Приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Становление ценностей навыков здорового образа жизни. Формирование опорно - двигательной системы организма, координации движения.

Стимулирование положительных эмоций и радостного настроения от

встречи с героем.

Развитие у детей интереса к познавательной деятельности и закаливающим процедурам.

Развитие связной речи и обогащение активного словаря.

**Методическое и дидактическое обеспечение:**

* Кукла в тёплой кофточке и колготках
* Дорожка здоровья из нетрадиционного материала (бигуди, шишки, шарики из фольги, пуговицы, камушки и так далее) .
* Раскраски (дорожка, солнце, водичка)
* Карандаши

**Предшествующая работа:**

* Продуктивная деятельность - рисование дорожек закаливания (пуговички, шишки, палочки)
* Знакомство с алгоритмами "Закаливание в группе", "Закаливание на улице", "Купание в бассейне"
* Чтение загадок про солнце, воздух, воду, камешки, песок и т.п.
* Д/ игры " Одень куклу на прогулку", "Что возьмём с собой на речку?", "Части тела".
* Рассматривание иллюстраций о закаливании.
* Разучивание физ.минутки "Душ".

**Ход деятельности:**

Дети заняты свободной деятельностью. (За дверью слышится плач) .

Воспитатель: Что случилось? Кто плачет? Выясняют, что плач слышится из приёмной. Воспитатель выглядывает и видит Машеньку, одетую в теплую кофточку и колготки.

-Здравствуй. Машенька. Что случилось? Почему ты плачешь?

- На улице наступило лето, все дети купаются, загорают. А мне нельзя, потому что я плохо себя чувствую.

Воспитатель: Машенька, а почему ты так тепло одета- в кофте и колготках, ведь на улице жарко.

- Я всегда тепло одеваюсь, потому что боюсь заболеть.

- Вот именно для того, чтобы не заболеть, надо выполнять необходимые правила.

-А я не знаю, что нужно делать, чтобы не заболеть.

Воспитатель:

-Ребятки, расскажем Машеньке , что можно делать, чтобы не заболеть, а так же, сохранить и укрепить здоровье?

Заручившись поддержкой детей, воспитатель предлагает Машеньке: - Ну тогда садись на стульчик и послушай наших ребяток.

Воспитатель:

**Нечего тебя бояться,**

**Надо просто закаляться.** Ребята, расскажите Машеньке, как можно закаляться ? (ходьба босиком по тёплому песочку и по специальным дорожкам, зимой обливать ноги, а летом купаться в бассейне. А ещё надо чаще гулять и дышать свежим воздухом.

Воспитатель подводит итог: Правильно, ребята. Перед сном мы снимаем маечки и принимаем воздушные ванны, обливаем ноги водой, умываемся, а летом загораем на солнышке и купаемся в реке.

А для чего мы все это делаем?

Дети: Чтобы не болеть, быть сильными и здоровыми.

Воспитатель предлагает детям показать Машеньке, как ребята ходят по "дорожке здоровья" ( идут по дорожкам, выполняют массаж с помощью нетрадиционного материала (бигуди, шишки, шарики из фольги, пуговицы, камушки и так далее) .

Воспитатель: Вот видишь, Машенька, наши детки очень любят закалятся и поэтому им не страшна простуда.

Машенька: А что такое простуда? (ответы детей)

Воспитатель подводит итог ответов детей:

*А чтобы не было простуды,*

*Чтобы нам не расхвораться,*

*Будем с вами заниматься.*

*Ноги будем обливать,*

*По дорожкам шагать*

*И здоровье укреплять***.**

Воспитатель подводит итог: Ну что, Машенька, помогли тебе ребята? Ребятки, как мы помогли Машеньке? Почему Маша плакала? (она часто болеет, не знает, что нужно делать, чтобы укрепить своё здоровье). Как вы думаете, ребята, зачем мы посоветовали Машеньке закаляться? (чтобы быть здоровой, чтобы укрепить организм).

Кого ещё мы можем научить закаляться? (предположения детей).

Молодцы, ребята. А сейчас мы с вами пойдём на улицу, будем гулять, играть, бегать, а после прогулки мы пройдём по нашей тропе здоровья и обольём ножки.

Воспитатель обращается к Маше: Машенька, а ты бы хотела пойти с нами гулять? (Да). Дети берут куколку с собой на улицу, а в конце дня дети рисуют алгоритм закаливания для того, чтобы Машенька могла показать его подругам и вместе начать закаляться.

**Самостоятельная деятельность детей по теме недели "Если хочешь быть здоров - закаляйся!"**

* Упражнения с массажными мячиками (массаж рук или ног по желанию) в центре здоровья.
* Дидактическая игра "Одень куклу на прогулку"
* Дидактическая игра "Части тела"
* Дидактическая игра "Здоровый малыш" (правила закаливания)
* Рассматривание демонстрационного и иллюстрированного материала "Закаливание - залог здоровья"
* Раскрашивание раскрасок по теме недели
* Продуктивная деятельность в центре искусства с использованием нетрадиционных техник "Дорожки здоровья для куклы Маши" (с использованием песка, скорлупы, пуговиц, опилок)
* Игра "Определи на ощупь" (дети с закрытыми глазами определяют свойства поверхности дорожки для закаливания - шершавая, колючая, мягкая, ребристая и т.п.)
* С/ ролевые игры "Малыши - крепыши в детском саду", "Дом", Советы доктора", "Мы идём гулять".

**Занятие Тема: «С физкультурой я дружу – быть здоровым я хочу!»**

**Цель:**Формирование представлений детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

**Задачи:** Становление ценностей здорового образа жизни овладение его элементарными нормами и правилами при формировании полезных привычек.

Формирование представлений о пользе витаминов и полезных свойствах овощей и фруктов.

Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств как: координация движений, гибкость, крупной моторики обеих рук. Формирование основ безопасного поведения в социуме, развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками.

Развитие интересов детей, любознательности, познавательной мотивации. Развитие связной и грамматически правильной диалогической речи. Обогащение словаря детей понятиями: «утренняя гимнастика», «витамины», «прогулка», «полезные продукты», «здоровье».

**Методическое и дидактическое обеспечение**: игрушка Хрюши, картинки-подсказки - что делаем на прогулке , иллюстрационный материал: спортивный инвентарь.

**Предварительная работа:** просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Зачем нужно заниматься физкультурой».

**Ход занятия:**

**-** Ребята, посмотрите, кто к нам в гости пришел?

- Хрюша. - Хрюша, а почему ты такой грустный? Ребята, как вы думаете почему Хрюша грустит?(выслушиваются все предположения детей, например: плохо себя чувствует, нет настроения, заболел и пр.)

- Ребята, Хрюша, говорит, что он от того грустный, невеселый, потому что опоздал в садик.

- Хрюша, а что ты делал сегодня с утра?

- Спал. Я всегда сплю.

**-** Хрюша, а ты зарядку делаешь по утрам?

**Хрюша:** Я не умею делать зарядку.

**-** А вы, ребята, делаете зарядку?

**Дети:**Делаем

**-** Сейчас мы тебя научим, как укреплять здоровье. Для этого нужно каждый день по утрам делать зарядку, как делаем это мы. Посмотри на нас.

**Физминутка**

На лесной полянке,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки не отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Дружно прыгают и скачут!

 - Молодцы. Ребята, а с мячиками, обручем, скакалками и т.д, где мы еще играем?

- На прогулке.

- Что мы делаем на прогулке (ответы детей) - картинку-подсказку на доску.

- А ещё мы на прогулке дышим свежим воздухом. Чем мы дышим? (носом).  
Покажем Хрюше, как надо правильно дышать: ротик закрыт, делаем вдох через нос, выдох, а чтобы носик дышал лучше полезно такое упражнение: дышим одной ноздрёй, потом другой (дыхательная гимнастика, повторить 2 раза).

- Молодцы!

- А зачем нужно делать зарядку, заниматься физкультурой? (чтобы быть сильными, ловкими, не болеть, физкультура укрепляет здоровье).

- Ребята, давайте научим Хрюшу играть в интересную игру «Мой веселый звонкий мяч?»

Дыхательное упражнение.  
- Чему мы сегодня с вами Хрюшу учили. Ещё раз повторим для Хрюши, что же надо делать? (по утрам делать зарядку, больше гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры).  
 - Запомнил, Хрюша?  
- Спасибо, ребята! Я постараюсь выполнять ваши советы, буду делать зарядку по утрам и стану бодрым и здоровым, как и вы, чтобы никогда не болеть и всем своим друзьям расскажу.

Хрюша уходит.

- Будьте здоровы и вы ребята. Вы все сегодня молодцы! Похлопаем в ладоши, похвалим себя.- Ребята, кого еще можно научить заниматься физкультурой? (Дома маму, папу и т.д)

**Самостоятельная деятельность детей**

1. Раскраски о видах спорта, спортивного инвентаря.
2. Разрезные картинки по теме.
3. Игры со спортивным инвентарем
4. Прыжки на мячах
5. Д.игры: «Делаем зарядку» Цель: развивать умение детей пользоваться рисунком-схемой
6. «**Запомни движение»**

***Цель:***

- совершенствовать представление о роли частей тела и необходимости упражнять их.

***Оборудование:*** картинки с изображением детей, выполняющих разные упражнения.

***Содержание игры.***

Воспитатель напоминает, что при выполнении разных движений упражняются разные части тела, показывает картинки  с изображением упражнений для рук, ног, туловища. Уточняет, что именно упражняется при выполнении этих движений, затем поочередно показывает картинки, предлагает запомнить движение и выполнить его.

1. **«Назови вид спорта»**

***Цель:***

- закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.

***Оборудование:***картинки с изображением различных видов спорта.

***Содержание игры.***

Воспитатель показывает картинки, предлагает назвать вид спорта  и показать характерные для него движения.

**Занятие Тема: Научим Машу беречь здоровье»**

**Цель:** Уточнение имеющихся представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.
* Становление положительного отношения к правильному питанию (полезные и вредные продукты питания, витамины).
* Уточнение имеющихся представлений о частях тела, о правилах ухода за руками.
* Развитие интересов, любознательности, внимания восприятия.
* Формирование умения высказывать простейшие суждения о здоровье.

**Методическое и дидактическое обеспечение:**

* Герой м/ф - кукла Маша
* С креплением «липучка» два панно (пакеты); предметные картинки с изображением вредных и полезных продуктов питания (овощи, фрукты, ягоды, молочные продукты; газированный напиток «кока – кола», сладости «чупа – чупс», жвачка и т.п.)
* Мольберты
* Алгоритм – правила ухода за руками
* На полу наклеены дорожки: кирпичная, из следков, из мыльных пузырей.
* Лёгкая детская музыка (из м/ф)

**Предварительная работа:**

* Чтение произведений К.И.Чуковского;
* Загадывание загадок о туалетных принадлежностях;
* Продуктивная деятельность – украшение полотенец;
* Д\игры о предметах личной «Валеология или здоровый малыш», «Чистюля».
* Настольно печатные игры «Части тела» (кубики), игры - вкладыши «Моё тело».
* Д\игры «Части тела», «Одень куклу»;
* Рассматривание иллюстраций овощей, фруктов, ягод;
* Беседы о пользе умывания, питания;

Д\игры «Полезное – неполезное», «Витаминка и её друзья», «Угадай на вкус», «Назови правильно».

**Ход деятельности:**

Воспитатель сообщает детям, что к ним пришла Маша. Она приглашает нас на прогулку. Маша чихает. Дети хором желают Маше здоровья: «Маша, будь здорова!»

- Что мы знаем о здоровье? (ответы детей: это когда не болеешь, его надо беречь, когда болеешь – здоровью плохо)

Воспитатель обобщает ответы детей: верно, ребята, иметь крепкое здоровье – это значит не болеть, и это хорошо!

- К здоровью ведут дороги, по которым мы с вами отправимся на прогулку. Дайте пойдем по кирпичной дорожке.

Дети под музыку идут. На конце дороги останавливаются, перед ними два мольберта.

**Проблемная ситуация.**

- Маша хочет быть здоровой, но, не знает, что нужно делать?

**Мотивирование к деятельности.**

- Вы хотите научить Машу быть здоровой? Вы сможете?

- Ребята, что нужно, чтобы Маша не болела? (**проектирование решений:** нужно делать утреннюю гимнастику, нужно хорошо кушать, можно рассказать Маше, как закаляться, как ухаживать за своим телом)

- Ребята, мы сможем научить Машу правильно кушать? Как мы можем разложить продукты? (дети выдвигают различные варианты: в один пакет – полезные продукты питания, в другой - вредные)

**Выполнение действий с панно и предметными картинками.**

По окончании воспитатель уточняет, какие продукты и куда дети разложили.

- Какие продукты вы положили в зелёный пакет? Назовите! Почему вы их положили в один пакет? (ответ детей: овощи, фрукты, ягоды - они полезные). Чем они полезны? (ответ детей: в них витамины). Какие продукты в красном пакете? (ответ детей: сладости, газировка, жвачка - вредные для здоровья)

Воспитатель, обращаясь к герою, обобщает ответы детей: Маша, кушай только полезные продукты, в них витамины, а вредные продукты не стоит кушать вовсе.

Воспитатель обращает внимание на другую дорожку - из следков и предлагает пойти по ней. В конце обращает внимание на картинку с изображением «закаливание».

- Ребята, что ещё поможет Маше не болеть? (ответ детей: закаливание)

- Как можно закаливаться? (ответ детей: солнцем, играть на воздухе и купаться и обливаться водой).

- Что можно закаливать? (ответ детей: своё тело, ручки, ножки)

- Правильно, ребята, даже душ укрепит всё тело и сделает ножки сильными.

**Физминутка** "Душ".   
Душ, как дождевая тучка *(сжать-разжать кулачки)*   
Поливай водичкой ручки *(потирать кисти рук)*  
Плечики и локоточки *(потирать плечики и локоточки)*   
Пальчики и ноготочки *(потирать пальчики и ноготочки)*   
Мой затылочек, височки *(потирать затылок, височки)*   
Подбородочек и щечки *(потирать подбородок и щеки)*

- Давайте Маше покажем, что умеют наши ножки.

**Игра «Что умеют наши ножки?»**

- Что умеют наши ножки? (*говорит воспитатель)*

- Мы шагаем по дорожке (*говорят дети и* *шагают)*

- Что умеют наши ножки? (*говорит воспитатель)*

- Мы побегаем немножко *(говорят дети и* *бегают)*

- Что умеют наши ножки? (*говорит воспитатель)*

- Мы попрыгаем немножко *(говорят дети и* *прыгают)*

- Что умеют наши ножки? (*говорит воспитатель)*

- Отдохнуть бы нам немножко *(говорят дети и* *гладят ножки)*

Воспитатель:

- Ребята, расскажите Маше, что вы умеете делать руками.

Ответы детей:

- рисовать, лепить, кушать, играть, брать игрушки, одеваться и раздеваться и т.п.

- можно нежно погладить себя по головке. Покажите, где у вас голова! Погладьте. Можно погладить своего друга. Погладьте друга (гладят)

- можно крепко обнять себя и своего друга (обнимают)

- можно дружно похлопать, когда весело (хлопают)

- можно помахать на прощанье (машут)

Воспитатель:

- Вот, какие замечательные у вас ручки и ножки! Маша, только здоровые ручки и ножки так много всего умеют делать!

Воспитатель спрашивает, по какой дорожке ребятки ещё не ходили? Обращает внимание на третью дорожку из мыльных пузырей и поддерживает детей в стремлении пойти этим путём. Вниманию детей представлен алгоритм.

- Ребята, надо беречь своё тело, ходить чистым и опрятным.

- Давайте, научим Машеньку, как заботиться о своих ручках.

**Показ алгоритма – правил ухода за руками** (дети рассказывают):

*- мыть с мылом перед едой и после туалета.*

*- не трогать чужих животных.*

*- не трогать очень холодные и очень горячие предметы.*

*- в холодное время года носить варежки и перчатки.*

*- смазывать кремом.*

Воспитатель «разговаривает с Машей»:

- Ребята, Машенька говорит спасибо, теперь она знает, что чистота и опрятность важна для крепкого здоровья.

**Анализ результатов деятельности:**

- Зачем к нам пришла Маша? *(ответы детей: мы научили её быть здоровой)*

**Подведение итогов:**

- Ребятки, вы молодцы! Мы гуляли по трём дорожкам здоровья, и на каждой вы Машеньке дали советы: кушать только полезные продукты, закаливаться, беречь своё тело и быть чистым и опрятным. И Маша будет всегда здорова, если будет соблюдать эти правила.

- А кого вы ещё научите беречь здоровье? *(ответы детей: маму, сестрёнку, братика, бабушку)*

**Самостоятельная деятельность детей по теме «Научим Машу беречь здоровье».**

* Раскрашивание картинок в уголке ИЗО с изображением овощей и фруктов, ягод.
* Рисование с использованием трафаретов и шаблонов (овощи, фрукты, ягоды; девочка и мальчик)
* Дидактические игры: «Валеология или здоровый малыш», «Чистюля», «Полезное – неполезное», «Витаминка и её друзья», «Часть - целое» (части тела).
* Игровые графические упражнения «Лабиринт. Проследи и узнай, что любит кушать Маша».
* Настольно печатные игры: «Части тела» (кубики), игры - вкладыши «Моё тело».
* Игры с пособием «Говорящий плакат» (части тела).
* Игры и мимические упражнения с зеркальным кубом (части лица).
* Рассматривание наглядного материала «Моё тело», «Части тела», «Мои органы чувств».
* Игровое графическое упражнение«Дорисуй лицо»
* Игры с игрушками, подобными человеку с движущимися частями тела (куклами, театральными куклами)
* Разыгрывание сюжета «Купание куклы».

**Занятие Тема: « Как природа помогает быть здоровыми ».**

**Цель:** Уточнение представлений о лекарственных растениях и их применении.

**Задачи:**

* уточнение и расширение знаний детей о разнообразии лекарственных растений (одуванчика, календулы, ромашки, крапивы, ягод).
* Формирование представления об использовании лекарственных растений в лечебных целях.
* Обогащение активного словаря названиями лекарственных растений: ромашка, одуванчик, календула, лекарственные травы, ягоды.
* Становление ценностей здорового образа жизни.

**Предварительная работа:** Наблюдение в природе. Рассматривание лекарственных растений. Рассматривание иллюстраций: ягоды, лекарственные травы. а также непосредственный уход за растениями в уголке «Зелёная аптека», беседы о пользе лекарственных растений, о правильном сборе и хранении, о безопасном применении. Загадывание загадок. Чтение стихов и рассказов о лекарственных растениях.

**Материал:**

**Кукла Маша.**

Дидактическая игра: «Что поможет Мишке?» (Карточки лекарственных растений). Мешочки с сухой травой.

Для экспериментирования: Три стакана, чайная ложка, чайник с кипятком, баночки с растениями (календула, ромашка, одуванчик).Схемы последовательности заваривания травы.

Ход:

Ребята, посмотрите, кто к нам в гости пришла?

(Машенька)

Она рассказала, что с Мишей происходит, что – то странное.

Он не хочет играть, гулять и вообще ничего не хочет.

Ребята, как вы думайте, что с ним случилось? (Миша заболел).

Чем же мы можем помочь Мише? (полечить, пожалеть, дать лекарства, вызвать врача).

Ребята, чем вас лечат, кроме таблеток, когда болеете? (Мама дает мне морс из ягод, теплое молоко, чай с медом, чай с малиной, чай с лимоном, а мне мама заваривает травку.)

Ребята, вы дали нужные советы. Маша их услышала и обязательно воспользуется ими, чтобы вылечить Мишу.

**Д/ игра «Что поможет Мишке?»**

Ребята, посмотрите, на столе карточки с лекарственными растениями.

Как можно разложить природные лекарства, чтобы Маша, знала, где травы, а где ягоды? (Разложить в корзинки).

Давайте в белую корзинку соберем - ягоды,

а в коричневую корзинку - травы.

А сейчас возьмем по одной карточке и разместим в корзинки.

Посмотрим правильно ли мы собрали корзинки .

Что положили в белую корзинку? (дети перечисляют )

Дети, смородина, малина, черника, брусника, что это? (Ягоды)

А что, мы положили в коричневую корзинку? (Перечисляют ).

Одуванчик, календула, ромашка, крапива, что это? (Травы)

Травы, ягоды – это все лекарственные растения. (Индивидуальные ответы).

А где же можно взять лекарственные растения, ягоды? (В аптеке, на лугу, на дорожке, на полянке, в лесу).

Давайте отправимся в лес.

**Физкультминутка:**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы идем дорожками,  Мы идем тропинками, | Дети движутся по часовой стрелке |
| Мы идем с лукошками  Мы идем с корзинками | Против часовой стрелки |
| Ручеек по дорожке  Перейдем | На носочках |
| На лесную полянку мы придем |  |

А, вы знаете, ребята, травы обладают целебными свойствами, когда их вдыхают.

Собирают лекарственные растения, сушат, складывают в специальные мешочки, коробочки. И зимой ими пользуются. Давайте поиграть в игру, которая называется

«Узнай по запаху! »

(Дети нюхают мешочек с травой. Определяют по запаху, какая лекарственная трава в нём находится. Затем кладут мешочек, к растению на картинке).

Машенька: Ребята, какие вы молодцы, вы столько знаете о лекарственных травах!

А ты знаешь, Машенька, травы не только обладают целебными свойствами, когда их вдыхают, а они нас лечат своими отварами.

Дети, а что можно приготовить из ягод? (Варенье, морс…).

Давайте, расскажем Маше, как лечить Мишку лекарственными травами. (заварит траву и пить, полоскать горло)

Экспериментирование: Давайте с вами приготовим настои трав (одуванчика, календулы, ромашки). Для этого мы берем стаканы. Насыпаем в них лекарственные растения. В один стакан ромашку, в другой календулу, в третий корни одуванчика. (Дети приносят траву) Заливаем горячей водой. Накрываем стаканы крышкой, и ждём, пока настоится.  
Воспитатель:Что происходит? (наблюдаем)  
Дети. Вода меняет цвет. Какая вода была (прозрачная).

А, сейчас, какая? (ответы детей ).  
Воспитатель: А почему вода изменила цвет, что это значит? (Ответы детей)

Потому, что растения отдают воде свой цвет. А еще лекарственные растения отдают воде свои лечебные свойства. Вот и получится настой, которыми можно полоскать горло, промывать глаза, нос и выполнять другие лечебные процедуры. Ребята, растения нас лечат, а мы их должны беречь: не рвать, не топтать.

Давайте научим с помощью карточек Машу, как заваривать траву.

**Игра «Что сначала, что потом?»**

(Дети выкладывают схему последовательности заваривания травы). **Зрительное упражнение «По ягоды»**  
Справа зреет земляника,   
Слева – сладкая черника,   
Справа красная брусника, (движения глазами влево – вправо)  
Слева спеет голубика.  
Ягоды все соберем (сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд)  
Отдохнем, домой пойдем.

Дети, а зачем к нам приходила Маша? (рассказала, что Миша заболел)

Ребята, а кого вы еще научите, как лечиться лекарственными растениями?

(Маму, бабушку, кукол, …)

**Самостоятельная деятельность детей по теме «Как природа помогает быть здоровыми »**

1. Рассматривание иллюстраций с изображением лекарственных растений (лекарственных трав, ягод)
2. Раскрашивание раскрасок на тему: «Лекарственные растения».
3. Лабиринт: «Помоги Маше собрать красную смородину).
4. Составь целое (Разрезные картинки по теме).
5. Мозаика: «Выложи цветок, ягоду».
6. Игра: «Угадай по запаху». «Что, где растет»

Дидактическая задача. Упражнять детей в умении объединять предметы: где, что растет, закреплять знания о цветах, ягодах, лекарственных травах

Игровое правило. Закрывать клеточки только теми карточками, которые соответствуют содержанию большой карты; маленькие карточки с ягодами – куст, карточки с растениями ( укроп, мята0 – огород, карточки с цветами – клумба.

1. Игра «Разноцветный сундучок»

Цель: учить детей при согласовании существительных среднего (женского) рода с местоимением ориентироваться на окончание слова.

Материал: шкатулка, предметные картинки по количеству детей.

Ход.

Я картинки положила

В разноцветный сундучок.

Ну-ка, Ира, загляни-ка,

Вынь картинку, назови.

Дети вынимают картинку и называют, что на ней изображено.

1. Игра «Лесовик и лесные ягоды»

Цель: закрепить знания детей о растениях (ягодах)

Ход. Пять, шесть играющих сидят на стульях, расставленных по кругу. Это цветы. У них всех есть название (можно, чтобы играющие выбрали картинку-цветок, ведущему показывать нельзя). Ведущий-садовник говорит: «я так давно не видел чудесный белый цветок с жёлтым глазком, похожим на маленькое солнышко, не видел ромашку». Ромашка встаёт и делает шаг вперёд. Ромашка, поклонившись садовнику, говорит: «Благодарю Вас, дорогой садовник. Я счастлива, что вы захотели взглянуть именно на меня». Ромашка садится на другой стул. Игра продолжается до тех пор, пока садовник не перечислит все цветы.

1. Игра  «Узнай и назови»

Педагог берёт из корзинки растения и показывает их детям. Уточняет правила игры: вот лежат лекарственные растения. Я буду показывать вам какое-нибудь растение, а вы должны рассказать о нём всё, что знаете. Назовите место, где растёт (болото, луг, овраг). И наша гостья, Красная Шапочка, поиграет и послушает о лекарственных травах вместе с нами. Например, ромашку аптечную (цветы) собирают летом, подорожник (собирают только листики без ножек) весной и в начале лета, крапиву – весной, когда она только-только вырастает (2-3 рассказа детей)

1. Игра «Какого растения не стало?»

На столик выставляется четыре или пять растений. Дети их запоминают. Воспитатель предлагает детям закрыть глазки и убирает одно из растений. Дети открывают глаза и вспоминают, какое растение стояло ещё. Игра проводится 4-5 раз. Можно с каждым разом увеличивать количество растений на столе.

**Занятие Тема: "Чистота – залог здоровья"**

**Цель:** формирование интереса к выполнению культурно-гигиенических навыков; побуждение к постоянному их выполнению.

**Задачи:**

1. Формирование представлений об элементарных нормах и правилах ухода за телом.
2. Обогащение активного словаря названиями принадлежностей ухода за собой: мыло, зубная щётка, полотенце, мочалка, шампунь.
3. Развитие умения выполнять необходимые гигиенические процедуры: мытьё рук, лица с мылом, вытирание полотенцем, расчёсывание;
4. Совершенствование навыка выполнения движений одновременно со стихотворением;
5. Развитие мелкой моторики.
6. Побуждение к выполнению элементарных гигиенических навыков: мыть руки, лицо, тело, расчёсываться, следить за чистотой одежды;
7. Воспитание желания помогать друг другу.

**Оборудование:**  кукла Маша из мультфильма «Маша и медведь», чудесный мешочек, мыло, расческа, полотенце, карточки-картинки (мыло, зубная паста, зубная щетка, шампунь, расческа), раскраски на каждого ребенка, цветные карандаши.

**Предварительная работа:** Просмотр мультфильмов «Мойдодыр», «Маша и Медведь»; игры-имитации «Моем руки», «Чистим зубы»; составление алгоритма умывания; дидактические игры «Подбери пару», «Чудесный мешочек»; рассматривание принадлежностей личной гигиены: полотенце, зубная щётка, расчёска и т.д.; ежедневное выполнение гигиенических процедур; сюжетно-ролевая игра «Купаем куклу Катю».

**Ход деятельности**

**1. Сюрпризный момент.**

Дети играют в группе.

Воспитатель читает стихотворение:

*Добрый доктор Айболит*

*К деткам в ясельки спешит.*

*К Соне, Вите и Алине,*

*Коле, Даше и Дарине.*

*И ко всем другим ребятам...*

*Рассказать о том, как надо:*

*Руки мыть и вытирать,*

*Да здоровье укреплять.*

*Очень важно, чтоб на свете*

*Были чистыми все дети!*

*Раздаётся стук в дверь.*

**Воспитатель:** Ребята, вы слышите? Кто – то к нам в гости пришёл! Давайте мы с вами уберём все игрушки на место, и посмотрим, кто это.

Младший воспитатель вносит грязную, неопрятную, растрёпанную куклу. Воспитатель обращает внимание детей на куклу.

**Воспитатель:** Так вот это кто в гости к нам пришел! Здравствуй, Маша. Что с тобой случилось? Почему ты плачешь?

**Маша:** Здравствуйте, ребята! Мне очень грустно. Я сегодня пошла на улицу, хотела поиграть с друзьями. Но со мной никто не захотел играть, все от меня убежали…. (плачет)

**Воспитатель:** Интересно! Ребята, а как вы думаете, почему с Катей не захотели играть её друзья?

**Дети:** Она грязная, не красивая, не аккуратная и т.д.

**Воспитатель:** Конечно же, потому что она неопрятная! Нужно ей срочно помочь.

**Маша:** А еще у меня есть вот этот мешочек. Мне его дали дети и сказали, что вещи, которые там лежат, мне очень пригодятся. Вот посмотрите? Ребята и помогите мне, пожалуйста!

Катя отдает мешочек воспитателю и детям.

**Воспитатель:** Ребята, поможем Маше?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** А как мы можем помочь Маше?

Предположения детей.

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Надо научить Машу ухаживать за собой, мыть руки, причёсываться и т.д. Давайте присядем на стульчики, а ты Маша слушай нас внимательно и всё запоминай!

**2. Игра “Чудесный мешочек”**

**Воспитатель:** Ребята, давайте посмотрим, что в мешке. Угадайте, что это?

*Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я,  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится*.

**Дети:** Мыло.

**Воспитатель:** Правильно, это мыло. Посмотрите, как вкусно пахнет. Какое мыло?

**Дети:** Душистое, белое, круглое. (Воспитатель помогает назвать определения.)

**Воспитатель:** Кто расскажет Маше, зачем нужно мыло?

Ребенок (по желанию) рассказывает, воспитатель помогает (Мыло нужно для того, чтобы умываться: мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы они были чистыми).

**Катя:** Ой, ребята, а как моют руки? Покажите мне, пожалуйста!

**Воспитатель:** Дети, перед тем как мыть руки, что нужно сначала сделать?

**Дети:** Закатать рукава.

**Воспитатель:** Правильно, смотри, Маша, и запоминай.

Воспитатель вместе с детьми имитирует мытье рук:

*Рано утром каждый день*

*Ручки мыть нам не лень.*

*Закатали рукава - раз, два.*

*Открываем кран с тобой*

*Намочили ручки тёплою водой*

*Взяли в руки мыло*

*Мылим ручки, трём, трём*

*Грязь с ладошек уберём.*

*Смыли чистою водой*

*Закрываем кран с тобой.*

*Полотенце мы снимаем*

*Каждый пальчик вытираем.*

*Раскатали рукава.*

*Нам с тобой играть пора.*

*Будь здорова детвора!*

**Воспитатель:** Маша, давай посмотрим, а в этом мешочке есть полотенце? Конечно, есть. Вот оно! Полотенце, какое, ребята? (Красивое, мягкое, пушистое, разноцветное)

**Воспитатель:** Ребята, а давайте посмотрим, что ещё лежит в мешке. Угадайте, что это?

*Очень много в ней зубов,  
Но характер не суров.  
Зубы, чтобы не кусать,  
А красиво расчесать.  
Эта с зубьями полоска,  
Называется …*

**Дети:** Расчёска.

**Воспитатель:** Это расчёска. Она деревянная (пластмассовая), длинная, у нее есть ручка и зубья. Расческа нужна нам, чтобы расчесывать волосы.

Ребёнок показывает Маше, имитируя движения расчесывания, как нужно расчесываться.

**Воспитатель:** Маша, теперь ты поняла, для чего нужны эти предметы? (передает мешочек кукле)

**Маша:** Я поняла, что нужно делать с этими предметами! Теперь я знаю, как они могут мне помочь! Ребятки, пожалуйста, только никуда не уходите, я сейчас все исправлю….

**Воспитатель:** Надеюсь, Маша ничего не перепутает, и сделает все правильно! Ребята, а вы не забываете утром умываться, причесываться, чистить зубки?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** А что ещё надо делать по утрам, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Зарядку.

**Воспитатель:** Давайте с вами вспомним, как мы утром делаем зарядку!

**3. Физ. минутка «Зарядка».**

Воспитатель показывает движения, читает текст стихотворения, дети повторяют движения.

Каждый день мы по утрам делаем зарядку (наклоны головы вправо-влево)

Очень нравится нам всем делать по порядку: (руки в стороны, к плечам)

Весело шагать, весело шагать, (шагать на месте)

Руки поднимать, руки опускать, (поднять и опустить руки)

Приседать и вставать, прыгать и скакать. (Присесть, встать, попрыгать на двух ногах)

**Воспитатель:** Молодцы!

**4. Игра “Собери целое из частей”**

**Воспитатель:** Ребята, подойдите ко мне и посмотрите вот на эти картинки.

Дети подходят к воспитателю, где разложены напольные модули разрезных картинок на две части с изображением предметов.

**Воспитатель:** Каждый возьмите часть картинки и найдите свою пару, чтобы у вас получился предмет.

Каждый ребёнок берёт напольный модуль и ищет свою пару.

**Воспитатель:** Скажите, какие еще предметы нам помогают стать чистыми, опрятными и аккуратными?

**Дети:** Мыло, зубная паста, зубная щетка, шампунь, расческа.

Появляется кукла Маша.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, к нам идёт в гости Маша. Давайте мы с вами присядем на стульчики.

**Маша:** Ребята! Теперь я точно знаю, почему со мной никто не хотел играть! Вспомните, какая я была?

**Дети:** Грязная, неопрятная, чумазая, неряшливо одетая, непричесанная. (Воспитатель помогает.)

**Маша:** А теперь я какая?

**Дети:** Чистая, красивая, опрятная и т.д. (Воспитатель помогает.)

**Маша:** Мне очень понравилось умываться, вытираться полотенцем, чистить зубы, расчесываться. Спасибо вам за вашу помощь, у меня теперь столько много появилось друзей, которые хотят со мной играть.

**5. Продуктивная деятельность.**

**Воспитатель:** Ребята, а давайте в подарок для Маши и её друзей нарисуем разноцветные полотенца.

Воспитатель раздает всем ребятам листки с изображениями полотенец для раскрашивания.

Дети раскрашивают.

**Маша:** Спасибо, ребята! Мне пора бежать, меня друзья ждут. До свидания!

**Воспитатель:** До свидания!

**Дети:** До свидания!

**Воспитатель:** Ребята, как хорошо, что мы с вами помогли Маше.

**Самостоятельная деятельность детей по теме «Чистота – залог здоровья»**

* Дидактические игры «Что изменилось?», «Подбери пару», «Чудесный мешочек» и т.д.
* Рассматривание сюжетных картин «Дети пришли с прогулки», «Готовимся к обеду в детском саду»; иллюстраций к произведениям К.Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Рассматривание принадлежностей личной гигиены: полотенце, зубная щётка, расчёска и т.д.
* Ежедневное выполнение гигиенических процедур;
* Сюжетно-ролевые игры «Купаем куклу Катю», «Парикмахерская», «Семья»;
* Строительная игра «Наша ванная комната»;
* Подвижные игры (например, «Пузырь»).

**Совместная деятельность педагогов и детей:**

* Беседы «Мое тело», «Правила личной гигиены», «Мои помощники», «Чистота – залог здоровья» и др.;
* Дидактические игры:

**"Почистим зубки"**

Цель: учить ребенка чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия: взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить. Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

**"Умывалочка"**

Цель: учить ребенка умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход занятия: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Взрослый произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: "Аи, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!"

**"Вымой руки**"

Цель: учить ребенка мыть руки.

Оборудование: заяц резиновый.

Ход занятия: взрослый обращается к ребенку: "Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки". Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.

**"Водичка, водичка!"**

Цель: воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Оборудование: две куклы.

Ход игры: взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: "Что надо сделать? - Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку: Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!" Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку "Водичка, водичка!"

**Что ты можешь о них сказать!**

Задача игры. Познакомиться с предметами гигиены и их использованием.

Пособия. Гребень, щетка для ногтей, мыло, полотенце, умывальник, ножнички, вода в кружке, резиновые куколки.

Ход игры. Предметы гигиены лежат возле воспитательницы на столике и на стуле.

Воспитательница называет по имени одного ребенка: “Петя, скажи, что ты видишь здесь?” Ребенок называет отдельные предметы и показывает их. Если он что-либо пропустил, другие дети его дополняют до тех пор, пока все предметы не будут названы.

Далее воспитательница задает другому вызванному ребенку следующий вопрос: “Яна, есть у вас дома мыло?”

Когда ребенок ответит утвердительно, воспитательница просит: Принеси мыло. Посмотри на него внимательно и понюхай его. Что мы c ним делаем? Для чего нам мыло?”

Если ребенок не рассказал о мыле чего-либо важного, воспитательница может вызвать следующего ребенка. (Когда мыло уже не нужно, она откладывает его в сторону.)

Воспитательница может задать и наводящие вопросы: “Для чего мама купила мыло?” (Она хочет стирать.) “Что сделает мама, когда полотенце станет грязным?” (Выстирает его.) “Для чего маме гребень? Какие гребни у вас дома?”.

В заключение дети умывают и купают кукол, вытирают их и т.д.

**Перемешанные картинки**

Задачи игры. Закрепить и проверить культурно-гигиенические навыки.

Пособия Серия больших картин, к которым дети находят соответствующие маленькие картинки. Например, к большой картине, на которой изображена растрепанная девочка, - гребень; к картине, на которой изображен неопрятный мальчик, - мыло и щетку; к картине с изображением девочки в грязных ботинках - щетку и пр.

Ход игры. Воспитательница вешает на доску большую картину, изображающую неопрятного ребенка, а детям раздает маленькие картинки, на которых нарисованы предметы туалета. Дети ищут среди своих картинок предмет, которым необходимо дополнить большую картину. Когда они отдают картинку воспитательнице, то должны объяснить его назначение, например: “Вот мыло и щетка для умывания”. Или: “Вот гребень для того, чтобы девочка причесалась”.

**Чистоплотные дети**

Задачи игры. Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Ход игры. Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитательница говорит: “Руки”. Дети, которых она вызывает, отвечают: “Мыло, щетка, полотенце”. Подобным же образом дети реагируют на слова “волосы” (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло), “купание” (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

Вариант. Воспитательница задает вопрос: “Что нам нужно, когда мы утром встаем?” Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (щетка для рук, паста, мыло, платок).

**Что нужно кукле?**

Задачи игры. Упражнять культурно-гигиенические навыки.

Пособия Картинки с изображением предметов, используемых при умывании, еде, одевании, мыло, зубная щетка, полотенце, зубная паста, гребень, щетка для рук, заколка, лента для волос, скатерть, ваза, поднос, кружка, ложка, тарелка, столовый прибор, носки, ботинки, шапочка, платье, блузка, юбка, перчатки, курточка).

Ход игры. Воспитательница знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем перемешивает картинки и раздает их, берет куклу и говорит детям: “Наша куколка встала и хотела бы умыться, но чем?”

Дети приносят картинки, на которых нарисованы предметы, нужные кукле для умывания. Игра продолжается. Воспитательница направляет игру так, чтобы чередовались все виды деятельности. Например она говорит: “Наша кукла умылась и хотела бы причесаться, но чем? Наш; кукла умылась, но еще не завтракала. Что мы ей дадим есть? Наша кукла собралась на прогулку, что она наденет?”

* Чтение стихотворений К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая»;
* Чтение и заучивание потешек:

Ой, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.  
Знаем, знаем, да-да-да,  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя, умывайся веселей!  
  
Эх, водичка хороша!  
Хороша водичка!  
Искупаем малыша,  
Чтоб сияло личико!

Вода течет текучая,  
Под горою баня топится  
Кошка моется, торопится.  
Там стоят 12 котят,  
Все помыться в хотят!  
  
Водичка, водичка,  
Умой моё личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок!  
  
Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико.

Мы проснулись, потянулись,  
Маме нежно улыбнулись,  
Сели на горшок с утра.  
Умываться нам пора!  
Волшебная водичка  
На розовое личико,  
Ручеек из сказки  
На носик и на глазки,  
Брызги из кадушки  
На щечки и на ушки,  
Дождичек из лейки  
На лобик и на шейку.  
Ливень с теплой тучки  
На маленькие ручки.  
Вот какой чистюля!   
(Девочка-чистюля!)  
Целуй меня, мамуля!   
  
Ой-ой-ой-ой,  
Ой, кто голенький такой?  
Кто купаться пошел?  
Кто водичку нашел?  
  
От водички, от водицы   
Всё улыбками искрится!   
От водички, от водицы   
Веселей цветы и птицы!   
Катя умывается,   
Солнцу улыбается!   
  
Плыви ко мне, рыбёшка,  
Словлю тебя ладошкой.  
Куда же ты уплыла,  
Скользкая, как мыло?  
А рыбонька купалась  
И в руки мне попалась!

* Просмотр мультфильмов «Мойдодыр», «Федорино горе»;
* Игры-имитации «Моем руки?», «Чистим зубы» и т.д.;
* Составление алгоритма умывания.

**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА**

**ЖИЗНИ В В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №111

**Занятие Тема: «Составляющие здорового образа жизни»**

**«В гости к Крошу»**

**Цель:** формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

образовательные:

* уточнить и расширить словарь по теме: «здоровый образ жизни»;
* учить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
* расширять знания о питании и его значимости;
* продолжать прививать культурно-гигиенические навыки.

развивающие:

* развивать зрительное восприятие;
* развивать внимание и интерес ребенка к самому себе, к своему здоровью;
* развивать мышление, воображение, память, связную речь.

воспитательные:

* воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.
* умение заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:**

Нарисованный домик Кроша, макеты деревьев, карточки с загадками и предметы отгадок, влажные салфетки, мостик, игрушка Кроша и врача, полезные и вредные продукты по 1 шт. каждого продукта, корзина, музыкальное сопровождение.

**Организационный момент**

Ребята, сегодня у нас гости, поздоровайтесь с ними,

(*раздается сигнал прихода сообщения).*

Ой, какое-то  сообщение пришло, давайте прочитаем, (ч*итаю сообщение в ноутбуке)* «Жду сегодня в гости всех ребят! Приходите непременно, буду рад! Крош.»

Что решим? Отправимся в гости? *(да)*

Тогда скорее  становитесь друг за другом и давайте вспомним правила поведения, когда мы куда-нибудь идем *(не толкаться, не обгонять, смотреть под ноги, слушать старших).*Молодцы, тогда отправляемся в путь! (*дети идут под музыку по кругу, подходят к домику Кроша).*

Ну вот, кажется и домик  Кроша.

**Вводная часть**

**Пальчиковая гимнастика:**

На полянке дом стоит *(пальцы рук сомкнуты в виде крыши дома над головой)*

Ну а в домик путь закрыт, *(руки скрещены на груди)*

Мы ворота открываем, *(отводим руки в стороны)*

Всех вас в домик приглашаем (*наклоняем голову вперед)*

Но на дверях висит замок, *(пальцы обоих рук скрещены)*

Кто его открыть бы мог, *(поднимание плеч)*

Покрутили, постучали, *(руки поворачиваем от себя, на себя)*

Потянули и открыли *(тянем руки в стороны)*

Ну а в доме Крош живет, *(руки поднимаем над головой, машем как ушками)* И нас в гости всех зовет *(руки разводим в разные стороны.*

Основная часть

**Вводная беседа:**

Только где же он сам? А так нас хотел видеть, почему он нас не встречает? Давайте мы присядем и подождём его (дети садятся на коврик).

*Появляется грустный Крош*, (зевает.)

- Что с тобой Крош? Почему ты такой грустный?

- Я вчера лег поздно спать, не выспался.

- Спать нужно ложиться вовремя, соблюдать режим. Ребята, расскажите Крошу, что происходит, когда мы спим.

Дети:- Мы растем, отдыхают наши руки, ноги, глаза.

Воспитатель: - Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать,

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Воспитатель:- Крош, а ты зарядку делаешь по утрам?

Крош: - Я не умею делать зарядку.

Воспитатель:- А вы, ребята, делаете зарядку?

Дети: - Делаем.

Воспитатель: Давайте научим Кроша делать зарядку (дети, превращаются в зверей, надевают маски)

**Динамическая пауза:**

На лесной полянке, звери делают зарядку.

Зайцы головой вращают, мышцы шеи разминают.

Делают старательно каждое движенье,

Очень уж им нравится это упражненье.

Полосатый кот, изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед, словно собрался в далёкий полёт.

Серые волки немного сонные, выполняют они наклоны:

"Вы, волчишки, не ленитесь! Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад, получите бодрости заряд!

Медвежата приседают, от пола пятки не отрывают,

Спинку держат прямо-прямо! Так их учила мама.

Ну а белки, словно мячики, дружно прыгают и скачут!

Крош: - Спасибо ребята, я научился. Каждое утро буду делать зарядку.

Воспитатель: - Молодец, Крош. А еще ребята знают такую пословицу и всегда ее говорят после зарядки: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

**Беседа о микробах:**

Крош, а почему ты такой чумазый, ты, что не умывался?

Крош: - А зачем умываться, мне и так хорошо.

Воспитатель: - Ребята объясните Крошу, зачем нужно умываться?

Дети:- Чтобы быть чистым, опрятным, быть закаленным, смыть микробы.

Крош: - А кто такие микробы, я их боюсь.

Воспитатель: Микробы – это опасные вещества, которые есть в воздухе, в грязной воде, на нашем теле.

- Скажите ребята, вы знаете, как микробы попадают в наш организм?

Дети: При чихании, кашле, если не мыть руки перед едой и после туалета, вернувшись с улицы. Есть немытые овощи и фрукты.

Крош: Дайте мне скорей умыться, я боюсь микробов.

Воспитатель: -Утром, вечером и днем, перед каждою едой, после сна и перед сном, руки мой перед едой,

Грязные руки грозят бедой. Теплою водою руки чисто мой.

Кусочек мыла возьми и ладошки им потри.

Воспитатель: но, к сожалению, здесь нет мыла и воды, но зато у меня с собой есть влажные салфетки, их всегда нужно брать в дорогу, чтобы протереть руки и лицо, если запачкаются. (Воспитатель умывает Кроша влажной салфеткой)

Воспитатель: чтобы быть здоровым нужно не только умываться и мыть руки. Ребята скажите, а здоровые дети, они какие?

Дети: Всегда веселые, чистые, бодрые, сильные.

**Отгадывание загадок:**

- Сейчас мы с вами отправимся к стоматологу, но нам надо пройти по мостику, только он не простой, чтобы по нему пройти, нужно отгадать загадки.

1.Чтоб грязнулею не быть, следует со мной дружить,

Пенное, душистое, руки будут чистыми. (Мыло)

2.Костяная спинка, жестяная щетинка,

с мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

3.Оказались на макушке два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску, надо что иметь? (Расческа)

4.Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою, что это такое? (Полотенце)

5.Если руки наши в ваксе, если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг, снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо, человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба, чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли, жить нельзя нам без…(Вода)

(Появляется стоматолог)

Стоматолог: Что у вас случилось?

Дети: У Кроша зубы болят (врач осматривает Кроша).

Стоматолог: Не ухаживает за зубами, поэтому и болят зубы. Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтоб зубы не болели

Дети: Нельзя есть сладкого, нужно утром и вечером чистить зубы, полоскать рот после еды.

**Игра «Хлопайте в ладоши»:**

еще надо обязательно есть полезные продукты, которые помогают вам быть здоровыми.

Крош: Я знаю - это, конфеты, мармелад, шоколад, я их люблю.

Воспитатель: Ребята, правильно говорит Крош (нет).

Конечно, нет, продукты бывают полезными и не полезными для нашего организма.

Крош: А как же мне узнать, какие продукты полезные, а какие нет. Вот у меня есть корзинка с продуктами, помогите мне в этом разобраться.

(Воспитатель достает из корзинки полезный продукт - дети называют его и хлопают в ладоши, если не полезный – не хлопают).

Крош: - Спасибо, ребята, за помощь, только ничего

особенного нет в полезных продуктах, лучше

конфеты, шоколад, мороженое.

Воспитатель: - Ребята, если есть много сладкого, что случится?

Дети: - Зубы будут болеть и выпадать.

Воспитатель: - А что еще помогает нам стать здоровыми?

Дети:- Занятия физкультурой, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, солнечные лучи, катание на санках, коньках.

Воспитатель: Ну вот, Крош, помогли тебе ребята, ты все запомнил?

Крош: да, все запомнил.

**Рефлексия**

Ребята, давайте еще раз напомним Крошу, что нужно делать, чтобы быть здоровым и всегда в хорошем настроении.

Дети: Нужно делать зарядку, умываться и мыть руки, кушать только полезную еду, беречь зубы, поменьше есть сладостей.

Стоматолог: И обязательно полоскать рот после еды. И для этого, ребята, я дарю вам на память вот эти стаканчики для полоскания рта. И тебе Крош (дети берут по стаканчику с разноса и говорят спасибо).

Воспитатель: Вот тебе добрые советы, в них и спрятаны секреты. Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить!

Крош: Спасибо ребята, я столько интересного сегодня узнал, и все это буду обязательно соблюдать и выполнять.

Воспитатель: Мы очень на это надеемся.

Крош: А теперь можно я побегу скорее к своему другу Ежику, мне столько нового хочется ему рассказать. До свидания (Крош убегает в лес).

Нам тоже пора возвращаться в детский сад, давайте попрощаемся с врачом стоматологом и отправляемся в обратный путь (дети становятся друг за другом и под музыку уходят).

**Занятие Тема : «Чистота- залог здоровья!»**

Предшествующая работа:

— Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр», стихотворения А. Барто «Девочка чумазая», Н. Мигуновой «Почему надо чистить зубы», отрывок из стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» и др.

– Просмотр мультфильмов «Мойдодыр», “Доктор Заяц или легенда о Зубной Фее”, Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками! Как научить ребенка чистить зубы”

— Рассматривание книг в картинках: «Я и мое тело», «Уроки Мойдодыра».

– Чтение и разучивание потешек о водичке, волосах. Чтение пословиц, поговорок, стихов о чистоте, здоровье, предметах гигиены. Отгадывание загадок о предметах личной гигиены.

— Проведение дидактической игры «Предметы личной гигиены».

— Сюжетно-ролевые игры: “Больница”.

– Беседы о личной гигиене, микробах, о пище и воде.

**Ход:**

**Основная часть.**

**Воспитатель**: Дети, послушайте, что случилось со мной сегодня утром. Иду я в детский сад, а навстречу мне бежит маленький мальчик, грязный, неумытый, непричесанный, без верхней одежды и плачет. Остановила я его и спрашиваю: «Что случилось? Почему ты плачешь? «. Тогда он рассказал мне, что все его вещи пропали и с ним никто не хочет играть. Я его успокоила, сказала, что возьму его с собой к детский сад, расскажу его историю детям в группе и они, т. е. вы, обязательно ему поможете. Как вы думаете, почему с мальчиком произошла эта история? Почему пропали его вещи, и никто с ним не хочет играть? Мне кажется, что такую историю мы уже где-то слышали. В каком произведении с мальчиком произошла подобная история?

(Ответы детей.)

Правильно, об этом мы читали в произведении «Мойдодыр». А как вы думаете, кто такой Мойдодыр? (это хозяин чистоты и порядка). Так как же можно помочь мальчику, что мы ему можем посоветовать? (ответы детей) .

**Воспитатель**: Ребята, а давайте расскажем нашему гостю, что нужно делать, чтобы больше с ним такого не происходило. Мы уже с вами знаем, о том, что чистая вода обладает целебными свойствами. Сегодня мы познакомимся с тем, как с помощью воды сделать чистым свое тело и как за ним правильно ухаживать. Вы помните как называется правильный уход за своим телом? (дети отвечают). Молодцы, помните: правильный уход за телом называется гигиеной.

**Грязнулькин:** — Я очень хочу научиться ухаживать за своим телом. Мне больше не хочется ходить грязным.

**Воспитател**:. Тогда давайте начнем наше занятие, и начнем его с того, как правильно ухаживать за своими зубами.

**Грязнулькин**: – Ой, если сказать правду, у меня очень болят зубы.

**Воспитатель**: А ты их чистишь по утрам и вечерам?

**Грязнулькин**: – Ну вот еще, зачем их чистить?

**Воспитатель**: – Тогда послушай какое стихотворение знают наши дети.

*Мистер кариес.*

*Кто не чистит утром зубы? Там, где пища застревает,*

*Мне такие детки любы! Часто кариес бывает.*

*Вам, признайтесь, просто лень Пробираюсь по ночам,*

*Зубы чистить каждый день. Прямо в ротик, детки к вам,*

*Ешьте больше шоколада – И всю ночь вам спать мешаю,*

*Только это мне и надо! Зубы порчу, разрушаю,*

*Будут зубы все болеть,*

*И шататься, и чернеть!*

Еле дождавшись окончания стихотворения,

**Грязнулькин**, громко произнес:

— Эй, мистер Кариес, ты где? Я сейчас буду с тобой драться!

**Воспитатель**: Драться с ним можно только одним способом: чистить зубы каждый день.

**Грязнулькин**: – А как нужно чистить зубы? – и вдруг услышал:

Меня упругой сделали,

Чтоб зубы были белые,

Чтоб стали как картинки –

От ровненькой щетинки.

**Грязнулькин:** – Ой, а кто это?

**Воспитатель**: – Ребята а вы знаете кто это произнес? (ответы детей)

Опять раздался тот же голосок:

*Это я, зубная щетка,*

*Белоснежная молодка.*

*Тут раздался другой голос:*

*Вкус мой нежный и приятный,*

*Свежий, очень ароматный.*

**Воспитатель**: – А это уже говорит зубная паста.

**Грязнулькин:** – Я хочу попробовать почистить зубы! Только я не знаю, как пользоваться щеткой.

**Воспитатель:** – А в этом тебе сейчас помогут наши дети! Они покажут и расскажут как это нужно делать.

Ребенок, показывает на плакате и рассказывает, как нужно чистить зубы. (Нужно намочить щетинки водой, выдавить на них из тюбика пасту, аккуратно вставить щетку в рот, щетинками с пастой к зубам, и начать медленно чистить зубы, двигая щетку вверх и вниз, влево и вправо).

**Воспитатель**: – А сейчас мы будем учиться правильно мыть руки.

Ребенок рассказывает стихотворение:

*Моем рученьки. Долго, долго мылим руки –*

*Руки чтоб помыть, сперва Все, как сказано в науке.*

*Засучим мы рукава. Наконец, на счете «три»*

*Мы на «раз» имеем план – Появились пузыри.*

*Открываем плавно кран. «На четыре» мыло смоем,*

*Мыло мы возьмем на «два» Аккуратно кран закроем.*

*Намочив его едва. А «на пять»*

*Мыло мы назад положим, Станем руки вытирать.*

*Пеной мылим кожу.*

**Воспитатель**: Вот мы и вспомнили наше первое правило защиты от микробов. Ты запомнил.

**Грязнулькин**: – Да! Мытье рук с мылом.

**Воспитатель**: – Правильно!

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

— А скажи мне, как ты думаешь, можно ли давать другим свою зубную щетку или расческу?

**Грязнулькин**: – Конечно можно! Я свою щетку и расческу могу дать кому угодно!

**Воспитатель**: . – Ты конечно молодец, что бываешь таким щедрым, но именно эти вещи нельзя давать другим. Ребята, а скажите почему нельзя так поступать? (Ответы детей). Давайте мы с вами теперь скажем второе правило защиты от микробов (Ответы детей). Правильно, личные вещи нельзя давать другим, чтобы не передать им свои вредные микробы.

Мы сейчас проверим как вы это запомнили, и сыграем в игру «Можно – нельзя». Соберем вещи которыми вы пользуетесь, и положим на стол. Поднимая по очереди, говорим, можно ли ими пользоваться всем по очереди, или нет. Если да – положим ее в коробочку «Можно», если нет – в коробочку «Нельзя». Например, зубная щетка попадает в коробочку «Нельзя. Карандаш — в коробочку «Можно», но при условии: вы не будете его грызть, чтоб не оставить своих микробов.

**Грязнулькин:** – А я вот не понял, как микробы могут передаваться от одного человека к другому? У них что крылышки есть? Они что летают?

**Воспитатель**: – Нет, у них крылышек нет. А передаются они двумя способами. Первый мы уже узнали, что они передаются через какой либо предмет, которым вы пользуетесь. А еще есть другой способ передачи инфекции, это когда кто-то чихает, не прикрывая рот и нос, они разлетаются в разные способы и заражают всех окружающих. Они разлетаются на расстояние до 10 метром. Давайте с вами поиграем.

Проводится игра «Апчхи»: дети делятся на две команды («Чихающие» и «Заражающиеся») которые расходятся на расстояние 5 метров друг от друга. Команда «Чихающие», произносят «Апчхи! », и кидают в противоположную команду теннисные шарики. Дети из команды «Заражающиеся» должны увернуться. Тот в кого попал шарик, выходят из игры и начинает «чихать».

Проводится коллективная уборка. Дети протирают пыль в игровых зонах, растения, расставляют красиво игрушки.

**Заключительная часть.**

**Воспитатель**: – Ребята, на этом занятии мы с вами очень много узнали о том, как заражаются микробами. Теперь попробуйте назвать все способы проникновения микробов в наш организм.

Ответы детей:

— Чихаем и не прикрываем рот и нос рукой.

— Передаем друзьям наши личные вещи.

— Не моем руки перед едой.

— Не моем овощи и фрукты перед едой.

— Грызем ногти.

— Ковыряемся в носу и потом этот палец тянем в рот.

— Не закаляемся, простужаемся.

— Едим некачественные продукты и пьем плохую воду.

— Живем в грязной квартире, носим грязную одежду.

Проводится коллективная уборка. Дети протирают пыль в игровых зонах, растения, расставляют красиво игрушки.

**Грязнулькин**: – Спасибо вам ребята… Как чисто у вас в группе стало. И я тоже теперь всегда буду ходить чистым и аккуратным.

Я сегодня очень рад!

Что побывал я с вами,

Здоровыми друзьями.

Всем теперь я расскажу

О том как вы живете.

(Вручает мешочек с угощением)

А теперь побегу домой, чтобы поскорее навести там порядок, пока мама с работы не вернулась.

**Воспитатель**: – Вы сегодня молодцы ребята, и сами вспомнили и другим рассказали как нужно защищаться от коварных микробов.

**Занятие Тема: «Я и мое тело»**

**Цель:** познакомить детей с элементарным строением организма человека

**Задачи:**

Образовательные:

* познакомить детей со строением организма: у организма человека: у него есть руки, ноги, голова, грудь, спина, туловище. В туловище человека есть сердце, легкие, желудок.
* познакомить детей с новым понятием «анатомия»(наука о том как мы устроены внутри, для чего нужны все органы)
* формировать элементарное осознание, что все органы выполняют определенную функцию
* подвести к пониманию детей, что все органы важны и без них человек не может существовать.

Развивающие:

* развивать умение поддерживать речевое общение  со взрослыми и с сверстниками, отвечать на поставленные вопросы полным предложением.
* активизировать словарь детей : голова, руки, ноги , глаза, уши, нос,колени, плечи, животик, шея, сердце, легкие, желудок

Воспитательные:

* воспитывать интерес к дальнейшему познанию себя.
* воспитывать умение слышать и слушать сверстников и воспитателя.

**Оборудование**: плакат с изображением человеческого тела и внутренних органов, карандаши, силуэты человека, магнитофон с записями спокойной музыки, игрушка птичка-воробей.

Ход:

**Организационный момент** Настрой детей на работу.

**Воспитатель:**Дети, давайте встанем в круг, возьмемся за руки, посмотрим, друг другу в глаза и улыбнемся, назовем ласково свои имена.

**Вводная часть**

*Заходит Сказительница, в руках несет большое зеркало.*

– Здравствуйте ребята! Я очень рада, что снова в гостях у вас. И со мной мое красивое, волшебное зеркало. Пойдемте к волшебному зеркалу и как прежде попадем в сказку. Но сначала отгадайте загадки.

**Загадки:**

– На земле он всех умней, потому что всех сильней. *(Человек)*  
– Всю жизнь ходят в обгонку, обогнать друг друга не могут. *(Ноги)*  
– Пятерка братьев неразлучна, им вместе никогда не скучно. Они работают пером, пилою, ложкой, топором. *(Пальцы)*  
Вот гора, а у горы две глубокие норы, в этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит *(Нос)*  
– День и ночь стучит оно, словно бы заведено. Будет плохо, если вдруг прекратится этот стук. *(Сердце)*

**Основная часть**

**Сказительница:**«Молодцы ребята», а сейчас сядем на наш ковер Однажды, в хорошую и безветренную погоду, Чик сидел на ветке березы и наблюдал за своими друзьями в детском саду. Он смотрел сверху и не понимал, как они передвигаются, если у них нет крыльев, как они едят, если у них нет клюва, зачем людям руки и ноги? И тут он решил прилететь к детям в гости и спросить, как устроен человек.

**Сказительница:** Со мной сегодня пришел Чик. Ребята, давайте расскажем Чику, как мы устроены.

**Дети:** Давайте.

**Сказительница:**

– Зачем человеку руки? *(Ответы детей: рисовать, лепить, гладить  и т.д.)*  
– А нужно ли беречь свои руки, и как? *(Ответы детей: мыть, одевать рукавицы, не брать острые и колющие предметы)*  
**–** Зачем человеку ноги? *(Ответы детей: ходить, бегать, прыгать)*  
– А нужно ли беречь свои ноги, и как? *(Ответы детей:  мыть, надевать теплые носки, носить удобную обувь и по размеру)*  
**–** Зачем человеку голова? *(Ответы детей: смотреть, думать, говорить)*  
– А как мы бережем свою голову? *(Ответы детей: моем, надеваем шапки, бережем голову от ударов физических и солнечных)*  
– А из чего состоит туловище? *(Ответы детей)*

*Воспитатель вызывает ребенка и на нем показывает: вот грудь, спина, живот*

**Работа с карточками, на которых нарисованы части тела**

– Все части тела нам необходимы: с помощью рук мы едим, рисуем. Выполняем разную работу, с помощью ног мы можем передвигаться, голова нужна нам, чтобы думать на лице у нас есть глаза, чтобы видеть, уши – слышать, нос – дышать и ощущать запахи. И туловище нам необходимо, так как внутри него находятся органы: сердце, легкие, желудок *(показывает на таблице)*.   
Видите, как много органов внутри человека и каждый выполняет свою работу: сердце, как насос посылает кровь во все части тела, в желудке перерабатывается пища, легкими мы дышим. Узнать о том, как мы устроены внутри, для чего нужны все органы, поможет нам наука, которая называется – анатомия.

**Чик проводит физминутку:**

Раз – согнуться,  разогнуться  
Два – нагнуться, потянуться  
Три – в ладошки три хлопка  
Головою три кивка,  
На четыре – руки шире,  
Пять, шесть – тихо сесть

**Сказительница и Чик приглашают детей встать в круг и провести простые опыты:**

**Воспитатель:** Положите руки на левую сторону, послушайте, как стучит сердце.

**Дети:** Тихо

**Сказительница:** А если сердцу дать физическую нагрузку?

**Сказительница:** Присели три раза, попрыгали три раза, послушайте свое сердце? Как оно бьется?

**Дети:** А теперь сильнее.

**Сказительница:** А еще у человека есть главный внутренний орган, с помощью которого мы дышим, это легкие.

**Сказительница:** положите руку на грудь и на живот, и сделаете вдох. При вдохе грудная клетка расширяется, при выдохе сужается.

*Дети берут шарики и надувают их, тем самым видят, как работают легкие.*

**Сказительница:** А еще у человека есть желудок, который  принимает пищу и перерабатывает ее. И наши клетки получают энергию необходимую для жизни человека. Давайте проведем еще один опыт. Возьмите стакан с водой и маленькими глоточками попейте воду. Что мы чувствуем? Куда попала вода? *Дети показывают на желудок*.

**Сказительница:** Правильно дети, вода и пища попадает в желудок, где она переваривается. Чик, теперь ты понял, как устроен человек? И для чего человеку ноги и руки.

Все органы, которые находятся внутри нас важны и без них человек не может существовать, поэтому их надо беречь, стараться не болеть, не простужаться.

**Продуктивная деятельность.**

**Сказительница:**А давай мы тебе сейчас нарисуем внутренние органы человека, и покажем, как бьется сердце, как мы дышим, куда попадает пища.  
Все эти органы есть и у тебя Чик, но они намного меньше, чем у человека.

*Дети берут силуэты человека, и  начинают рисовать на туловище те внутренние органы, с которыми они познакомились (играет спокойная музыка).*

**Итог занятия:** Выставка и рассматривание рисунков со схемой человека и внутренних органов.

**Воспитатель:** Что нового дети вы узнали на занятии о внутренних органах человека? *(Ответы детей).*

**Рефлексия.**

- Маша нам принесла шарики, смотрите на одном шарике она нарисовала смайлик.

Возьмите шарики и фломастеры и нарисуйте смайлик, улыбающийся если: Все было понятно, интересно, справился с заданиями отлично. Не улыбающийся: все было понятно, интересно, но затруднялся в выполнении задания. И грустный смайлик: было трудно, ничего не понял, не интересно.

**Занятие Тема: «Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель:** Формировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

* Познакомить детей, как нужно заботиться и укреплять здоровье; дать представление о микробах.
* Познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов.

Развивающие:

* Развивать интерес к  здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

Воспитательные:

* Воспитывать доброе отношение к окружающим

**Демонстрационный материал**: Микроскоп, лупы, "Домики для витаминов" иллюстрации спортсменов; фотографии детей с различными эмоциями; надувное «сердечко». Изображения "здоровичков", сделанные в виде пазла.

**Раздаточный материал**: картинки с различными продуктами: морковка, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, помидор, хлеб, яблоко, конфеты, чипсы, пирожное.

Ход:

**Вводная часть**

Воспитатель здоровается и задаёт вопрос

- А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «Здравствуйте»?

(Здравствуйте - это значит, что мы желаем быть здоровыми).

- Что же такое здоровье?

Воспитатель: Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Вот как говориться в пословице «Здоровье дороже богатства». Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

- Как здоровье сохранить, кто может мне ответить?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в страну «Здоровья» в гости к Здоровячкам.

**Основная часть**

**1 станция «Чистота - залог здоровья»**. На столах лежат лупы, кусочек грязного яблока, огурца.

 Воспитатель: От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и руки. Страшно, когда дети привыкают к грязным рукам и не моют их вовсе.

-Зачем нужно мыть руки?

-Что может произойти, если перед едой не мыть руки?

Воспитатель: Учёные изобрели замечательный прибор. Называется он микроскоп. В микроскопе есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть, то, что мы никогда не видим. Направишь такое стекло на грязные руки и, о, ужас. Что это? Самые незаметные существа, о которых вы даже не подозревали, собрались на грязных ладонях.

Под микроскопом рассмотреть руки.

Микробы бывают разные

Ужасные, опасные

Страшные и грязные

Корявые, упрямые

Противные, заразные

Какие безобразные

Ну что вам понятно?

Ну что вам приятно?

Показать иллюстрации, на которых изображены микробы

Под лупой рассмотреть кусочки грязного яблока.

Воспитатель: Если микроб пробрался в организм, он поселяется в человеке и раскрывает свой чемоданчик с ядом. Теперь твой организм заражён. И тут организм начинает реагировать. Кружится или болит голова, поднимается температура. Если с вами всё это происходит, значит это проделки коварных микробов.

- Что же нам делать, чтобы противные микробы не попали к нам в организм?

«Здесь поможет нам всегда только чистая... вода»

**Массаж лица « Умывалочка».**

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).

Воспитатель: Как часто надо мыть руки?

- Можно ли есть не мытые овощи и фрукты?

Здоровячек «Чистюля» оставил нам подарок.

«От простой воды и мыла у микробов тают силы» Теперь нам микробы не страшны.

**2 станция «Витаминная»**

На ковралине 4 домика разного цвета с названиями А,В,С,D; на столе картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, пирожное, помидор, хлеб, яблоко.

Воспитатель: Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете?

- Где живут витамины?

Воспитатель: Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Дети расселяют продукты в домики.

- Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили?

Воспитатель: Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения).

- В?(Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).

- С?(Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)

- D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими).

Здоровячек «Витаминка» оставил нам подарок .«Никогда не унываю и улыбка на лице Потому что принимаю Витамины А, В, С и D»

**3 станция «Спортивная»**

На стене картинки спортсменов.

Воспитатель: Кто такие спортсмены?

Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом?

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

**Физминутка** (под музыку)

Я согнусь, разогнусь (наклоны вперёд, руками касаясь, пола)

В мячик поиграю (прыжки на месте)

Попляшу (прыжки с выбрасыванием ног вперёд)

Покручусь (прыжки вокруг себя)

И здоровья наберусь! (сгибают руки к плечам )

Здоровячек «Чемпион» оставил нам подарок. «Ты любишь прыгать, бегать и играть тугим мячом! Ты вырастишь здоровым! Ты будешь силачом!»

Итог занятия.

**Игра «Комплименты»**

Дети встают в круг, передавая надувное сердечко, говорят какое-нибудь ласковое слово своему соседу.

Воспитатель: Каждый человек может разозлиться, когда его обижают, делают ему больно, и в этом случае ему обязательно нужно помочь.

Здоровячек «Улыбка» оставил нам подарок. «Грубых слов не говори, Только добрые дари».

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие по стране Здоровья. Давайте рассмотрим подарки, которые нам подарили.

Дети выкладывают пазлы.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровыми и красивыми?

Воспитатель: Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о нас лучше, чем мы сами.

"Здравствуйте! - ты скажешь человеку

Здравствуй! - улыбнётся он в ответ. Эти слова всем известны давно. Видишь, они и просты, и не новы. Но я, повторю всё равно

Добрые люди, будьте здоровы!"

**Занятие Тема: Чтобы зубки блестели».**

**Цель:** продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены; дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения; познакомить детей с правилами ухода за зубами: чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней; закрепить знание последовательности процесса чистки зубов; рассказать о пище, необходимой для сохранения здоровья зубов.

**Материал**: отрывок из м/ф «Птичка Тари», зеркала, эмалированная кружка с отбитой эмалью, кусочки черного хлеба, салфетки, подносы, игрушка Крокодил, щетка одежная, щетка обувная, зубные щетки: детская и взрослая, макеты зубов, макеты продуктов, памятки, презентация «Зубы».

Ход:

**Организационный момент**

Здравствуйте дети! Меня зовут Ольга Юрьевна. Какие вы все красивые здоровые. Сядьте удобно и правильно: спина прямая, ноги вместе.

Вводная часть

– Внимание на экран! (отрывок из м/ф «Птичка Тари»)

– Почему Крокодил плачет? Что с ним случилось?

– Возьмите зеркала. Посмотрите на свои зубки. Какого они цвета?

– Сверху зубы покрыты белым твердым веществом, которое называется эмаль (презентация слайд № 2). Она хоть и твердая, но все же может треснуть. Видите, как отбилась эмаль у этой кружки. Когда эмаль разрушается, идет разрушение зуба и на месте трещин появляются дырочки (презентация слайд № 3). И поэтому зуб может заболеть.

Основная часть

А еще зубы могут заболеть из-за микробов. Микробы питаются остатками пищи. Как же это происходит? Возьмите кусочек черного хлеба, положите в рот, прожуйте.

– Прожевали? Посмотрите в зеркала. Осталась пища, крошки от хлеба? Конечно, даже я вижу крошки на ваших зубах.

– Как удалить остатки пищи? Верно, прополоскать рот водой, что мы и сделаем после занятия, или почистить зубы.

– Представьте это мои зубы (воспитатель использует руку, сжатую в кулак, между пальцами которой вставлены кусочки белой бумаги). Посмотрите, если я буду чистить зубы вот так (делает движения зубной щеткой в горизонтальном направлении движениями вперед-назад), что происходит с остатками пищи? Они остаются. А надо чистить так (делает движения зубной щеткой в вертикальном направлении движениями вверх-вниз), тогда крошки вылетают. Все вылетело и ничего не осталось.

– Ах, посмотрите, кто это у нас тут? Крокодил, да еще и с коробкой. Крокодил, ты не из м/ф? Из него, как ты говоришь тебя зовут?

– Тотоша, покажи свои зубки. Фу, какие они у тебя желтые, грязные. Ты их не чистишь совсем? Да у тебя во рту микробов целая куча. Они там кусаются, вот у тебя зубки и болели.

– Ребятки, Крокодил просит подуть ему скорей сильно-сильно и сдуть всех микробов. Вот так. (Дыхательная гимнастика: выдох длиннее вдоха в 4 раза).

– Дети, мы сдули микробов у Крокодила? Нет конечно, так микробов не сдуешь. А что нужно сделать, чтобы зубки были чистенькие, беленькие и никогда не болели? Нужно чистить их, а чем? Конечно щеткой.

– Тотоша, а что у тебя в коробке? Щетки? Ты хочешь, чтобы ребята тебя чистить зубы научили? Ну давай посмотрим на твои щетки.

Воспитатель достает обувную щетку:

– Это вот этой щеткой ты зубы чистить собрался? Какая она черная. Ребята, можно такой щеткой зубы чистить? Почему? Какая это щетка? Что ей делают? Это обувная щетка. Ей чистят обувь.

– Что ты говоришь? У тебя еще есть щетка? Давай посмотрим. Вот эта? Какая это щетка, ребята? Что ей делают? Правильно ей чистят одежду. Это одежная щетка.

***Физминутка.***

Помогаем маме, пол мы подметая,

В этом нам поможет щетка половая.

До блеска обувь натираем – спешит помочь нам щетка обувная.

Во всем всегда надежная – щеточка одежная.

– Что, что, Тотоша? Еще щетка есть? Какая вот эта? Какая это щетка, ребята?

– Зубная щетка. Можно ей чистить зубы? Этой нельзя. А почему? Все ли Крокодил сделал правильно? Где у него лежала зубная щетка? Да в коробке вместе с другими щетками. Не надо ей чистить зубы, она грязная. Мы подарим Тотоше новую зубную щетку.

– Щетки бывают разные детские и взрослые (презентация слайд № 4). Чем они отличаются (прикладывает щетины щеток друг к другу)? У детской зубной щетки щетина короткая, а у взрослой – длинная. Почему?

– Помощницей зубной щетки является зубная паста. Она бывает детская, взрослая и для всей семьи. Посмотрите.

– Поднимите руки те, кто дома чистит зубы. У вас есть зубная щетка? Где она хранится?

– Вот, Тотоша, и ты поставь свою новую зубную щетку в стакан (презентация слайд № 5).

– Что ты говоришь, Тотоша? Ты не умеешь чистить зубы? Мы с ребятами тебя научим.

Дети встали к макетам зубов.

– Ой, у вас есть щетки, а у меня нет. Как же я вас научу? Что, Тотоша, ты предлагаешь взять твою зубную щетку? А можно использовать чужую зубную щетку, ребята? Нет, Тотоша, эта щетка теперь твоя и только твоя, а я возьму свою.

– А теперь представьте, что это ваши верхние передние зубы их мы будем чистить движениями сверху вниз, дальние зубы будем чистить движениями вперед-назад, изнутри все зубы чистим выметающими движениями. (Аналогично с нижней челюстью).

Дети садятся на свои места. Воспитатель предлагает 2 детям почистить зубы Крокодилу (нижние – 1 ребенок, верхние – 2 ребенок). Воспитатель убирает желтые полоски. Зубы у Крокодила стали белые и чистые. Крокодил читает свое стихотворение: «Крокодильчик я зубастый, дайте щетку мне и пасту. Чистить зубы мне лень, я их чищу каждый день».

– Я приготовила для тебя, Тотоша, угощения. Что ты говоришь, боишься испачкать свои зубы. Правильно боишься, оказывается зубы можно не только испачкать, но и повредить некоторыми продуктами зубную эмаль.  Например, если грызть орехи, леденцы, сухари. Посмотрите что происходит.

Опыт: макет зубов покрыт толстым слоем белой гуашевой краски, воспитатель ударяет металлической чайной ложкой по толстому слою краски, откалывая кусок.

– То же самое происходит с зубной эмалью, в этом месте образуется дырочка и  зуб начинает болеть.

– Но есть и продукты, помогающие укрепить наши зубы – это все молочные продукты, есть такие которые помогают очищать наши зубы – это овощи и фрукты, а вот про сладости нам расскажет знакомый Доктор Кролик (отрывок из м/ф «Путешествие за ослепительными улыбками»).

**Игра *«Полезно – неполезно»***: полезный продукт – 1 хлопок, вредный – 2 хлопка.

1. Как поел – почисти зубки!
2. Делай так 2 раза в сутки!
3. Предпочти конфетам фрукты –
4. Очень важные продукты.
5. К стоматологу идем
6. В год 2 раза на прием.
7. И тогда улыбки свет
8. Сохранишь на много лет!
9. А на память о нашей встрече я подарю вам вот эти памятки «Как правильно чистить зубы» (презентация слайд № 6), вы повесите их в ванной комнате у себя дома и расскажите об этих правилах родителям.
10. Прощание с Крокодилом, звучит песня «Улыбайся» из м/ф «Путешествие за ослепительными улыбками».

**Занятие Тема: «Путешествие в город здоровья»**

**Цель:** формировать представление детей дошкольного возраста о здоровье как одно из главных ценностей человекой жизни;

**Задачи:**

**-**образовательные:

* учить детей следить за своим здоровьем
* формировать представление детей о полезной и здоровой пище
* закреплять знание детей о фруктах и овощах
* закрепить основные понятия : «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни».

-развивающие:

* развивать внимание, зрительное восприятие;
* развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

-воспитательные:

* терпеливо выслушивать вопросы педагога и ответы друг друга;
* воспитывать у детей навыки и потребность здорового образа жизни.

**Оборудование:**

Иллюстрации на тему «Моё здоровье моё богатство», картинки продукты питания, яблоки.

Указатели улиц название «Улица Витаминная», «Улица физкультурная», карта маршрута, фишки

Ход:

**Организационный момент**

**Обращение к детям воспитателя:** Ребята сегодня когда я шла в детский сад на работу, я встретила бабушку Аню, она шла в аптеку. Оказывается что её внучата приехали в гости к бабушки и заболели. Бабушка Аня просила помочь ей, подсказать какими продуктами можно кормить детей и что можно сделать чтобы её внучата не болели больше , а были всегда здоровыми.

**Вводная часть**

*открывается занавесь на информационной доске.*

Посмотрите что это? (ответ детей). Здесь разные картинки.

А про что эти кА картинки? (ответ детей) Доктор слушает детей. (ответ детей) Мальчик заболел ему медсестра ставит укол.

Ребята, а вы знаете что такое Здоровье? (ответ детей) Это когда человек ни болеет.

Ребята здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается . Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. (Показ соответствующих картинок)

Что нужно делать чтобы быть здоровым? (ответ детей) нужно заботится о своём здоровье как моя бабушка. Правильно. (картинка о занятии спортом детей и взрослых)

- Если не следить за своим за своим здоровьем, можно его потерять. А как его не потерять мы с вами скоро узнаем

**Основная часть**

Чтение стихотворения :

*Только вы ответьте мне:*

*Путь к загадочной стране,*

*Где живёт здоровье ваше,*

*Все ли знают?*

*Дружно скажем ….. (Да).*

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в город «ЗДОРОВЬЯ»

Чтобы попасть в город Здоровья, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! О продуктах не забудьте витамины раздобудьте».

Достаю пакет из почтового ящика. А вот и наш маршрут.

(Рассматриваем карту маршрут).

**Первая улица Витаминная. Показ картинок при отгадывания загадок**

Ребята вот мы попали на улицу Витаминную здесь мы узнаем как правильно надо питаться , чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым необходимо правильное питание, надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредные для здоровья. (ответы детей). Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочеш, они заменят самые лучшие витамины. Значить бабушке анне мы посоветуем внучат кормить чем(ответы детей)

Дети какие витамины вы знаете? (ответ детей).

Ребята для чего нужны витамины? (ответы детей)

Правильно витамины помогают укрепить наш организм и нашему организму легче бороться с болезнями.

Объяснение воспитателя какие витамины в каких овощах и фруктах. Показ картинок.

Витамин –А : морковь, рыба. Сладкий перец, яйца, петрушка. Эти витамины важны для зрения.

Витамин –Б: мясо ,молоко,орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин -С: цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.(от простуды).

Витамин – Д: солнце, рыбий жир (для костей)

Помни истину такую- лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок черничный пьёт.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

**Игра** **«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, 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 любить. Ешь конфеты, жуй ирис, стройный стань как кипарис. 3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мёд и виноград. 4.нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов. И Серёжке и Икринке всем полезны витаминки.

Воспитатель: Молодцы вы справились с заданием.

Улица «физкультурная» Давайте разделимся на две команды и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.

По утрам зарядку делай будешь сильным , будешь смелым.

Ребята какие виды спорта вы знаете (ответ детей).

Перечень видов спорта. Подведение итогов, посчитать фишки). Что-то мы с вами засиделись. Давайте поиграем

**Физкультминутка «Звеаробика»**

Мишка шел, шел, шел

Мишка шишку нашел.

Он присел, попыхтел,

Мишка шишку съел (ходьба в приседе).

Мишка шел, шел, шел,

Мишка к речке пришел,

Сделал полный поворот,

Через речку пошел вброд (ходьба с высокими подниманием коленок, поворот

**Улица Чистоты.**

И следующая улица которая нас ждёт улица Чистоты.

Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Ответ детей).

Для чего надо соблюдать правила гигиены? (ответ детей).

Как попадают микробы в организм? (ответ детей).что нужно делать чтобы уберечься от микробов? (ответ детей).

Ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами. Нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

**Загадки: (с картинками)**

Ускользает как живое, но не выпущу его,

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (ответ детей)

Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка мне на спину и бока. (ответ детей)

До чего ж приятно это! Дождик теплый подогретый, на полу не видно луж все ребята любят ….(ответ детей)

Лег в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю.

Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос. (ответ детей)

Итог занятия

Вместе с детьми воспитатель делает вывод: по утрам делать гимнастику, не есть и не пить на улице, всегда мыть руки перед едой с мылом, поле туалета тоже мыть руки, есть всегда овощи и фрукты мытыми,

когда чихаешь и кашляешь, закрывать рот и нос платочком, есть только из чистой посуды. (Показ картинок)

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного. Я думаю что мы смужем дать бабушке Ане хорошие советы, как сохранить своё здоровье. А бабушка Аня нам передала гостинцы в корзинке яблоки с её сада.

**Занятие Тема: «Оказание первой помощи при травмах»**

**Цель**: Формировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Познакомить детей, как нужно заботиться и укреплять здоровье; дать представление о микробах.
* Познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов.

**Развивающие:**

* Развивать интерес к  здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

**Воспитательные:**

* Воспитывать доброе отношение к окружающим

**Демонстрационный материал**: Микроскоп, лупы, "Домики для витаминов" иллюстрации спортсменов; фотографии детей с различными эмоциями; надувное «сердечко». Изображения "здоровичков", сделанные в виде пазла.

**Раздаточный материал**: картинки с различными продуктами: морковка, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, помидор, хлеб, яблоко, конфеты, чипсы, пирожное.

Ход:

**Вводная часть**

В: Ребята, сегодня у нас необычное занятие. Мы получили срочную телеграмму, а от кого телеграмма догадайтесь сами:

Кто у постели больного сидит?

И как лечиться он все говорит.

Кто болен он капли поможет принять,

Тому, кто здоров, разрешит погулять.

Дети: доктор.

В: Правильно, ребята, это доктор, врач. У нас с вами тоже есть знакомый доктор Примочкин, он нас лечит, витамины дает. Так вот наш доктор попал беду. Его захватили разбойники. Верный дуг доктора славный пес Градусник чудом пробрался к нам, чтобы передать телеграмму от Примочкина. Надо что-то предпринять, как-то вызволить доктора  Примочкина.Дети высказывают свои предложения, вместе с воспитателем строят планы

**Основная часть**

В группу входят разбойники, с царапинами и синяками, охая и постанывая:

Ох,ох, ох, мы кровожадные.

Ох,ох, ох, мы беспощадные...

Ах.ах...

Дети вместе с воспитателем с ужасом наблюдают за пришедшими.

Атаманша: Нам ваш Примочкин сказал, что вы очень умненькие-благоразумненькие. Все знаете, все умеете. Только вы сможете нам помочь.

В: А где же сам доктор?

Разбойники: Потом, потом …. А пока вы должны нам помочь. Этот Примочкин сказал, что вы поможете.

В:Так расскажите, что у вас случилось, что произошло.

Разбойники разом запричитали, заголосили.

В: Тише-тише. Давайте поочереди.

Атаманка: Мы путешествовали на воздушном шаре. Сильный ветер отнес нас к лесу. Корзина зацепилась за ветки, и оторвалась. Падая на землю, мы все поцарапались, получили синяки, ссадины, раны и даже порезы. Кое как разбили лагерь, да тут один из наших - Хромой полез в костер за картошкой и обжегся. А пока добирались к вам Одноглазый обморозил нос и щеки.

 Вот тут мы доктора и схватили. Да он без вас не стал помогать. А вы поможете? Тогда и доктора вернем, он в нашем лагере в лесу.

В: Я думаю, что мы должны помочь: и доктора выручим, и больным поможем. Осмотрим больных по очереди, и посмотрим, что нужно сделать.

Мне кажется, нужно начать с тех, кто обморозился и обжегся. Кто из вас, ребята, расскажет, что нужно делать при обморожении.(ответы детей; показ действий.)

Правильно, нужно потереть обмороженное место рукой или шерстяным шарфом, варежкой. А дома обмороженное место подставить под холодную воду, чтобы вернуть чувствительность.

При ожогах (отвечают дети, воспитатель подводит итог) нужно подставить обожженое место под холодную воду и держать пока боль не утихнет. (Дети лечат разбойников, те благодарят их.)

Синяки и ушибы лечатся просто, да и достаются легко. Кто полечит наших больных?

2-3 детей объясняют, что нужно приложить «холод» (полотенце, смоченное в воде, лед, монету) к месту ушиба или синяка.

У кого царапины, ссадины и раны? Подходите. Верная помощница доктора Примочкина  Олечка Зеленкина вас излечит, исцелит.

Девочка объясняет. Что нужно ранку промыть водой, желательно кипяченой, просушить салфеткой и затем края смазать зеленкой или йодом. Если рана глубокая, ее нужно заклеить пластырем.

Слова сопровождаются действием, воспитатель уточняет, подсказывает.

1 ребенок: Раны надо мазать йодом,

                   А Бутерброды маслом с медом.

2 ребенок: Всем понятно, что лекарство

                   Без врача давать опасно.

                    Но можно доверить любому ребенку

                    Пластырь и йод, бинты и зеленку.

Разбойник: (неожиданно) Ой, мне что-то в глаз попало! Что мне делать? Помогите!

В: Ребята,кто из вас знает, что нужно делать в такой ситуации.

Дети объясняют, что нужно промыть глаз водой. Можно даже плакать, слезы вымоют соринку. Нельзя тереть глаза грязными руками.

В: Ну что, разбойники, помогли вам наши ребята?

Разбойники: Да, очень помогли. Они такие умные, добрые.

В: Только ребята оказали вам первую помощь, осмотр врача обязателен. Давайте освобождайте доктора.

Итог занятия

Разбойники уходят и возвращаются с доктором.)

Доктор осматривает больных, спрашивает у детей какую помощь они оказали. Хвалит их.

**Занятие Тема: «С физкультурой я дружу – быть здоровым я хочу»**

**Цель:** воспитывать [привычку](http://50ds.ru/metodist/6665-poseyte-privychku--pozhnete-sudbu.html) здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Обучающие**

* совершенствовать [умения](http://50ds.ru/sport/6994-programma-formirovanie-umeniya-plavat-na-osnove-uskorennoy-metodiki-obucheniya-v-usloviyakh-kolskogo-severa.html) ходить мелким и широким шагом, бегать «змейкой» между предметами, поставленными в ряд;
* продолжать учить бегать [в разных](http://50ds.ru/metodist/4563-konspekty-zanyatiy-po-izodeyatelnosti-v-raznykh-vozrastnykh-gruppakh-iz-opyta-raboty.html) направлениях с увертыванием;

**Развивающие**

* укреплять мышцы стопы и спины;
* формировать правильную [осанку](http://50ds.ru/metodist/7024-programma-korrektsionno-razvivayushchey-raboty-s-detmi-starshego-doshkolnogo-vozrasta-beregi-osanku-.html);

**Воспитательные**

* учить заботиться [о своем](http://50ds.ru/vospitatel/247-valeologicheskoe-zanyatie-na-temu-zabochus-o-svoem-zdorove.html) здоровье;
* формировать умение отвечать на вопрос, отгадывать загадки.

Ход

**Организационный момент** Приветствие

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. Они все бодрые и здоровые. И в нашей группе дети веселы и здоровы. А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?

**Дети**: Физкультура!

**Воспитатель**: А еще?

**Дети**: Закаливание, витамины, чистота.

**Воспитатель**: Да, верно. Если выполнять все эти правила всегда будешь здоровым. Нам пора в страну «Здоровье». В колонну становись!

**Вводная часть**

Друг за другом мы шагаем  
Прямо по дорожке,  
Хорошенько поднимаем  
Выше наши ножки.

**Упражнение «высокие и низкие»**– на команду «высокие» дети идут на носках, «низкие» – на пятках, 30 сек.

Вот так ноги, вот так шея!  
Не видали мы длиннее,  
Словно вышка среди трав  
Возвышается жираф. (высокие)  
Весь я золотистый,  
Мягкий и пушистый.  
Я у курочки ребенок,  
И зовут меня цыпленок. (низкие)

**Упражнение «великаны и гномы».** «Великаны» – широкий шаг, «гномы» – семенящий, 30 сек.

Великаны здесь шагали  
Дальше ноги выставляли,  
Следом гномы проходили  
Мелко-мелко семенили.

**Упражнение «нитка и иголка».**Бег и ходьба между кеглями , поставленными в один ряд, 30 секунд

**Основная часть**

**Звучит стук в дверь и в группу входит девочка -взрослый).**

**Воспитатель**: Как тебя зовут, девочка?

**Девочка**: Меня зовут чистюля.

**Воспитатель**: Что значит «чистюля?»

**Чистюля**: Это мое имя. (обращается к детям) тебя как зовут? А тебя? А тебя? А меня – Чистюля!

**Воспитатель**: А почему у тебя такое необычное имя?

**Чистюля**: Потому что я люблю чистоту. Чисто и с мылом мою руки, утром и вечером чищу зубы, у меня чисто в комнате. Знаете, почему я это делаю? Я хочу быть здоровой. Чистота – залог здоровья!

**Воспитатель**: Чистюля, а ты знаешь, чтобы быть здоровым одной чистоты мало, хотя это тоже очень важно. Дети, скажите, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети**: Заниматься физкультурой, бегать, много двигаться.

**Воспитатель**: Чистюля, поиграй с нами.

**Общеразвивающие упражнения «Зарядка Мойдодыра»**

1. «тянемся за полотенцем» (вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, и.п.)
2. «умываемся с мылом» (1-2 – присесть, обхватить колени, 3-4 – и.п.)
3. «ножки любят чистоту» (сидя, ноги врозь.1-2 – руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3-4-и.п. тоже к другой ноге)
4. «моем коленки» (лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, 3-4 – и.п.)
5. «отряхнем капельки водички» (и.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-8 – подскоки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь).

**Подвижная игра «Цапли»**

**Воспитатель**: Ну вот, разминку сделали, а теперь поиграем.

**Игра «Цапли».** Она поможет укрепить нам мышцы стопы. (По периметру группы разложены обручи – это домики для цапли. В центре разбросаны ленточки – это «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги и несут в домик, прыгая на правой. Чистюля играет вместе с детьми.)

**Воспитатель:**А теперь укрепляем мышцы спины.

**Игра «зайцы в огороде»** – площадь поделена пополам шнурком, высотой 50 см. На одной стороне – «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород, подлезая под шнур, прогнув спину. Морковки можно переносить только по одной.

**Чистюля**: Я тоже знаю интересную игру. Это игра «чистюля». Для нее я принесла вам кое-что интересное, а что это – вы узнаете, отгадав загадки:

1. Целых 25 зубков  
   Для кудрей и хохолков.  
   И под каждым под зубком  
   Лягут волосы рядком.  
   (расческа)
2. Гладкое, душистое, моет чисто.  
   Нужно, чтоб у каждого было.  
   Что это? (мыло)
3. Непоседа Акулина  
   Пошла гулять по спинке  
   И пока она гуляла,  
   Спинка розовою стала.  
   (мочалка)

**Игра-эстафета «чистюля».**Дети делятся на две команды, перед ними на полу в обручах предметы (книги, фломастеры, ножницы, зубные щетки, мыльница, мыло, мочалка, расчески, полотенца и др.) Дети отбирают предметы, которые помогают быть чистыми и аккуратными.

**Чистюля**: Молодцы, дети, я вижу, что вы знаете, как быть здоровыми. А мне пора. (уходит)

**Входит принц Апчхи:** Сколько тут народу! Вот где мне раздолье. Сейчас я всех заражу микробами!

**Воспитатель**: А ты кто такой?

**Апчхи:** Я принц Апчхи, а вот мои микробы. Сейчас я их тут разбросаю и ваше здоровье тю-тю, вы заболеете!

**Воспитатель**: Ну, это мы еще посмотрим!

**Проводится игра «микробы».** Принц Апчхи кидает «микробы» (комочки) в детей. В кого попадет, тот должен начать чихать и выбывает из игры. Воспитатель хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые.

**Входит врач**: Я слышу тут хотели поселиться микробы?

**Дети и воспитатель**: Да, принц Апчхи решил всех заразить гриппом. Но мы не поддавались.

**Доктор:**

Микробы так мечтают просочиться в щель  
Проникнуть к нам за каменные стены,  
Залезть в тарелки, а потом в постель  
И в нас самих вселиться постепенно.  
Но мы же их не пустим на порог?!  
На шею все повесим мы чеснок.

(детям надевают на шею киндер-контейнеры с чесноком).

А еще я научу вас делать массаж:

1. греем наши ручки (трем ладони друг об друга)
2. тонкий носик (слегка потянуть кончик носа)
3. лепим ушки (снизу вверх массировать указательным и большим пальцами)
4. рисуем брови (указательными пальцами)
5. лебединая шейка (поглаживаем шею от груди до подбородка)

носик, дыши! (вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую и наоборот

**Заключительная часть** Подведение итогов занятия

**Воспитатель:** Вот и закончилось наше занятие. Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять. Надеюсь, что все получили заряд бодрости. Желаю всем чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Тогда вы все вырастете ловкими, сильными, здоровыми.

**Приложение**

**Оказание первой помощи.**

**Работа с детьми.**

**Чтение:**

Рассматривание картинок и иллюстраций об оказании первой помощи.

Стихи «Случай про детей» М. Фисенко

С.Маршак «Пожар»

Б.Житков «Дым».

Драматизация «Кошкин дом».

Вечер загадок (электробытовые приборы).

**ИЗО деятельность:**

1. Рисование: Пожарная машина ( скорая, полицейская машина). Закреплять знания о профессиях, о нужных номерах, об оказании помощи.
2. Аппликация: Моя аптечка. Закреплять знания о лекарствах, о предметах для оказания помощи людям ( градусник, лейкопластырь и т.д.)
3. Аппликация: Больница. Вызвать желание помогать людям и зверям в чрезвычайных ситуациях.
4. Лепка: Витаминки бывают разные. Закреплять знания о лекарствах.

**Беседы:**

1. Нужные номера. Учить пользоваться в случае необходимости номерами (01), (02), (03).
2. Бытовые приборы дома, что с ними делать? Закрепить правила обращения с огнем и огнеопасными предметами, а также правилами эксплуатации бытовых приборов.
3. Есть аптечка у меня. Расширить и углубить знания детей о лекарствах.

Знать что такое градусник, для чего применяется. Усвоить, что лекарства надо купить только с разрешения врача, взрослого. Учить оказывать первую помощь.

1. Если я поранился, что делать? Повторить основные правила гигиены, учить беречь свое тело от повреждений. Знать, как бороться с микробами, развивать желание быть здоровыми, крепкими.
2. Что можно и нельзя? Раскрыть детям значение слов «можно», «нельзя».

Вызвать желание помогать людям и зверям в чрезвычайных ситуациях.

**Составляющие ЗОЖ.**

**Работа с детьми.**

**Чтение:**

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.

**ИЗО деятельность:**

1. Рисование: Разноцветное полотенце. Закреплять знания о ЗОЖ.
2. Аппликация: Мохнатая мочалка.
3. Лепка: Полезные фрукты и овощи.
4. Рисование: Мои любимые продукты.

**Беседы:**

1. Личная гигиена. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
2. Витамины и полезные фрукты. Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма.
3. Спорт. Прививать культуру здорового образа жизни.
4. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

**С физкультурой я дружу.**

**Работа с детьми.**

**Чтение:**

1. Сергей Михалков «Дядя Степа»
2. Чуковского «Айболит»
3. Барто «Девочка чумазая».
4. Разучивание пословиц о здоровье.
5. Чтение «Зарядка», А.Барто

**ИЗО деятельность:**

Рисование: Мячики бывают разные.

Аппликация: Гантели и штанги.

Лепка: Лесенка.

**Беседы:**

1. « Здоровье».

Формировать знания о значении и необходимости гигиенических процедур, развивать желание следить за своим здоровьем. Уточнить знания об известных полезных продуктах.

1. Инвентарь для занятия физкультурой ( Рассматривание физкультурного угока), беседа о том, для чего все это надо?
2. Наш спортивный уголок. Что там есть?
3. Кто такие спортсмены?

**Чистота залог здоровья. Работа с детьми.**

**Чтение:**

1. Чтение К. И. Чуковского «Мойдодыр», рассказы из серии «Расти здоровым малыш»

2) «О мыльной пене и расческе»

3) А. Барто «Девочка чумазая».

4) Чтение стихов: «Микробус»

5) А. А. Уманская «Что такое вирус гриппа, как сберечься от бронхита»

загадки, составление альбома «Секреты здоровья».

1. Чтение стихотворения Л. Авдеевой «Стих о здоровье для детей»
2. Чтение стихотворения Л. Авдеевой «Стих о здоровье для детей»

**ИЗО деятельность:**

Аппликация: Сервировка стола.

Рисование: Ажурное полотенце. Зубная щетка и тюбик с пастой.

Лепка: Девочка чумазая.

**Беседы:**

1. Чистота залог здоровья. Закреплять знания детей о нашем здоровье.
2. Зачем нужно мыться? Закреплять знания о чистоте, о здоровье.
3. Грязным быть хорошо или плохо. Закреплять знания о КГН.

**Я и мое тело.**

**Работа с детьми.**

**Чтение:**

1. Чтение «О старом носовом платочке» Закрепить правила ухода за носом, воспитывать
2. Чтение стихотворения А.Обухова «Как поел, почисти зубки». Формировать потребность в сохранении зубов здоровыми. Приучать ребенка быть внимательным к себе, к состоянию своих
3. Чтение стихотворения А.Усачева «О ногтях» Формировать у детей привычку содержать свои ногти в чистоте, стричь ногти

**Беседы:**

1. Беседа «Кожа и ее свойства». Познакомить детей с назначением и свойствами кожи. Научить детей обрабатывать мелкие раны, объяснить назначение йода и зеленки.
2. Беседа   «Из каких частей состоит тело человека». Познакомить  детей с частями тела человека и их значением. Вызывать интерес к дальнейшему познанию
3. Беседа «Глаза- главные помощники» Дать детям представление о том, что глаза являются одним из основных органов человека. Закрепить знания о правилах ухода за глазами, о правилах безопасности.
4. Беседа «Мой замечательный нос» Продолжать расширять знания детей в области анатомии, об органе нашего организма – носе.

**ИЗО деятельность:**

Рисование: Наши ручки. Точка, точка, запятая, вышла рожица кривая.

Аппликация: Человечек. Познакомить  детей с частями тела человека.

Лепка: Веселый человечек.

**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №71

**Тема: «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»**

**Цель:** Продолжать формировать навыки здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. *образовательная*: закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести здоровый образ жизни, представления об ответственности человека за свое здоровье. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, закаливающие процедуры, физические упражнения вызывают хорошее настроение и с их помощью восстанавливаются силы и поддерживается здоровье. Продолжать знакомить детей с эффективными средствами укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности.
2. *развивающая*: развивать мышление, умение устанавливать взаимосвязи процессов закаливания и собственного здоровья, бережное отношение к своему здоровью, разговорную речь детей, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы.
3. *воспитательная*: Воспитывать привычку к ведению здорового образа жизни любовь к физическим упражнениям, самомассажу, закаливающим процедурам.

**Предварительная работа:**

Чтение художественной литературы: Е. Кан «Наша зарядка», В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!», П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час», С. Маршак «Чем болен мальчик?», И. Туричин «Человек заболел», беседы: «Что такое здоровье?», «Что такое закаливание?» «Зачем нужны зарядки и физкультура?», «Режим дня», «Зачем нужен сон?», Дидактические игры по ЗОЖ: «Знаешь ли ты?», «Что сначала, что потом».

**Оборудование:**

Плакаты «Самомассаж», «Точечный массаж», «Зарядка», карточки с некоторыми режимными моментами, листы бумаги, маркеры или фломастеры, карандаши, фонограмма «Веселая гимнастика», картинки «Лето», «Зима», «Купание на речке», «Занимаемся физкультурой», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

**Ход**

Организационный момент. Настрой.

**-** Здравствуйте, ребята! Хочу еще раз сказать это чудесное слово "Здравствуйте! Здравствуйте!". И вы тоже почаще говорите "Здравствуйте!" маме, папе, друзьям и прохожим. Говорить друг другу «Здравствуй» — это значит желать здоровья.

Вы почувствуете, как у них поднимается настроение. Дело в том, что слово "Здравствуйте" особенное. Когда мы говорим это слово, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. Это слово обладает оздоровительной силой. В этом слове, как и в слове "здоровье", много звуков, которые дают нам заряд бодрости. Так будьте же здоровы, никогда не болейте!

А наше занятие мы начнем с девиза: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (все вместе)

**Воспитатель:** Ребята, а почему мы начали занятие с такого девиза? (Ответы детей) Да совершенно верно каждый человек может сам помочь своему здоровью, укрепить его.  
Перед вами лежат два листа и фломастеры, карандаши. На одном листе бумаги нужно нарисовать лицо здорового человека, на другом - больного.

*Дети делятся на подгруппы. Одна подгруппа рисует лицо здорового человека, другая больного.*

**Воспитатель:** А как вы думаете получилось у вас изобразить лицо здорового человека и почему? (дети называют признаки здорового человека) В чем же получилось различие между рисунками и почему? (Ответы детей).

**Воспитатель:** А кто знает, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье и не болеть?

Ответы детей (Заниматься физкультурой, гулять).   
**Воспитатель:** Правильно и это нужно делать каждый день. А еще укрепляет здоровье закаливание, и про него мы и поговорим. Что же такое закаливание? (Ответы детей) А можем мы закаливаться в детском саду? (Ответы детей) А давайте посмотрим с самого утра и до вечера, как можно закаливать свой организм и делать его здоровым.

Вот вы все проснулись, потянулись! Молодцы! А дальше, что? (выслушиваются ответы детей) Перед вами лежат карточки, нужно выбрать одну подходящую для данной ситуации. Какую карточку мы выберем? Дети совещаются и выбирают карточку.

**Воспитатель:** А почему вы выбрали именно эту? (Ответы детей) Правильно, сначала умыться нужно. Поднимите руки, те, кто сегодня умывался? А какой водой вы умывались? (выслушиваются ответы детей)

**Воспитатель:** А почему умываться нужно прохладной водой?

(предполагаемые ответы детей: оно пробуждает и закаляет наш организм, улучшает кровообращение, делает нас здоровыми, итд).

**Воспитатель:** Молодцы!

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Ну тогда выбирайтеследующую карточку**.**

*Дети выбирают карточку.*

**Воспитатель:** А почему вы выбрали именно эту?

(предполагаемые ответы детей: гимнастика нужна для того, чтобы «разбудить» организм, настроить его на дальнейшую работу, для укрепления здоровья и.т.д)  
Каждый день по утрам делаем зарядку,   
очень нравится нам делать это по порядку:

Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, закаляйся,  
Для здоровья , для порядка  
Людям всем нужна : ЗАРЯДКА

Предлагаю всем сделать веселую гимнастику.

Фонограмма «Веселая гимнастика»

*Дети под музыку делают гимнастику.*

**Воспитатель:** Какая веселая зарядка получилась. Ну как вы себя чувствуете? (Ответы детей)

Ну что выбираем следующую карточку?

*Дети посовещавшись выбирают карточку.*

Воспитатель: А почему именно эту? (предполагаемые ответы детей: прогулка полезна, необходимо дышать свежим воздухом т. к. это улучшает работу дыхания, повышается иммунитет, активизируется работа сердца и головного мозга, успокаивает нервы и улучшается сон)

Если прогулка вам в радость,

То простуда не страшна.

Вы здоровье берегите.

И его вы сохраните.

Воспитатель: Конечно прогулка помогает нам быть здоровыми, лучше спать, быстрее расти. Посмотрите, сколько много карточек мы уже поставили. Давайте вспомним какие. Молодцы! Не забывайте делать это каждый день не только с детском саду, но и дома вместе с родителями.

*Воспитатель читает стихотворение:*Все, кто хочет быть здоров   
Закаляйтесь вы со мной.   
Утром бег и душ бодрящий,   
Как для взрослых, настоящий,   
На ночь окна открывать,   
Свежим воздухом дышать,   
Ноги мыть водой холодной,   
И тогда микроб голодный   
Вас вовек не одолеет.   
**Воспитатель:** Ну, что будем закалятся? Будем свое здоровье охранять? Правила здоровья соблюдать? Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Посмотрите на эти картинки и скажите, а как еще мы можем закалять наш организм? Картинки: «Лето», «Зима», «Купание на речке», «Занимаемся физкультурой», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта». (Ответы детей) Правильно. Нужно обязательно заниматься физкультурой, бегать на лыжах, купаться в речке, побольше гулять, ходить босиком по траве, и.т.д. А еще нужно обязательно проветривать комнаты, помещения.

Но есть еще один замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день, это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? (Ответы детей: это поглаживание, растирание, надавливание). А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? (Ответы детей: что этот массаж человек делает себе сам). Вот я вас сейчас научу его делать, а вы дома научите родителей.  
*Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.*   
Воспитатель:   
Чтобы горло не болело,   
*Поглаживание ладонями шеи.*   
Мы его погладим смело.   
*Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.*Чтоб не кашлять, не чихать,   
надо носик растирать.   
*Открытая ладонь параллельно полу, движения от виска к виску.*   
Лоб мы тоже разотрем,   
ладошку держим козырьком.   
*Пропускать ухо между указательным и средним пальцем (аурикулярный массаж)*   
Вилку пальчиками сделай,   
Массируй ушки ты умело.   
Взяли ушки за макушки   
*Большим и указательным пальцами с обеих сторон.*Потянули…   
*Несильно потянуть уши вверх.*Пощипали…   
*Несильные нажимы пальцами на уши, с постепенным продвижением вниз.*  
Вниз до мочек добежали.   
Мочки надо пощипать:   
*Пощипывание в такт речи.*Пальцами скорей размять…   
*Приятным движением разминаем уши между пальцами.*   
Вверх по ушкам проведём   
*Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами.*  
И к макушкам вновь придём   
Потереть ладошки друг о друга.   
Знаем, знаем да-да-да   
Нам простуда не страшна.

**Воспитатель:** Ну вот и закончилось наше сегодняшнее занятие. Про, что мы сегодня с вами говорили? И что мы узнали? Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Улыбнитесь друг, другу, солнцу, миру!

Доброго вам всем здоровья! И не забывайте закалять ваш организм.

**Тема: «Как природа помогает нам здоровыми быть»**

**Цель:** Расширять представления детей **о**взаимосвя­зи природы и человека; развивать у ребенка интерес к своему здоровью; воспитывать любовь к природе, стремление заботить­ся о ней.

**Задачи:**

*1. образовательная*: Познакомить детей с действиями некоторых природных факторов их влиянии на здоровье человека.

*2.развивающая*: Способствовать развитию связной речи: умение говорить последовательно, логично излагать свои мысли, памяти опираться на прошлый опыт.

*3.воспитательная*: Воспитывать желание у детей делиться своими знаниями со сверстниками.

**Предварительная работа:** экскурсия с родителями на луг, поле, в лес. Беседа о лекарственных растениях, рассматривание иллюстраций из книги «Лекарственные растения Сибири», фонограмма «Звуки леса», карточки – схемы «Голова», «Спина», «Желудок», «Рот», «Нога», «Рука», «Ожог», «Рана», «Горло».

**Материал:** засушенные пучки лекарственных растений, пакеты с травами, набор открыток «Лекарственные растения», сушенные и настоящие ягоды малины, смородины, брусники, клюквы, черники, листья мяты.

**Ход**

Организационный момент. Настрой.

Для здоровья очень полезно бывать на природе: в лесу, в степи, у реки, у озера. Все звуки природы - лечебные, они похожи на нежные руки, которые ласково поглаживают ваше лицо и сердце. Посидим немного в тишине. Послушаем пение птиц, звон ру­чья, стрекотание кузнечиков, шелест травы и листьев. Звуки при­роды успокоят нас, помогут отдохнуть и набраться сил, и мы по­чувствуем, как нам хорошо и приятно сохранять наше здоровье.

***Фонограмма «Звуки леса»***

Воспитатель:Ребята, что вы считаете самым ценным для человека?

(свободное высказывание детей)

– Да, это, конечно же, здоровье!

*Народная мудрость гласит: «Здоровье всего дороже. Здоровье потеряешь – всё потеряешь».*Вы, наверное, уже догадались, о чём пойдёт речь. Сегодня мы побеседуем на тему, которая звучит так: «Как природа помогает нам быть здоровыми».

*А сейчас давайте сядем поудобней и улыбнёмся друг другу. Вдохните и выдохните…*

*Выдохните все обиды, злобу, беспокойство. Забудьте о них!*

*Вдохнём в себя:*

* *свежесть и красоту белого снега;*
* *всю нежность первых весенних цветов;*
* *жажду знойного лета;*
* *лёгкое шуршание последнего падающего листочка*…

Воспитатель: Прежде чем, мы начнем нашу беседу, ответьте на вопрос, что такое природа?

(Опираясь на свои знания, дети сами дают ответ на этот вопрос.)

Воспитатель: Вы правы, природой нельзя назвать то, что сделано руками человека.

Воспитатель**:** Говорят в природе много докторов, а кто они эти доктора, как вы думаете?

*(ответы детей)*

Воспитатель: А как природа может влиять на здоровье человека?

*(ответы детей)*

**Воспитатель:** Почему вы идёте гулять на улицу, а не сидите дома?

*(ответы детей.)*

Воспитатель: Правильно нам нужен свежий воздух.

*Вот он первый доктор!* Какое значение для здоровья человека имеют воздух? (свободное высказывание детей)

Воспитатель: Частые прогулки и свежий воздух делает человека менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Воспитатель: А что еще нам помогает укреплять здоровье?

*(ответы детей)*

Воспитатель: *Правильно, а вот и второй доктор!* А как солнце помогает в укреплении здоровья?

*(ответы детей)*

Воспитатель: Если человеку приходится быть долгое время без солнечного света и при его недостатке, он быстро утомляется, начинают плохо себя чувствовать, у него могут развиться некоторые очень опасные болезни. Солнечные лучи укрепляют защитные силы организма, а значит, и здоровье человека. Даже когда солнце закрыто облаками, его лучи проходят сквозь них и оказывают благоприятное влияние. Также оно делает крепче наша кости.

Воспитатель: А кто и или что может быть *третьим доктором?*

*(ответы детей)*

Воспитатель: А почему говорят, что вода является союзником здоровья?

*(свободное высказывание детей)*

Воспитатель: Вода – это жизнь. Вода – составная часть нашего питания. Она также оказывает благоприятное влияние на все органы человека, особенно на нервную систему. Вода широко используется и для закаливания организма и всей жизни на земле. *Как видите, не случайна пословица: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».* А еще говорят, что красота природы тоже благоприятно действует на наше самочувствие. Многообразен мир звуков, красок, форм природы. И это вызывает у нас радость, восторг, удивление, заставляет быть добрее и ласковее, укрепляет наши силы, здоровье.Но скоро природа не сможет помогать нам укреплять и сохранять здоровье. Как вы думаете почему?

Обратная связь: дети говорят о вырубке и лесных пожарах; осушение болот, озер; человек вырывает лекарственные и красивоцветущие растения и т.д.

Воспитатель корректирует и дополняет ответы детей.

**Физкультминутка**

Солнце спит, небо спит, – (кладут голову на руки)   
Даже ветер не шумит.   
Рано утром солнце встало,   
Всем лучи свои послало – (встают руки вверх с разведенными пальцами)   
Вдруг повеял ветерок – (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)   
Небо тучей заволок – (круговые движения руками влево, затем вправо)   
Дождь по крышам застучал.  
Барабанит дождь по крыше – (барабанят пальцами по столу)   
Солнце клонится всё ниже.   
Вот и спряталось за тучи,  
Ни один не виден лучик – (постепенно садятся и кладут голову на руки).

Если я сорву цветок,  
Если ты сорвёшь цветок,  
Если все: и я, и ты  
Дружно соберём цветы,   
Опустеют все поляны –  
И не будет красоты.

Воспитатель:А какую роль, по вашему мнению, играют растения в жизни человека?

*(свободное высказывание детей)*

Воспитатель: Правильно. *Вот и четвертый доктор.* Воздух, которым мы дышим, пища, которую едим, неразрывно связаны с растениями. Растения необходимы для жизни человека, так как выделяют кислород, нужный для дыхания, ими питаются домашние, дикие животные. Даже хищники зависят от них, так как их жертвы обычно травоядные животные. Травы, деревья, кустарники покрывают землю плотным живым ковром, защищая ее от пересыхания. В древесных зарослях создается более мягкий, влажный микроклимат, так как листва не дает жарким солнечным лучам иссушать землю. Их корни скрепляют и удерживают почву. Также растения лечат людей.

***Игра «Угадай на вкус»***

А сейчас мы с вами немного поиграем. Сначала с мальчиками, а девочки будут в роли жюри. Мальчики закройте все глаза, не подглядывайте. Я вам сейчас дам попробовать что - то очень интересное на вкус, вы должны угадать, что это и как это может помочь нашему здоровью. Мальчики пробуют ягоды и стараются угадать, что они съели.

**Малина** – помогает при простуде, **черника** – при простудных заболеваниях, для профилактики глазных болезней, поднимает иммунитет, **смородина** – ягода ума, много витаминов, после операции, что бы быстрее поправиться.

А сейчас поиграем с девочками, а мальчики теперь в роли жюри. На столах стоят стаканчики с чаем угадайте из чего чай и назовите полезные свойства.

**Смородиновый** - укрепляет иммунитет и помогает организму бороться с ОРВИ.

**Брусничный** – при болезнях сердца, при простуде, при желудочных болезнях, при болезнях крови.

**Клюквенный** – против рака, простуды, при болезнях сердца, успокаивает.

**Мятный** – снимает боль, освежает, при болезнях желудка.

**Воспитатель:** Правильно все угадали. Молодцы!

***Игра «Угадай растение»***

А сейчас мы поиграем еще в одну игру. По сигналу вы будете искать карточки с лекарственными растениями. Кто найдет карточку должен будет вспомнить для чего можно использовать это растение и встать рядом с символами.

Плохой аппетит — корень одуванчика.

Заболел желудок — тысячелистник.

Простуда — душица.

Рана на руке — подорожник.

Ангина — мать-и-мачеха.

Ожог ноги — зверобой.

Пятна на коже — чистотел.

Боль в руках. – алоэ.

Боль в ногах– пижма.

Боль в спине – ромашка.

боль в горле – календула.

Воспитатель: Вот видите сколько в природе докторов, давайте вспомним какие.

(Ответы детей)

Воспитатель: Губительно действуя на природу, человек, прежде всего, губит себя, своё здоровье. Взрослых экологических проблем детям не решить. *«Наша земля – истинный рай и нету другой такой хорошей земли на белом свете!»* И кое-что, ребята, вы можете сделать, чтобы помочь природе. А что?

Дети подхватывают*: посадить деревья ухаживать за ними, не ломать ветки, подкармливать птиц зимой и т.д.*

**Наше здоровье в наших руках!** **Берегите природу!**

**Рефлексия**«Всё в твоих руках». На листке бумаги обведите левую руку.

*Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая-то позиция вас не заинтересовала – не красьте.*

*Большой –*для меня это занятие было важным и интересным*– красным.*

*Указательный –*узнал(а) много нового – *жёлтым.*

*Средний –*мне было трудно*– зелёным.*

*Безымянный*– для меня было – комфортно, хорошо*– синим*.

*Мизинец –*для меня было недостаточно, мало информации, хочу еще*– фиолетовым.*

**Тема: «Первая помощь»**

**Цель:** Знакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи.

**Задачи:**

1. *образовательная*: Довести до понимания детей, что зачастую оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь. Учить оказывать первую доврачебную помощь. Вырабатывать навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.
2. *развивающая*: Развивать внимание и наблюдательность, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни, умения делать выводы и умозаключения, высказывать свою точку зрения.
3. *воспитательная*: Воспитывать желание быть здоровым, чувство ответственности за личную безопасность, желание оказать помощь, чувство сострадания попавшему в беду.

*Предварительная работа:*

Подбор материала по теме, беседы о ЗОЖ, экскурсия в медицинский кабинет, беседа с медсестрой, рассматривание плакатов, брошюр по оказанию первой помощи, с/р игры: «Больница», «Поликлиника», «Аптека», д/и: «Если малыш поранился», «Окажи первую помощь».

*Оборудование:*

Фонограмма звука медицинской сирены, бинты, повязки, аптечка, телефоны, карточки с номерами полезных телефонов с условными обозначениями, карточки с различными ситуациями из серии «Если малыш поранился», «Оказание первой помощи», проектор, кукла, ложка, монетка, платки, лед, вата, досточка, кусочек фанеры, палка, ткань, марля, карандаши, фломастеры, чистые листы – карточки.

Ход:

**Воспитатель.**Здравствуйте, ребята, я очень рада вас видеть. А вы меня? А своих друзей? Давайте улыбнемся друг другу, разотрем ладошки сильно, сильно, чтобы стало им горячо, возьмемся за руки закроем глаза и почувствуем, как тепло побежало по всему телу, дошло до сердца. Все почувствовали? Так вы передали друг другу свое тепло и частичку здоровья.

Сегодня мы с вами поговори о здоровье и проведём не совсем обычное занятие, потому что каждый из вас будет учиться оказывать первую доврачебную помощь. Фонограмма «Звук скорой помощи»

**Воспитатель.** Ой что это за звук?

(Ответы детей)

**Воспитатель.** А зачем нужна скорая помощь? Когда нужно обращаются туда?

(Рассуждения и ответы детей)

**Воспитатель.** Правильно тогда, когда человеку стало внезапно плохо, произошел несчастный случай, если заболел, поранился или обжёгся, ударился ваш друг.

**Воспитатель.** Все верно, а что вы должны знать, чтобы вызвать скорую помощь?

(Ответы детей)

**Воспитатель.** Правильно, ребята свою фамилию, возраст, адрес. А ещё коротко и ясно описать причину звонка, но до приезда скорой помощи, нужно уметь оказать первую неотложную помощь, потому что в некоторых ситуациях нельзя терять ни секунды. Ранее мы говорили с вами о некоторых видах помощи, и от ваших знаний сегодня будет зависеть, сможем ли мы оказать первую доврачебную помощь.

*Практические задания для детей*

(воспитатель ведёт диалог с ребёнком по телефону от имени работника регистратуры):

  - «Предположим, что у тебя высокая температура. Вызови себе врача».

  - «Допустим, у твоей мамы заболело горло. Вызови ей врача».

  - «А если у твоей бабушки заболело сердце. Куда надо звонить, чтобы ей

оказали экстренную помощь?».

После выполнения практического задания обговорить, всё ли правильно сделано.

*Работа с карточками или слайдовой презентацией «Если ребенок поранился»*

*Ситуация № 1*

**Воспитатель.** Посмотрите, что случилось с Петей?

(Ответы детей).

**Воспитатель.** Да действительно Петя помогал маме резать фрукты для компота и поранился. У него началось кровотечение. Что же нам делать? Как можно оказать первую медицинскую помощь?

(Ответы детей)

**Воспитатель.**Верно, достаточно обработать сначала перекисью водорода, чтобы остановить кровь, а затем помазать кожу вокруг ранки йодом или раствором зелёнки, при этом нужно следить за тем, чтобы йод или зелёнка не попали в ранку или наложить повязку.

(Воспитатель показывает на кукле как правильно оказать помощь при различных кровотечениях).

**Воспитатель.** А теперь вы.

Дети на кукле показывают, как оказать помощь при кровотечениях.

**Воспитатель.** А если кровь бежит из носа, как мы можем остановить кровотечение?

(Ответы детей)

**Воспитатель.** Правильно. Можно намочить платок в холодной воде и приложить к переносице, можно сделать ватный тампон и вставить его в нос. А давайте поучимся делать тампоны.

Дети из ваты по показу воспитателя скручивают тампоны.

**Воспитатель.** А что может случиться если мы вовремя не остановим кровь?

(ответы детей)

**Воспитатель.** Правильно. От потери крови человек может сильно заболеть или даже умереть. Вот почему нужно вовремя оказать человеку помощь и остановить кровотечение.

*Ситуация № 2*

**Воспитатель.** А, что же случилось с девочкой?

(ответы детей)

**Воспитатель.** Как вы думаете, что может произойти при падении?

(ответы детей)

**Воспитатель.** Правильно.Вывих, растяжение или перелом. А какие виды переломов вы знаете?

(ответы детей)

**Воспитатель.** Правильнооткрытые или закрытые. А чем отличаются?

(ответы детей)

**Воспитатель.**Абсолютно правильно при закрытом переломе кость повреждена, но наружу кость не выходит. При открытом переломе поврежденную кость видно. Открытый перелом опаснее тем, что через рану может проникнуть инфекция.

**Воспитатель.**Что нужно сделать, чтобы помочь пострадавшей девочке?

Дети дают свои советы, высказывают предположения.

**Воспитатель.**Посмотрите, внимательно, как будем оказывать первую помощь. Видите, в первую очередь я придаю пострадавшей конечности неподвижность. Для этого беру досочку, можно использовать палку, кусок фанеры – это будет шина. Она должна быть такой, чтобы захватить суставы выше и ниже перелома. Под шины вместо ваты и марли можно подложить любую мягкую ткань. Как вы думаете зачем я придала конечности неподвижность?

(Ответы детей)

**Воспитатель.**Правильно чтобы уменьшить боль, когда пострадавшего повезут в больницу.

**Воспитатель.**Верно, а кроме того повязка препятствует смещению обломков кости. Если перелом открытый, то кожу вокруг раны нужно продезинфицировать. Ну, а сейчас вы попробуйте оказать первую доврачебную помощь.

Дети рассказывают и показывают на кукле о первой помощи при переломе.

**Воспитатель.** А как вы думаете почему могла произойти такая ситуация?

(ответы детей)

**Воспитатель.** Да могло это произойти если не слушаться старших. А вы слушаетесь? А вот мы это и проверим.

**Физминутка «Непослушные ребята»**

Непослушные ребята как-то раз пошли гулять-                    /шагают на месте

Кто на дерево забрался, а кто камни стал кидать.                /изображают «по тексту»/

По забору ходит Петя, а по лужицам Фома,         /руки в стороны, идут по одной

линии «шлёпают»/

Взяли стёкла где-то дети и играют в них друзья,    /удары горизон. ладонями др. по

                                                                                                              др.+жонглиров./

Чем закончилась прогулка, нам не трудно угадать,             /разводят руки в стороны/

Непослушные ребята не должны одни гулять.                 /грозят ук.пальц. лев. и пр.   
 руки по очереди/

Ноги мокрые от лужи, с пальца кровь из-за стекла,     /показ на ноги. + указ.палец   
 вверх/

Шишки, ссадины, ушибы погуляла детвора!  /руки на лоб, колени, спину +развод.

руками в стороны/

Мы ребята не такие, и гуляем хорошо.              / пружинка/

Ну, а если что случилось, то исправимся легко,              /покачивание в стороны/

Помощь первую окажем, к воспитателю пойдём,           /шагают вперёд/

Мы себе всегда поможем и других не подведём.           /возвращаются назад, хлопая/

*Ситуация № 3*

**Воспитатель.** Что могло случиться с Таней?

(Ответы детей)

**Воспитатель.**Наверное, вы правы. Таня качалась на качели и ударилась лбом об неё. Что же нужно делать?

(ответы детей)

**Воспитатель.** Правильно приложить что – нибудь холодное. Попробуйте оказать первую помощь.

Дети прикладывают на лоб кукле холодные предметы (лед, ложка, платок намоченный в холодной воде, монетку)

После этого обсудить правильно ли дети оказали первую помощь.

*Ситуация № 4*

**Воспитатель.** Посмотрите, что могло случиться с детьми?

(ответы детей)

**Воспитатель.** Правильно у детей сильно замерзли пальцы. А как оказать первую помощь при обморожениях?

(Ответы детей)

**Воспитатель.** Правильно нужно осторожно, аккуратно, медленно потереть место чистым платком, тканью до тех пор, пока оно не порозовеет. А придя домой выпить горячего чая. А если вовремя не оказать помощь, то человек может лишиться конечностей.

*Ситуация № 5*

**Воспитатель.** А что же здесь случилось с ребенком? И как мы можем ему помочь? Как оказать первую помощь?

(Ответы детей)

**Воспитатель.** Вы правы с ожогом нужно быть очень осторожным ведь если появились пузыри, они могут лопнуть и в них может попасть инфекция. Нужно подставить место ожога под холодную воду или положить чистую тряпочку, смоченную холодной водой и замотать бинтом. А как вы это будете делать?

Дети на кукле показывают, как они смачивают место ожога водой, как прикладывают чистую тряпочку и накладывают повязку.

**Воспитатель.** Ребята, вы сегодня были очень хорошими помощниками! Я очень довольна вами. А вам понравилось? Научились оказывать первую медицинскую помощь? На следующем занятии мы ещё продолжим учиться оказывать первую помощь, но уже в других ситуациях, а сейчас я предлагаю вам нарисовать карточки подсказки предметов для оказания первой медицинской помощи.

**Тема: «Питание и здоровье»**

**Цель:** Познакомить воспитанников с условиями правильного питания.

**Задачи:**

1. *образовательная*: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека. Учить договариваться, слушать мнение другого, работать в команде. Учить ориентироваться по карте – схеме, выполнять задания самостоятельно.

*2.развивающая*: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания, безопасности при использовании столовых приборов.

*3. воспитательная*: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, сплоченность детского коллектива.

*Оборудование:*

ПК, карточки с изображением продуктов – 2 – 3 экз., мультимедийный проектор, маркеры, 2 листа ватмана, треугольники с пустыми окошками, клей, ножницы, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, и др. продукты, виноград, муляжи: пицца, гамбургер, газировка, фонограмма песни «Люблю я макароны», музыка «Артек - зарядка».

*Предварительная работа:*

1. Беседа с детьми о режиме питания; 2. Экскурсия с детьми на кухню детского сада; 3. Познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу; 4. Беседа о здоровье; 5. Беседа о витаминах; 6. Рассматривание иллюстраций по теме. 7. Приготовление салатов.

Ход:

Под фонограмму песни «Люблю я макароны», входит Робин – Бобин.

**Воспитатель:** Посмотрите кто к нам пришел?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** Вот и я не знаю. Кто ты гость дорогой?

**Робин – Бобин:** Я Робин – Бобин Барабек.

**Воспитатель:** А я кажется поняла, ребята помните стихотворение?

Дети вспоминают стихотворение.

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

"У меня живот болит!"

**Робин – Бобин:** Ой болит, ой болит!

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете от чего у Робина - Бобина может так болеть живот?

Дети высказывают предположения.

**Воспитатель:** Да все верно – переедание вредно!

**Робин – Бобин:** Да я много то и не ем!

Воспитатель: А вот мы это сейчас и проверим.

***Поиграем в игру «Шведский стол».***

Воспитатель вызывает 2 команды детей и Робина – Бобина, на доске прикреплены 3 - 4 тарелочки. Нам нужно поужинать подберите пожалуйста то, чем можно поужинать.

Дети и Робин – Бобин наполняют тарелки теми продуктами (вырезанные картинки), которые можно или бы они хотели съесть на ужин.

Воспитатель вместе с детьми рассматривают содержимое тарелочек и обсуждают почему выбрали те или иные продукты. Затем рассматривают продукты в тарелочке Робина – Бобина.

**Воспитатель:** И ты все это ешь?

**Робин – Бобин:** Конечно. Пицца и гамбургер мои самые любимые блюда, а еще газировка, чипсы и много – много сладостей.

**Воспитатель:** Да разве так можно питаться?

(ответы детей)

**Робин – Бобин:** Я так всегда питаюсь и ничего.

**Воспитатель:** Как это ничего? Ребята, а может и правда ничего, так все могут питаться?

Дети отвечают на вопрос, высказывают свои предположения.

**Воспитатель:** Все верно, эти продукты не полезны и вызывают много разных болезней, а еще в придачу живот часто болит, лишний вес есть.

**Робин – Бобин:** Какой такой лишний вес, ничего такого у меня нет.

**Воспитатель:** Ну тогда не отставай вместе с нами приседай, проскочи на ножке, прыгай по дорожке.

*Фонограмма «Артек - зарядка»*

Дети под музыку делают упражнения, а Робин – Бобин не может и сел отдохнуть.

**Воспитатель:** Что устал?

**Робин – Бобин:** Ой не могу я так, а как они могут?

**Воспитатель:** Вот ты у них и спроси.

**Робин – Бобин:** А почему вы можете, а я нет?

Дети рассказывают почему.

**Робин – Бобин:** Я тоже хочу вести здоровый образ жизни, я тоже хочу делать такие упражнения, я тоже хочу также выглядеть, как вы.

**Воспитатель:** Что же делать, кто подскажет?

Дети вносят различные предложения.

**Воспитатель:** Вы абсолютно правы. Вот, что Робин – Бобин ты посиди и послушай, а мы тебе все расскажем и научим питаться так, чтобы здоровью не вредить.

**Воспитатель:** А вы, что любите есть больше всего?

(Ответы детей)

Воспитатель: А как вы думаете, что такое полезные продукты?

(ответы детей)

**Воспитатель:** А как вы думаете, а полезные продукты могут быть вкусными?

(ответы детей)

**Воспитатель:** А в чем разница между «вкусным» и «полезным»?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно. Полезные продукты - это те продукты, которые приносят пользу нашему организму, в них содержаться витамины.

***Прочитать детям стихотворение:***

Никогда не унываю и улыбка на лице

Потому что принимаю витамины «А и В и С и D»

***Игра «Где живут витамины»***

Воспитатель выставляет на доске карточки с названиями витаминов А, В, С, D. Задание: разложить продукты под карточками в которых содержаться эти витамины. Например: витамин С – шиповник, апельсин и.т.д.

Дети раскладывают продукты под карточками и называют полезные свойства этих витаминов.

**Витамин А**- важнее для зрения его не найти, иммунитет наш укрепляет, кости наши развивает, от гриппа и простуды нам помогает, кожу лечит и сердцу здоровым быть помогает, красоту улучшает, здоровью помогает.

**Витамин В** - работу сердца улучшает, гемоглобин поднимает, мышцы наши укрепляет, память нашу улучшает, иммунитет повышает, и для роста помогает, энергию пополняет, вредные вещества удаляет, сон, кожу и волосы улучшает.

**Витамин С**- быстро справиться с простудой помогает, весь организм укрепляет, иммунитет повышает, от стресса избавляет, кровь нашу улучшает, гемоглобин повышает, клеткам кожи помогает и сосуды укрепляет, раны быстро заживляет, при ожогах помогает, нервы успокаивает, волосам расти помогает, кислородом организм насыщает.

**Витамин D –** делает крепкими руки и ноги, улучшает память и работу сердца, помогает коже выглядеть здоровой, иммунитет укрепляет, при переломах зажить быстрее помогает, при простуде помогает и глаза нам укрепляет, и он крови помогает.

**Воспитатель:** Молодцы ребята, все правильно разложили и назвали. Ну, что Робин – Бобин запомнил какие витамины полезны для нашего здоровья?

**Робин – Бобин:** Запомнил, запомнил, только я так есть не хочу, какие – то витамины, как же я эти витамины там искать буду, и на вид они, наверное, невкусные. Я лучше свои вкусняшки есть буду.

**Воспитатель:** Нет ты ошибаешься, полезные продукты тоже вкусные.

**Робин – Бобин:** Докажите.

**Воспитатель:** А вот ты с нами поиграй в игру мы тебе это и докажем.

***Игра «Угадай на вкус»***  
Задание: Закрыть глаза и угадать на вкус, что ты съел: апельсин, морковь, груша, черный хлеб, зеленый лук, огурец, помидор, свекла, банан, яблоко, виноград, на зубочистках. Дети угадывают на вкус, что съели и называют это продукт.

**Воспитатель:** Ну как?

**Робин – Бобин:** Они такие вкусные эти ваши полезные продукты, только их можно так есть и все?

**Воспитатель:** Нет не все. Ребята расскажите, что можно приготовить из полезных продуктов.

Дети рассказывают, что можно приготовить.

**Воспитатель:** А хочешь мы и тебя готовить научим?

**Робин Бобин:** Конечно хочу, а что нужно для этого делать?

**Воспитатель:** Наши дети сейчас тебе правила и расскажут.

Дети рассказывают правила обращения со столовыми приборами, правила гигиены при готовке.

***Игра «Самый оригинальный салат»***

**Воспитатель:** Ну, что все готовы? А теперь мы с вами помоем руки, оденем фартуки и начнем готовить. Но для начала вы должны разделиться на группы. Одна группа будет делать кашу, другая группа овощной витаминный салат, следующая группа, полезный завтрак из зерновых культур, четвертая группа будет делать фруктовый салат, пятая группа будет делать сок из овощей, шестая группа сок из фруктов. На заранее приготовленных столах стоит все самое необходимое. Напоминалками будут служить вот эти карточки подсказки, для каждого блюда своя. Например: для тех кто будет готовить салаты 1 – порезать овощи, 2 – порвать руками салат, укроп, 3 - смешать все в тарелке. Для тех, кто будет отжимать сок 1 – порезать фрукт или овощ, 2 – натереть на терке, 3 – отжать сок с помощью сита и.т.д.

***Второй вариант игры если первый провести не имеет возможности.***

Воспитатель предлагает детям разделиться на тройки и приготовить салат, кашу, сок, завтрак из зерновых культур.

Дети работают с карточками, на которых изображены продукты питания. На одноразовой тарелке они подбирают ингредиенты для своего салата и придумывают ему оригинальное название. Побеждает та команда, у которой самое необычное название.

**Воспитатель:** Ну, что Робин – Бобин все запомнил?

**Робин – Бобин:** Да теперь я знаю, как можно питаться правильно и вкусно. Вот только один вопрос у меня остался, а, что конфеты, мороженое, тортики совсем - совсем нельзя есть?

**Воспитатель:** А на это вопрос ребята тебе ответят.

Дети рассказывают Робину – Бобину о том, как и когда можно кушать сладости.

Робин – Бобин благодарит ребят за помощь.

**Воспитатель:** Ребята, на этом наше занятие закончилось, надеюсь вам было интересно? Узнали ли вы, что-то новое? А давайте Робину - Бобину сделаем подсказочки, что нужно и когда есть, чтобы он не забыл.

Воспитатель раздает пустые пирамидки с полосочками и карточки с изображением продуктов. Задание: на нижние полосочки [пирамиды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%B0_(%D0%B3%D0%B5%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F)) поместить те продукты, которые должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как на вершине пирамиды, на верхних полосочках, продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.



**Тема: «С физкультурой я дружу»**

**Цель:** Закреплять знания о пользе физкультурных упражнений для здоровья.

**Задачи:**

1. *образовательная*: Учить заботится о своем здоровье.
2. *развивающая*: Развивать позитивное, ценное отношение к своему здоровью. Содействовать развитию целостного отношения к здоровью, мотивации к сбережению своего здоровья.
3. *воспитательная*: Воспитывать привычку вести здоровый образ жизни, взаимовыручку, чувство товарищества, желание и потребность в систематических занятиях спортом, заботливое отношение к своему здоровью.

*Предварительная работа:*

Беседы «О здоровом образе жизни», «Спорт, и мы», «Зарядка и физкультура – наши друзья», «Что такое режим дня», «Правила здоровья», «Что такое стретчинг», рассматривание картин и иллюстраций по данной теме, чтение стихотворений «Физкультура всем нужна», [А. Барто](http://allforchildren.ru/poetry/author1-barto.php) «Зарядка», В. Вин «Зверюшкин спорт», О. Высоцкая «Летняя физкультура», М. Ивенсен «Утренняя зарядка», просмотр мультфильмов «На катке», «Физкульт - ура», «Смешарики о спорте», «Уроки Тетушки Совы», «Олимпиада - 80», «15 утром, 15 вечером», «Ах и Ох», «Баба Яга против», д/и «Страна Спортландия», «Полезные и вредные привычки», «Повторяй за мной».

*Оборудование:*

Фонограмма музыки для зарядки, муз. центр, мультимедийный проектор, картинки для проектора «Зарядка», «Летние и зимние виды спорта», карточки с различными упражнениями, «Кривая спина», «Больные ноги»,

Ход:

Дети под музыку входят в физкультурный зал и встают в круг.

**Воспитатель:** Здравствуйте, здравствуйте ну давайте хвастайте. Дружно в круг мы соберемся 1 – 2 – 3, быстро за руки возьмемся 1 – 2 – 3, улыбнемся мы друг другу 1 – 2 – 3 и из круга разойдемся 1 – 2 – 3 и опять мы в круг вернемся 1 – 2 – 3. Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем, друг к другу повернемся, обнимемся и улыбнемся (обнять друг друга).

**Воспитатель:** А кто напомнит мне какие слова мы с вами всегда говорим после занятий физкультуры или гимнастики после сна?

*Дети вспоминают речевку:*

Всем надо постараться и

Привычку завести

Физкультурой заниматься,

Чтоб здоровыми расти.

**Воспитатель:** А как это «здоровыми расти»?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** А скажите вы любите заниматься физкультурой и спортом и почему?

(высказывания, рассуждения детей)  
**Воспитатель:** Вот сегодня мы и поговорим о здоровье, о физкультуре и спорте и поможет нам в этом наш инструктор по ФИЗО. А для начала становись по – порядку на веселую зарядку.

Фонограмма «Зарядка»

**Воспитатель:** Ну вот вы и разогрелись, взбодрились. А для чего зарядка нам нужна?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** Вы правы зарядка дарит хорошее настроение, укрепляет наш организм делая его здоровым, бодрым. Можно и дальше продолжать.

*На проекторе включить картинку «Человек с согнутой спиной»*

**Воспитатель:** Ребята посмотрите на картинку и скажите, а что случилось с мужчиной?

Дети высказывают предположения, рассуждают.

**Воспитатель:** Правильно, у него болит спина. А почему это могло произойти?

(Ответы детей, воспитатель корректирует ответы и задает наводящие вопросы в случае затруднения)

**Воспитатель:** Да возможно вы правы, а скажите можем мы, как-то поберечь, потренировать нашу спину, осанку, чтобы избежать таких ситуаций?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** Да вы абсолютно правы, нужно не лениться и делать специальные упражнения для того, чтобы иметь красивую осанку и быть здоровыми. И поможет нам наш инструктор по ФИЗО.

**Инструктор:** А кто может сказать, что же такое правильная осанка?

Предполагаемые ответы детей: *правильная осанка – это прямая спина и расправленные плечи, живот подтянут.*

**Инструктор:** Верно, молодцы! И поэтому сейчас выполним упражнения для красивой осанки. «В путь пойдём мы спозаранку, не забудем про осанку».

*Упражнения с элементами стрейтчинга:*

1. Стать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя   
пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать

эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз. На голову можно положить мешочек с песком, крупой.

2. Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях.  Сначала   
поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку

свободно «уронить» вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть   
запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.

3. Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «уронить» голову между рук, округлить   
спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Тянуться, как кошечка! Повторить упражнение 5-7 раз.

**Инструктор:** Все молодцы! Делайте эти упражнения и дома и тогда ваша осанка останется красивой, и вы будете здоровы.

*На проекторе следующая картинка «Все играют, а девочка сидит, плачет и трет ноги»*

**Воспитатель:** Ребята посмотрите, что могло случиться с девочкой.

Дети высказывают предположения

**Воспитатель:** Да возможно, что девочка ударилась, а может ей больно ходить. Интересно, а можно как – нибудь поберечь наши ноги чтобы они не болели и были здоровыми?

Дети высказывают предположения.

**Инструктор:** А давайте сделаем зарядку для наших ног?

*Зарядка с элементами ортопедической гимнастики под музыку:*   
Руки подняты вверх, ходьба на носках;  
Руки на поясе, ходьба на пятках;  
Руки на поясе, ходьба на наружной стороне стоп при согнутых пальцах ног.  
Подъемы на носках, опираясь на наружные своды.

Круговые движения стоп.

Удерживая стопой мяч или специальный массажный валик перекатывать его по   
подошве от стопы к пятке.

Пройтись по дорожкам здоровья.

**Инструктор:** Молодцы! Каждый раз выполняя такую зарядку ноги будут тренироваться и не будут болеть.

Инструктор: А вы любите спортом заниматься?

(Ответы детей)

Инструктор: А вот это мы сейчас проверим.

***Игровое упражнение «Сделайте шаг те, кто…»*** *Воспитатель предлагает сделать шаг вперед всем тем, кто обладает общим признаком. Сказать детям, чтобы они была максимально честными.*

*Например:*  
- Сделайте шаг те, кто любит заниматься спортом и физкультурой.

- Сделайте шаг те, кто любит подольше поспать.  
- А теперь те, кто занимается в спортивных кружках и секциях.

- Сделайте шаг те, кто смотреть телевизор или играть в компьютер.  
- Сделайте шаг те, кто любит играть в футбол.

- Сделайте шаг те, кто любит дома посидеть.  
- Теперь те, кто умеет кататься на коньках.

- Сделайте шаг те, кто хочет быть всегда здоровым.   
- Сделайте шаг те, кто катается на лыжах.

- Сделайте шаг те, кто любит ничего не делать.  
- Теперь те, кто любит ходить с семьей в бассейн.

- Сделайте шаг те, кто бережет свое здоровье.  
**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Я вижу, что вы по – настоящему любите спорт и физкультуру. Значит, легко сможете отгадать мои загадки! А если вы правильно угадали, то появиться картинка с отгадкой.  
***Игровое упражнение «Доскажи словечко».***1. Я спешу на тренировку,  
В кимоно сражаюсь ловко.  
Чёрный пояс нужен мне,  
Ведь люблю я …

(каратэ)

2. Мы найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы...  
(футбол)

3. И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется  
(Фигурное катание)

4.  этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это ...

(баскетбол)

5. Очень трудно быть, не спорьте,

Самым метким в этом спорте.

Просто мчаться по лыжне,

То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день,

А потом попасть в мишень,

Лежа навзничь, из винтовки.

Тут нельзя без тренировки!

А мишень тебе не слон.

Спорт зовётся ...

(биатлон)

6. По воротам бьет ловкач,

Плавая, бросает мяч.

А вода здесь вместо пола,

Значит, это ...

(ватерполо)

7. Мы физически активны,  
С ним мы станем быстры, сильны...  
Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь...

(спорт)  
**Воспитатель:** Молодцы ребята все загадки отгадали виды спорта все назвали. Скажите, а заниматься спортом полезно или вредно?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** А давайте посмотрим мультфильм и посмотрим правильно ли вы думаете?

Просмотр фрагмента мультфильма «Ах и Ох»

**Воспитатель:** Вот видите вы были абсолютно правы, физкультура и спорт делают нас здоровыми, сильными, ловкими и мы перестаем болеть. А кто сейчас народную мудрость вспомнит и пословицы о физкультуре припомнит?

Дети называют пословицы о физкультуре и спорте:

«Кто со спортом дружит – никогда не тужит!»,

«Движение – спутник здоровья»,

«Кто физкультурой занимается – здоровья набирается»,

«Физкультурой заниматься будешь – про болезни позабудешь»,

«В здоровом теле – здоровый дух»,

«Физкультура всем нужна – враг ведь старости она»,

«Физкультура и зарядка – они первые всегда помогают здоровью да».

**Воспитатель:** А как вы думаете правду говориться в пословицах и почему?

(Ответы и высказывания детей)

**Инструктор:** Вы все правы и знаете, как быть здоровыми. Желаю вам быть крепкими, сильными, ловкими, здоровыми и всегда дружить со спортом и физкультурой, а также приходить на физкультурные занятия!

**Воспитатель:** На этом наше занятие окончено. Что вам больше всего запомнилось? Что больше всего понравилось? Что вы расскажите вечером вашим родителям? А еще я хочу дать вам домашнее задание: принесите рисунки или фотографии на тему «Моя семья и физкультура – лучшие друзья» мы с вами сделаем выставку и пригласим на неё все детей нашего детского сада и расскажем им о том, как физкультура помогает сохранить и укрепить наше здоровье и что нужно для этого делать.

**Тема:«Чистота залог – здоровья!»**

**Цель:** Привитие детям стойких культурно – гигиенических навыков.

**Задачи:**

1. *образовательная*: продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью, закреплять умения детей самостоятельно определять, что необходимо делать, чтобы сохранять порядок в группе и дома, в личных шкафчиках, опрятность своего внешнего вида и понимать важность личной гигиены.
2. *развивающая*: развивать и поддерживать интерес к ведению здорового образа жизни. способствовать развитию таких познавательных процессов как внимание, память и речи детей.
3. *воспитательная*: развивать у детей социально-значимые личностные качества как опрятность, аккуратность, чистоплотность и осознания того, что здоровье зависит от личной гигиены.

*Оборудование:*

Конверты с письмами - загадками, коробочки с отгадками (мыло, полотенца, зубные щетки, зубная паста, расчески, носовые платки), проектор, карандаши, бумага, краски, мультфильм «Королева Зубная щетка», клей, ножницы, цветная бумага, лист А – 3, картинки предметов личной гигиены, написанные названия станций, макеты деревьев, фонограмма «Поезд».

*Предварительная работа:*

Чтение произведений К. И. Чуковского и просмотр мультфильмов «Федорино горе» и «Мойдодыр», «Сказка о белой льдине», «Три котенка», «Неумойка», «Уроки тетушки Совы», рассматривание иллюстраций журналов, книг по данной теме. Беседа: «О порядке дома, в группе», игра «Найди отличия», игра: «Кто быстрее приведет порядок в шкафчике», беседа: «Болезни грязных рук», «О мыльной пене и расческе», «Кто такой чистюля?» упражнение «Моем руки — правильно», памятка «Чистота залог здоровья». Рассматривание демонстрационного материала: картинки с изображением различных проблемных ситуаций (порядка и беспорядка в доме, чистый и грязный человек).

Проведена индивидуальная работа с каждым ребенком в выяснении знаний, умений, навыков по теме «Чистота-залог здоровья», при помощи дидактических игр «Что не так?», «Приведи в порядок», «Порядок в шкафу» и др.

Ход

Организационный момент

*На проекторе включить отрывок из мультфильма «Королева зубная щетка»*

**Воспитатель:** Про что был мультфильм который вы сейчас увидели? (Ответы детей). Куда отнёс мыльный пузырь девочку? (Ответы детей). А вы хотели бы попасть в эту волшебную страну? Ну тогда в путь. Только как же нам попасть туда? (Ответы детей) А я предлагаю отправиться туда на паровозе. Включается фонограмма «Поезд»

*Ты неси нас паровоз*

*И не слышно стук колес*

*В страну волшебную*

*Вези, вот и станция смотри.*

**Воспитатель:** Вот и первая станция приехали сейчас прочитаю название «Грязнухинлэнд». Ой куда же мы попали, что-то на волшебную страну не очень похоже.

*Везде разбросаны вещи чистые и грязные, разбросана и перевернута мебель (столы, стульчики), разбросана грязная посуда, игрушки, мусор, на стенах портреты грязных людей, отпечатки грязных рук и ног.*

**Воспитатель:** Действительно «Грязнухинлэнд». Да интересно, а кто же здесь живёт? Дети высказывают предположения.

*Появляется Грязнулькин. Грязные разводы на лице, грязная одежда и руки, волосы не причесаны. Живот перемотан шарфом, зубы платком, идет и чихает.*

**Грязнулькин:** Апчхи, апчхи. Ой как живот болит, зубы болят. О явились не запылились. Кто вы такие?

**Воспитатель и дети:** Мы дети из детского сада приехали в гости, а ты кто?

**Грязнулькин:** Я Грязнулькин, живу я здесь, понятно? Апчхи, ой – ой.

**Воспитатель:** Как же ты тут живешь? Ведь так жить просто не возможно.

**Грязнулькин:** Почему это? Я так все время живу и ничего. А вы чего по-другому, что ли?

**Воспитатель:** Конечно. Хочешь ребята тебе расскажут, как они живут?

**Грязнулькин:** Хочу.

*Дети рассказывают о том, что нужно жить в чистоте, убираться и поддерживать порядок в комнате, соблюдать личную гигиену.*

**Грязнулькин:** Как это жить в чистоте, да и зачем, я и так неплохо живу. Апчхи, ой – ой. Вот и папа с мамой так жили. Обращает внимание на портреты. Я их сам нарисовал.

**Воспитатель:** Ребята, а почему и зачем жить нужно в чистоте. Может и правда можно жить, как Грязнулькин? (Ответы детей)

**Грязнулькин:** Интересно, а что такое чистота и с чем её едят? вот бы на неё посмотреть.

**Воспитатель:** Так давай мы тебе поможем на неё посмотреть. Поможем ребята? Кто скажет, что такое чистота? Что нужно будет сделать? (Ответы детей) А как мы это будем делать? Дети высказывают предположения. Воспитатель подводит детей к тому, что нужно разделиться на группы.

Воспитатель спрашивает, что нужно сделать и что будет делать каждая группа. Дети самостоятельно выбирают себе задания.

Примерные задания:

- убирать игрушки на место,

- собирать разбросанные вещи и сложить их аккуратно,

- собрать грязную посуду и помыть ее,

- замочить грязные вещи,

- нарисовать или сделать портреты чистых людей,

- расставить столы и стульчики.

**Воспитатель:** Ну как тебе?

**Грязнулькин:** Здорово! Вот спасибо. Мне нравиться как выглядит мой дом. И мама с папой такие красивые.

**Воспитатель:** Ребята, а мне кажется у нас осталось еще одно дело?

Дети высказывают свои предположения.

**Грязнулькин:** Чего это вам мой вид не нравится?

**Воспитатель:** Посмотри, а тебе нравится, как выглядят наши дети?

**Грязнулькин:** Ага. Они такие красивые и на меня совсем не похожи.

**Воспитатель:** А ты хочешь выглядеть так же?

**Грязнулькин:** Хочу, а как?

*Дети рассказывают Грязнулькину, что нужно делать.*

**Грязнулькин:** Так как же я умоюсь и чем, ведь у меня ничего нет. А придумал я сейчас возьму чистую одежду и переоденусь, и буду как вы.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете будет Грязнулькин на вас похож если переоденется (Ответы детей). А что же делать? Правильно нужно найти предметы личной гигиены. Ну, что в путь, и ты Грязнулькин с нами отправляйся.

Фонограмма поезд.

*Ты неси нас паровоз*

*И не слышно стук колес*

*В страну волшебную*

*Вези, вот и станция смотри.*

**Воспитатель:** Вот и станция. Сейчас прочту название «Роща Чистюль». Наверное, нам сюда.

*Стоят деревья, а вместо плодов весят коробочки, деревья закрыты лентой и возле каждого дерева висит конверт.*

**Воспитатель:** Ничего не пойму, что к чему. А вы ребята, что-нибудь понимаете? (Ответы детей) Хорошо давайте откроем конверт. Дети приносят первый конверт, открывают его. Ой там, что-то написано сейчас прочитаем.

Посмотрите, посмотрите —

Тонет в речке и в корыте!

Почему ж оно всегда

Только там, где есть вода?

**Воспитатель:** Странно ничего не понимаю, слова какие – то. (Ответы детей) Точно это загадка, а вот какая отгадка? Правильно мыло. Ой смотрите, ленточка с дерева упала, которая путь нам преграждала. И что же дальше. Дети высказывают предположения. Давайте проверим, так ли это?

*Дети подходят к дереву и снимают коробочки и открывают их.*

**Воспитатель и Грязнулькин:** Ну, что там?

Дети показывают мыло и рассказывают для чего оно нужно, предлагают открыть все конверты.

Есть у каждого в квартире,

И побольше, и пошире.

После ванны, после душа,

Вас обнимет и просушит.

(Полотенце.)

На стене висит Картина

И чего там только нет!

И шкафа половина

И дедушкин буфет.

И даже телевизор

В Картине засверкал.

Шагал кот по карнизу -

В Картину ту попал.

(Зеркало.)

Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит —

Со стен всё выводит.

(Зубная паста)

Все она по волосам,

Ходит тут и ходит там,

Где проходит, не спеша

Там причёска, хороша!

(Расческа)

Должен быть всегда в кармане

У Надюши, Бори, Тани,

Тети Веры, дяди Пети

И у всех людей на свете.

Без него никак нельзя!

Надо брать с собой, друзья,

В театр, парк иль на каток

Чистый...

(Носовой платок)

*Дети отгадывают загадки, открывают все коробочки и рассказывают о назначении всех предметов.*

**Воспитатель:** Ну вот Грязнулькин у тебя есть все самое необходимое. Как одним словом можно назвать все эти предметы? Правильно предметы личной гигиены, и они должны быть у каждого свои.

**Грязнулькин:** Да есть, то есть, а вот как этим пользоваться?

**Воспитатель:** Ну мы же тебе рассказали, как.

**Грязнулькин** плачет: Я не понял, как?

**Воспитатель:** Что же делать?

*Дети предлагают показать Грязнулькину, как пользоваться предметами личной гигиены. Грязнулькин выполняет все так же как показывают дети.*

Воспитатель: Посмотри Грязнулькин на себя в зеркало.

Грязнулькин: Ой какой же я стал, совсем на вас похож правда?

*Дети подсказывают Грязнулькину, что одежда у него грязная и предлагают переодеться. Грязнулькин переодевается в чистую одежду.*

Грязнулькин: Ой какой я красивый и главное чихать перестал, живот не болит и зубы прошли. Интересно почему это?

*Дети рассказывают почему Грязнулькин перестал болеть.*

Воспитатель: Мы с вами очень интересно провели время, узнали новое и повторили старое о гигиенических правилах, и сделали важный вывод. А какой? (ответы детей) Правильно, что от чистоты – зависит здоровье. То есть «Чистота – залог здоровья»

Воспитатель: Ну а нам пора в детский сад возвращаться. А ты Грязнулькин…, ой а имя тебе теперь не подходит.

Грязнулькин: И правда, ну и как быть? Дети помогите мне.

*Дети предлагают варианты имен.*

Грязнулькин выбирает себе имя и благодарит детей за помощь.

Грязнулькин: А вдруг я забуду, как поддерживать чистоту, соблюдать личную гигиену, и как же мне быть? Я больше не хочу превращаться в Грязнулькина и болеть.

*Дети предлагают сделать, в детском саду, Грязнулькину памятки – подсказки и отправить их ему.*

Фонограмма «Поезд»

Воспитатель: Ну вот мы и приехали. Понравилось путешествие? Ну а теперь за работу.

Дети подбирают себе необходимый материал и изготавливают памятки – подсказки.

**Тема: «Я и мое тело»**

**Цель:** Расширять и уточнять знания детей старшего дошкольного возраста о собственном теле.

**Задачи:**

1. *образовательная*: продолжать знакомить детей с внешним и внутренним строением собственного тела и назначением частей тела;
2. *развивающая*: развивать логическое мышление, умение высказывать собственное мнение;
3. *воспитательная*: воспитывать внимательное, заботливое отношение к собственному телу, помогать осознавать ценность своего здоровья;

**Предварительная работа:**

Чтение художественной литературы: «Тело человека» - М. Ефремова, Н. Кнушевицкая «Кожа», «Желудок» «Нос», «Сердце», Э. Мошковская «Мой замечательный нос», беседы: «Внешнее строение человека», «Мои руки и ноги», «Глаза – орган зрения», «Прислушиваемся к своему организму», «Вот я какой!», «Что там внутри», «Внутренние органы человека», «Об удивительных превращениях пищи внутри нас», «В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков», дидактические игры: «Зачем человеку руки и ноги?», «Здоровый малыш» (зрение).

**Оборудование:** Проектор, схемы и плакаты с изображением человеческого тела и внутренних органов, силуэты человека, цветные карандаши, воздушные шарики, стаканы с питьевой водой на каждого ребенка.

Ход

**Организационный момент**

**Воспитатель:** Ребята сегодня я вам предлагаю отправиться в путешествие, но непростое, а познавательное и увлекательное. Хотите? Тогда нам нужно к нему подготовиться.

Рази два, раз и два не кружится голова

Мы три раза хлопнем, мы ногою топнем

Покружились все на месте, улыбнулись

Дружно вместе скажем громко,

чтоб ничего не сорвалось,

Путешествие началось.

**. Игровой момент**

Стук в дверь. Заходит доктор Микстуркин.

**Микстуркин:** Ну, что к путешествию готовы? Все здоровы? Как животик? Носик как? Лоб? А шея? Голова? Не болит у вас рука? Глазки как? А плечи как? Дружно сделаем вот так: Покрутите головой, покачайте все ногой, покачайтесь вправо – влево, убедился все здоровы.

Раз, два, три, четыре, пять

Будем тело изучать.

Вот плакатик посмотрите

Части тела назовите.

**3. Д/и «Найди части тела»**

Детям раздаются карточки на которых изображены части тела. На плакате «Силуэт человека» найти ту часть тела, которая изображена на карточке и прикрепить ее к плакату (руки, ноги, голова и.т.д.). При этом сказать, как она называется и объяснить для чего нужна эта часть тела.

**Микстуркин:** Молодцы какие, все справились с заданием.

**Воспитатель:** Части тела вы назвали, а кто знает, чем покрыто наше тело?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Вы правы. Наше тело покрыто кожей. А для чего человеку кожа? Ответы детей. Интересно, а что же там внутри? Ответы детей.

**4. Воспитатель предлагает отправиться в путешествие.**

**Воспитатель:** А для того, чтобы нам все увидеть нужно уменьшиться.

*Волшебную палочку возьму*

*и слова я повторю:*

*Уменьшаюсь, уменьшаюсь*

*и в путешествие я отправляюсь.*

Ну а теперь в путь. И ты Микстуркин можешь с нами отправиться.

*На проекторе включить схему внутренних органов человека.*

Итак, мы прибыли и вот первая остановка

Главнее его нам с тобой не найти,

Заставит он сесть и заставит идти.  
Запомнит стишок и задачку решит,  
И шуткою новой всех рассмешит.  
Придумал он радио и телефон,  
Машины, ракеты —это всё он.  
И книги на полках библиотек...  
И трудится он пока жив человек! (Мозг)

- Как вы думаете, про что эта загадка? (Ответы детей)

- А для чего он нужен человеку и где он находится? (Ответы детей).

- А давайте покажем, как работает мозг. Я буду мозгом и буду отдавать команды, а вы будете разные органы и должны выполнять мои команды.

Проводиться игра «Слушай и выполняй». У детей карточки с изображением разных органов (руки, глаза, и.т.д)

Задания:

1. Зажмурьтесь.
2. Похлопайте.
3. Потопайте.
4. И.т.д.

Вот так мозг и управляет нашим организмом.

- Ребята, так почему мозг называют самым главным органом? (Ответы).

*На проекторе включить картинку с изображением головного мозга.*

- Ребята, посмотрите на эту картинку, что она вам напоминает? (Ответы детей)

- А мне мозг напоминает грецкий орех, когда его расколешь, т.е. его ядро (Показать).

- Посмотрите у меня под салфеткой приготовлены грецкие орехи, возьмите их, откройте скорлупку и посмотрите внимательно на ядро и на эту картинку. Похоже? (Ответы детей).

- А как вы думаете, какой мозг мягкий или твердый? (Ответы детей)

Вспомните сказку “Лисичка-сестричка и серый волк”. Как лиса забралась в избу, где баба пекла блины, да попала головой в кадку с тестом. Вымазалась и обманула волка, что это у нее мозги выступили. (Показать картинку).

- На самом деле, ребята, мозг действительно мягкий, как тесто. Вот у меня в тарелочке лежит тесто. Возьмите пожалуйста, кусочки теста и потрогайте его. Какое оно на ощупь? (Ответы детей)

А теперь ребята, потрогайте все свою голову? Что это такое крепкое на голове? (Ответы детей). Череп защищает наш мозг.

Теперь мы с вами проведем небольшой эксперимент. Подойдите все к столу, возьмите яйцо в руку и крепко его сожмите. Что случилось? Почему? (стенки тонкие). Вот если бы у нас был такой череп, то чтобы произошло? (Ответы детей).

- А теперь снова возьмите грецкий орех и прикройте ядро второй половинкой. - Сожмите сильно рукой. Что вы чувствуете? Какое оно? (Ответы). Вот так же череп защищает наш мозг, как эта скорлупа- ядро грецкого ореха. Вот какой наш мозг. А как вы думаете нужно ли нам беречь наш мозг или не надо? (Ответы детей). А я думаю, что не надо ведь череп так хорошо его защищает правда ведь? (Ответы детей) Так все-таки надо или не надо? (Рассуждения детей).

- Ну, что отправляемся дальше?

Включить вентилятор замаскированный под нос.

**Микстуркин:** Ой что это такое, дует ветер туда и сюда.

**Воспитатель:** И правда, что это? (Ответы детей). Правильно - это дыхание. А для чего человеку нужно дышать? (Ответы детей). А кто знает куда уходит воздух после того, как попадает в нос? (Ответы детей) Давайте мы с вами посмотрим на эту схему и все узнаем. Кто хочет рассказать, о том, как воздух движется по организму? По схеме ребенок рассказывает, как движется воздух по организму.

Ходим мы, играем, пишем,  
И все время дышим, дышим.  
Ведь для этого недаром  
Есть у всех нас легких пара.  
И они, подумать только,  
Все разделены на дольки,  
Невесомы и воздушны.  
Наши легкие послушно  
Выдох делают за вздохом.  
Нам без них пришлось бы плохо!

- А давайте посмотрим, как работают легкие. Возьмите шарик и надуйте его, а теперь сдуйте. Вот так и наши легкие работают. Вдох и выдох.

Вдыхаем мы кислород, а выдыхаем углекислый газ, он нашему организму совсем не нужен.

- А теперь прислушайтесь, слышите, интересно, а что это за звук тук да тук, тук да тук?

В груди у каждого из нас  
И день, и ночь, и всякий час  
Мотор стучит чудесный.  
Конечно, вам известный.  
Оно, как маленький насос,  
Совсем не в шутку, а всерьёз  
Качает кровь, качает  
И устали не знает. (сердце)

Что же это такое? А зачем оно человеку? (Ответы детей) Как оно выглядит? Кто может рассказать?

*Ребенок на схеме показывает где находиться сердце и как оно работает.*

**Воспитатель:** Сердце не больше нашего кулака. Зажмите свой кулачок, вот такого размера и ваше сердце.

**5. Игра «что изменилось?»**

А теперь приложите руку к груди и послушайте, как оно стучит. А теперь давайте попрыгаем. Приложите руку еще раз к груди. Что изменилось? **(**Ответы детей)

**Воспитатель:** Сердце тоже очень важный орган и если оно остановиться или заболит, что может произойти? (Ответы детей). А, что можно и нужно делать, чтобы сохранить сердце здоровым? (Ответы детей)

**6. На магнитофоне включить звуки урчания живота.**

**Микстуркин:** Ой помогите на нас надвигается страшное чудище.

**Воспитатель:** А мы не боимся.Ребята, а давайте все, дружно, вместе прогоним чудище.

*Дружно встали все на ноги*

*Покружились, руки в боки*

*Погрозим мы пальцем дружно*

*А теперь крикнем дружно*

*Раз, два, три чудище ты уходи!*

**Воспитатель:** Микстуркин ты все напутал, какое же это чудище?

**Микстуркин:** Как это какое? Большое и урчит так страшно.

**Воспитатель:** Это не чудище — ребята что это такое? Правильно желудок. А хотите узнать, как он работает? Давайте проведем опыт. Возьмите стакан с водой и маленькими глоточками попейте воду. Чувствуете, куда вода попала? Правильно в желудок. А что дальше мы узнаем сейчас из этого мультфильма.

***7.* Посмотреть фрагмент мультфильма «Волшебный школьный автобус (пищеварение)»**

**Воспитатель:** Так для чего нужен человеку желудок? (Ответы детей). А как мы можем сохранить его здоровым? (Ответы детей) **Воспитатель:** Ой ребята слышите звенит волшебный звоночек нам нужно возвращаться обратно. Закрыли глазки дружно, дружно и улыбнуться всем нам нужно тихо превращаемся и больше не уменьшаемся.

**6. Итог занятия.**

**Воспитатель:** Наше путешествие окончено. Понравилось вам оно? Что нового узнали? И чего мы изучали?

Произносим мы слова

Лоб, затылок, голова,

Голень, плечи, пальцы, ногти,

Кулаки, ладони, локти, глаз,

Живот, коленки, пятки,

Ухо, скулы и лопатки!

Части тела изучали

Про организм мы все узнали.

**7. Продуктивная деятельность.**

**Микстуркин:** А я предлагаю нарисовать внутренние органы человека, по которым мы путешествовали, чтобы ничего не забыть!

Воспитатель раздает листочки с изображением силуэта человека и цветные карандаши. Дети начинают рисовать на туловище, голове те внутренние органы с которыми они познакомились.

Литература:

1) Материалы Интернет <http://ds50.ru/>.

2) Материалы Интернет мультфильм «Волшебный школьный автобус»

2) Тематический словарь в картинках «Тело человека (части тела)» М.: Издательство «Школьная Пресса»,2005

3) Тематический словарь в картинках «Внутренние органы человека» М.: Издательство «Школьная Пресса»,2005

4) Шукшина С.Е. «Я и мое тело» М.: Издательство «Школьная Пресса»,2004

**Тема: «Составляющие ЗОЖ»**

**Цель:** Формирование знаний о составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. *образовательная*: Формировать представление [о здоровье](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F890-zabota-o-zdorove-detey--vazhneyshiy-trud-uchastnikov-obrazovatelnogo-prostranstva.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGXlOUPE1bvSysQgWFQ6az1_mJmFA), [как](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F136-algoritm-korrektsionno-razvivayushchey-deyatelnosti-spetsialistov-dou-kak-uslovie-kachestva-khudozhestvenno-rechevogo-razvitiya-doshkolnikov.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNELkjBPFQWXtIztFeGDsFGBmJ8kxQ) одной из главных ценностей [жизни](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F493-vospitanie-soznatelnoy-ustanovki-na-zdorovyy-obraz-zhizni.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHPi9Z439CsHsblb2BFvrn9h8M6Iw); Закреплять знания о значении здорового образа жизни. Создание условий для активизации познавательной деятельности.
2. *развивающая*: Развивать мышление посредством работы с загадками, проблемными ситуациями.
3. *воспитательная*: Воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

*Предварительная работа:*

[Просмотр](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F6191-otkrytyy-prosmotr-po-trudovoy-deyatelnosti-cherenkovanie-kustarnikov-sireni--zhasmina.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG5CckkQO94EDOosHgru-KWrkPtQg) иллюстраций на [тему](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F187-binarnoe-zanyatie-na-temu-russkiy-natsionalnyy-kostyum.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHKbSvs0xX_akncHRNwBRQC4ZyTEA) "[Мое здоровье](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F10235-shkola-dlya-detey-i-roditeley-ya-i-moe-zdorove.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEbQf_lqj9B8sMtyKblDKIkbwOUdg) - [мое богатство](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F6219-pasport-proekta-rodnoy-yazyk--moe-bogatstvo.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHQ9lCDiuVyHhSjAG4AKlEgJCPOSg)", чтение [книги](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F166-babushkin-sovet--vypusk-knigi-s-rasskazami--vospominaniyami-i-sovetami-babushek-po-vospitaniyu-detey-i-vnukov.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsiO27q9YbncWHZrkcIF2zjk1pCg) «[Мойдодыр](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F4878-logopedicheskoe-zanyatie-po-proizvedeniyu-k-i--chukovskogo-moydodyr-netraditsionnoe.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFOqi5JCvdOzNA0OwKE9Plokr7i5A)» К. Чуковского, чтение Г. Остер «Вредные советы», Беседы о пользе и вреде различных составляющих здорового образа жизни, «Как здоровым стать», «Что такое здоровье», «Режим дня», «Полезные и вредные продукты», «Мы со спортом верно дружим», д/и «Предметы личной гигиены», «Дерево ЗОЖ», «Полезные и вредные привычки».

[*Материал к*](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F6492-podruzhis-s-prirodoy-tekhnologicheskiy-material-k-avtorskoy-programme-yunyy-ekolog.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFEHOBC22fbkkZiqbG2nJ9lyeg7ow)*занятию:*

Письмо от Господина Хорошего, карта станы Неболейка, макет дерева, листы с нарисованным деревом на каждого ребенка, цветные карандаши, листы ватмана, мультимедийный проектор, свитки – подсказки, картины для игры «Предметы личной гигиены», фонограмма «звуки ветра», видеоролик «Веселая зарядка», картинки для презентации «Закаливание»

Ход:

Воспитатель получает письмо.

**Воспитатель:** Ой ребята, идите все сюда скорей, у меня для вас важное объявление.

Показывает письмо. Я только что получила письмо от одного моего друга Господина Хорошего из страны Неболейка, вот послушайте, что он мне пишет.

«Здравствуйте уважаемая «И. О. воспитателя». Пишу вам, чтобы сообщить неприятное известие, с острова Вредных привычек сбежал хулиган Болейкин. Если он доберется до моей страны, то заразит всех и люди будут болеть, а я никак не смогу им помочь, потому что нахожусь в далекой экспедиции. Прошу вас помочь мне оградить жителей страны Неболейка от хулигана. Для этого вам нужно найти один документ, в котором дается рецепт от всех болезней. Найти его будет трудно, но если вы найдете все подсказки, в разных городах нашей страны, то найдете место где спрятан секретный рецепт. Торопитесь ведь если его найдет хулиган Болейкин, то, когда люди нашей страны заболеют они не смогут вылечиться»

**Воспитатель:** Да вот это новость. Что же нам теперь делать?

Дети высказывают предположения

**Воспитатель:** Да вы правы нужно жителям помочь, ну как?

Дети предлагают различные варианты.

**Воспитатель:** Легко сказать, отправимся, а где эта страна находиться я не знаю и как туда можно попасть?

Дети высказывают предположения

**Воспитатель:** И правда нам нужна карта, я про неё совсем забыла. Помогите её найти, она должна лежать в зеленой коробочке.

Дети ищут в группе зеленую коробочку с картой.

**Воспитатель:** Да вот эта она, ну, что посмотрим.

Дети и воспитатель рассматривают карту.

**Воспитатель:** Так куда же нам отправиться с начала?

Дети рассматривают карту и указывают на красную стрелочку.

**Воспитатель:** Точно, итак отправляемся и первая остановка Город «Режимус», а что бы быстрее туда попасть, что можно сделать?

Предположения детей.

**Воспитатель:** Хорошо мы отправимся в эту страну с помощью волшебных слов и ветра, все готовы?

*Энус, бэнус, поколенус,*

*Тринги, брынги, барабас.*

*В страну волшебную*

*Ветер нас доставь.*

***Включается фонограмма «Ветер»***

**Воспитатель:** Ну вот мы и прибыли. Чего-то город, какой-то странный.

Везде лежат в беспорядке разные листочки с картинками. Дети поднимают листочки и рассматривают их.

**Воспитатель:** Интересно, чтобы это значило? Может здесь уже побывал хулиган Болейкин? И при чем тут эти картинки.

Дети называют то, что изображено на картинках.

**Воспитатель:** Подождите, подождите, я кажется начинаю догадываться, что это может означать, а вы?

Дети высказывают свои мнения.

**Воспитатель:** Верно ребята, это наши режимные моменты в детском саду, давайте разложим их в правильном порядке.

Дети раскладывают картинки в правильной последовательности.

**Воспитатель:** А зачем нам нужен режим дня?

Дети отвечают на вопрос

**Воспитатель:** Верно. Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и вы будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми. А это что такое?

Воспитатель и дети рассматривают свернутый в трубочку листок.

**Воспитатель:** Здесь написано «РЕЖИМ ДНЯ» и что, зачем это?

Дети высказывают предположения.

**Воспитатель:** Да, наверное, вы правы – это первая подсказка. Ну, что дальше куда пойдём?

Дети двигают красную стрелочку и показывают следующую остановку.

Воспитатель: Итак, Город «Питашкин».

Энус, бэнус, поколенус,

Тринги, брынги, барабас.

В город другой

Ты нас доставь.

***Включается фонограмма «Ветер»***

**Воспитатель:** Ну вот и прибыли.

Стоят 4 дерева с большими буквами A, B, C, D, а вокруг в беспорядке лежат муляжи продуктов и разной еды, напитков.

**Воспитатель:** И здесь побывал этот злой хулиган, интересно он подсказку нашел или нет? И что же нам теперь делать?

Дети предлагают различные варианты.

**Воспитатель:** Да вы правы, только прежде чем мы все это разложим нужно вспомнить какой витамин чему помогает и в каких продуктах содержится.

Дети совещаются как будут это задание выполнять. Вспоминают, что:

**Витамин А**- важен для зрения (морковь, абрикос, тыква)

**Витамин В** – улучшает работу сердца (фасоль, орехи, ржаной хлеб)

**Витамин С**- помогает вылечить простуду (смородина, апельсин, шиповник)

**Витамин D –** помогает делать кости крепкими (рыба, творог, сыр)

После выполнения задания воспитатель обращает внимание на дупло в дереве. Дети достают свиток.

**Воспитатель:** Как вы думаете, что может быть на нем написано?

Дети высказывают предположения

**Воспитатель:** Абсолютно с вами согласна. Тут написано «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ». Ну, что дальше идем за другими подсказками.

Дети на карте определяют куда дальше отправиться.

Воспитатель: Итак, Город «Чистюль» уже нас ждет.

*Энус, бэнус, поколенус,*

*Тринги, брынги, барабас.*

*В город другой*

*Ты нас доставь.*

***Включается фонограмма «Ветер»***

**Воспитатель:** Смотрите и здесь наш хулиган побывал и все раскидал, наверно подсказку искал, интересно нашел?

Дети оглядываются и видят картины с пустыми клеточками.

**Воспитатель:** И как же нам узнать, что было нарисовано на этих картинах?

Дети рассматривают картины высказывают предположения.

**Воспитатель:** Да все верно. И как же нам все исправить?

Дети предлагают различные варианты.

**Воспитатель:** Правильно нужно нарисовать предметы, которых не хватает.

Дети дорисовывают предметы, которых не хватает на картинках.

**Воспитатель:** Как можно назвать одним словом предметы, которых вы нарисовали?

Дети называют и обращают внимание на свиток.

**Воспитатель:** Правильно, «предметы личной гигиены», а зачем нам ее соблюдать?

Дети отвечают на вопрос.

**Воспитатель:** Правильно. Необходимо соблюдать личную гигиену, быть чистым и здоровым. А теперь давайте прочитаем подсказку. «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА». Ну вот еще одну подсказку нашли. Ну, что куда дальше двинемся?

Дети показывают на карте куда дальше идти.

Воспитатель: Город «Закалка и спорт»

Энус, бэнус, поколенус,

Тринги, брынги, барабас.

В город другой

Ты нас доставь*.*

***Включается фонограмма «Ветер»***

**Воспитатель:** Ну вот мы и прибыли. Нужно подсказку отыскать.

Дети начинают подсказку искать и находят проектор. Включается проектор. На проекторе комплекс весёлой зарядки. Дети делают зарядку.

**Воспитатель:** Как весело мы зарядку сделали правда? Даже настроение повысилось. А кто скажет зачем нам нужна зарядка?

Дети отвечают на вопрос.

**Воспитатель:** Правильно, кто любит зарядку и спорт – тот здоровым живет. Смотрите, а что еще здесь нарисовано?

Дети называют, что нарисовано и для чего это нужно.

**Воспитатель:** И здесь вы правы. Закалка для организма нужна и важна – здоровье и счастье поддержит она. Ой, а что там?

Дети находят подсказку.

Воспитатель: Ну что, прочитаем? «СПОРТ И ЗАКАЛИВАНИЕ». Ну, что дальше идем? Куда же?

Дети на карте находят последнюю остановку.

Воспитатель: Это называется остановка «Дерево здоровья»

Энус, бэнус, поколенус,

Тринги, брынги, барабас.

К дереву здоровья

Ты нас доставь.

***Включается фонограмма «Ветер»***

**Воспитатель:** Ну вот и дерево, что же здесь делать нужно и как секрет отыскать.

Дети находят конверт в, котором лежат изображения деревьев.

Воспитатель: Каждому из вас я дам свое «Дерево здоровья». А вот и задание. Вы должны закрасить крону дерева цветными карандашами. Видите, крона дерева разделена на 4 части. Вспомните все подсказки, и закрасьте крону так:

\* зелёный – соблюдаю, выполняю всегда.

\* синий – выполняю не всегда.

\* красный – не соблюдаю.

Дети закрашивают части кроны в те цвета, которые соответствуют ответу на вопрос. Воспитатель: Корни дерева–это основа ЗОЖ. Они питают наше здоровье. А ваши кроны это и есть секретные рецепты здоровья. Давайте же делать так, чтобы наше «Дерево Здоровья» всегда оставалось зеленым. Ну, что же делать с подсказками?

Дети наклеивают подсказки на крону большого дерева.

Воспитатель: Ну, что ребята, как вы думаете справились ли мы с поручение Господина Хорошего?

Дети отвечают на вопрос и предлагают написать письмо с рассказом о секретных рецептах Господину Хорошему.

Воспитатель: Ну, что ж тогда обратно в детский сад, писать письмо.

Энус, бэнус, поколенус,

Тринги, брынги, барабас.

В садик обратно

*Ты нас доставь.*

***Включается фонограмма «Ветер»***

**Приложение**

**«Я и мое тело»**

**Самостоятельная деятельность детей:**

**Беседы**

«Кто я?», «Мое тело», «Части тела. Гигиенические принадлежности», «Мои голова и шея», «Органы чувств», «Как устроено наше тело», «Возраст и тело», «Что умеет кожа?», «Что я знаю о себе», «Сердце», «Система пищеварения», «Кровь и сосуды», «Скелет и мышцы», «Внешнее строение человека», «Мои руки и ноги», «Глаза – орган зрения», «Прислушиваемся к своему организму», «Вот я какой!», «Внутренние органы человека», «Об удивительных превращениях пищи внутри нас», «В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков».

**Дидактические игры**

«Что у тебя, а что у куклы?», «Что это…**»,** «Направо – налево», «Ухо, нос, рука», «Собери человека», «Зачем человеку руки и ноги?», «Здоровый малыш» (зрение), «Путешествие в страну Здоровья».

**Настольно-печатные игры:**

«Аскорбинка и ее друзья», «Пирамида здоровья», «Путешествие в мир эмоций»

**Артикуляционная гимнастика**

«Улыбочка», «Заборчик», «Грибок», «Чашечка», «Вкусное варенье», «Качели», «Язычок идет гулять», «Сказка про язычок».

**Загадки**

«Про руки», «Про ноги», «Про голову и головной мозг», «Части тела», «Про внутренние органы», «Сердце», «Про шею и туловище»

**Малоподвижные игры**

«Что могут руки», «Что могут ноги», «Что может голова».

**Чтение художественной литературы**

“Для чего руки нужны” (Е. Пермяк), «Тело человека» - М. Ефремова, Н. Кнушевицкая «Кожа», «Желудок» «Нос», «Сердце», Э. Мошковская «Мой замечательный нос», А. Барто «Девочка чумазая», К. И. Чуковский. «Мойдодыр».

**Тематические выставки**. **Уголок книги.**

Энциклопедии по теме, презентации «Удивительные превращения пищи в нас», альбом «Первая помощь», тематический словарь в картинках: «Внутренние органы человека», «Органы чувств человека», «Части тела человека»

**Папки-передвижки и консультации для родителей**

«Как сохранить зубы здоровыми и красивыми», «Что такое здоровье?», «Детские инфекции», «Волшебные клеточки», «Детский организм».

**Викторины**

«Что я знаю о себе», «Части тела», «Что там внутри».

**Рабочие листы**

«Части тела», «Внутренние органы».

**Уголок здоровья и физкультуры**

Папка с иллюстрациями «Человек и его организм», набор картинок «Если малыш поранился», «Как устроен человек»

**Аудио плакаты, таблицы**

«Тело человека», «Внутренние органы человека», «Здоровье и болезнь», «Как мы устроены»

**Художественно – эстетическая деятельность**

«Человек», «Дети на зарядке», «Части тела», «Что на лице моем», «Осторожно, микробы!»

**С /р. игры**

«Аптека», «Поликлиника», «В лаборатории», «В медицинском центре», «Больница».

Досуг «Осторожно, микробы!»

**Мультфильмы**

«Приключения Адибу», «Путешествия по телу человека», «Гуппи и пузырьки» -1 сезон 1 серия про кости и рентген, «Волшебный школьный автобус»

**«Чистота – залог здоровья» (кгн)**

**Беседы**

«Что такое чистота?», «Почему важно быть чистым», «Кто такие микробы?», «Чистые руки – здоровый человек», «Что будет если…», «О порядке дома, в группе», «Болезни грязных рук», «Как заботится о своем организме».

**Дидактические игры**

«Найди отличия», «Кто быстрее приведет порядок в шкафчике», «Что не так?», «Приведи вещи в порядок», «Хорошо или плохо».

**Настольно-печатные игры**

«Что такое хорошо и что такое плохо», «Правильно - неправильно», «Предметы гигиены», «Что нужно для чистоты».

**Пальчиковая гимнастика**

«Наши руки», «Я хозяйка», «Мои помощники»,

**Загадки**

«Про предметы личной гигиены», «Про микробы», «Про сказочных персонажей», «Предметы - помощники»

**Малоподвижные игры**

«Умывалочка», «Водичка - вода».

**Чтение художественной литературы**

К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазая», «Сказка про микробы», рассказы из серии «Расти здоровым малыш», «О мыльной пене и расческе», «Микробус», А. А. Уманская «Что такое вирус гриппа, как сберечься от бронхита», альбом «Секреты здоровья» Н. Мигунова «Почему надо чистить зубы», отрывок из стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

**Тематические, фото выставки**. **Уголок книги.**

«Чистота – залог здоровья», «Мойдодыр», альбом «Что такое чистота», презентации «Чистюлькины», «Пыль и грязь», «Азбука здоровья», «Предметы гигиены», «Вот такие микробы», выставки «Как моя семья чистоту соблюдает», «Мы за чистоту – мы за здоровье».

**Папки-передвижки и консультации для родителей**

«Дети грязи не боятся», «Чистый дом – здоровый малыш», «Правила Мойдодыра», «Советы Айболита», «Если в доме пыльно», «Болезни грязных рук».

**Викторины**

«Что я знаю о чистоте», «Микробы и здоровье»

**Уголок здоровья и физкультуры**

Папка с иллюстрациями «Мои чистые руки», «Чистота и грязь».

**Аудио плакаты**

«Микробы», «Руки человека»

**Художественно – эстетическая деятельность**

«Чистая квартира», «Мои чистые, мои грязные руки», «Предметы личной гигиены», «Мойдодыр», «Чистая посуда», «Одежда», «Как я вижу чистоту».

**С /р. игры**

«Наведи порядок в доме», «Генеральная уборка», «Фирма - чистюли», «Уборщица», «Дом».

**Мультфильмы**

«Волшебный школьный автобус», «Королева зубная щетка», «Сказка о белой льдине», «Уроки Тетушки Совы - грязнуля», «Мойдодыр», «Федорино горе».

**«Питание и здоровье»**

**Беседы**

«Полезные продукты», «Вредные продукты», «Что такое витамины», «Фрукты и овощи», «Что такое жир?», «Полнота и ожирение», «О здоровом питании», «Вредная пятерка», «Что такое ГМО», «Могут ли овощи принести вред нашему организму?» .

**Дидактические игры**

«Повара», «Разложи правильно», «Полезные и вредные продукты», «Закажи обед», «Какие бывают продукты».

**Настольно-печатные игры:**

«Аскорбинка и ее друзья», «Пирамида питания», «Полезная и вредная еда», «Фрукты и овощи», «Что делают из молока».

**Загадки**

«Про молочные продукты», «Про фрукты и овощи», «Про витамины».

**Чтение художественной литературы**

«Робин Бобин Барабек» К. И. Чуковский, «Вредные советы» Б. Заходер, «О правильном питании», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», К. Кононович «Рецепт на завтрак», Ю.Тувим «Овощи».

Н.Толоконников «Книга загадок», Л. Зильберг «Стихи о витаминах».

**Тематические выставки**. **Уголок книги.**

Энциклопедии по теме, презентации «Удивительные превращения пищи в нас», альбом «Первая помощь», тематический словарь в картинках: «Внутренние органы человека», «Органы чувств человека»,» Части тела человека», энциклопедии для любознательных «Все обо всем»

**Папки-передвижки и консультации для родителей**

«Что нужно знать о питании», «Детское меню», «Чем опасна может быть пища», «Советы диетолога», «Откуда берется полнота», «Как не заработать гастрит и язву»

**Викторины**

«Что я о еде», «Полезные и вредные продукты», «Правильно ли я питаюсь»

**Рабочие листы**

«Режим питания», «Третий лишний»

**Уголок здоровья и физкультуры**

Папка с иллюстрациями «Такие разные продукты», набор картинок «Овощи и фрукты и молочные продукты», «Полезная и вредная еда»

**Таблица**

«Здоровье и еда», «Пирамида питания»

**Художественно – эстетическая деятельность**

«Овощи», «Фрукты», «Полезные продукты», «Домики для витаминов», «Пирамида питания», «Вы не ешьте никогда – это вредная еда», «Чем питаются здоровые люди», «Корзина витаминов».

**С /р. игры**

«Овощи и фрукты — полезные продукты», «В саду и огороде», «Повара», «Кафе», «Центр здоровья», «Поход в супермаркет», «Поликлиника».

**Мультфильмы**

«Волшебный школьный автобус», «Мистер Мэн - еда», «Про здоровое питание», «Адибу, и его соседи», «Спроси у Альберта», «Смешарики - кулинария», «Месть ГМО»

**«С физкультурой я дружу – быть здоровым я хочу!»**

**Беседы**

«О здоровом образе жизни», «Спорт, и мы», «Зарядка и физкультура – наши друзья», «Что такое режим дня», «Правила здоровья», «Что такое Стретчинг», «Что такое физкультура и чем она полезна», «Олимпиада», «Что такое виды спорта», «Немного об осанке», «Здоровые ноги и руки»

**Дидактические игры**

«Страна Спортландия», «Полезные и вредные привычки», «Повторяй за мной», «Что нужно для физкультуры», «Найди правильно», «Доскажи словечко», «Подбери пару».

**Настольно-печатные игры:**

«Все нужна физкультура», «Физкультура и спорт», «Здоровый малыш», «Что полезно и не очень»

**Загадки**

«Про физкультуру и спорт», «Про движение», «Про спортивные предметы», «Про режим дня», «Что здоровье укрепляет»

**Малоподвижные игры**

«Физкультурники», «Вот какие мы спортсмены», «Делай как я», «Что мы делали не скажем, а движением покажем»

**Чтение художественной литературы**

чтение стихотворений «Физкультура всем нужна», [А. Барто](http://allforchildren.ru/poetry/author1-barto.php) «Зарядка», В. Вин «Зверюшкин спорт», О. Высоцкая «Летняя физкультура», М. Ивенсен «Утренняя зарядка»

**Тематические выставки**. **Уголок книги.**

«Про спортсменов», «Кто такие физкультура и спорт», «Спортивные достижения», «Знаменитые спортсмены», «Разные виды спорта»

**Папки-передвижки и консультации для родителей**

«Важней сегодня физкультуры нет», «Как привить любовь к занятию спортом и физкультурой», «Утренняя зарядка положительные моменты и недостатки», «Готовим будущего спортсмена», «А разве движение — это не жизнь», «Что делать если спорт противопоказан», «Как в семье здоровье сохранить»

**Викторины**

«Я знаю всю о спорте», «Юные знатоки», «Что в мире творится», «Спорт, физкультура и зарядка обо всем и по порядку», «Семейные ценности»

**Уголок здоровья и физкультуры**

Папка с иллюстрациями «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Физкультура и дети», «Я двигаюсь значит живу», «Режим дня», фотоальбомы «Наша семья и спорт», «Как физкультура вместе с нами живет»

**Аудио плакаты**

«Человек и его строение», «Составляющие ЗОЖ», «Что такое физкультура», «Чем полезны зарядка и физкультура»

**Художественно – эстетическая деятельность**

«Дети делают зарядку», «На физкультуре», «Наш любимый физкультурный зал», «Что нам нужно для физкультуры», «Моя семья и спорт», «Наш любимый инструктор ФИЗО», «В бассейне», «Виды спорта», «Мой любимый спортсмен»

**С /р. игры**

«Спортивный лагерь», «Олимпиада», «Физкультурники», «Мы готовимся быть спортсменами», «Детский сад»

**Мультфильмы**

«На катке», «Физкульт - ура», «Смешарики о спорте», «Уроки Тетушки Совы», «Олимпиада - 80», «15 утром, 15 вечером», «Ах и Ох», «Баба Яга против», д/и «Страна Спортландия», «Полезные и вредные привычки», «Повторяй за мной».

**«Первая помощь»**

**Беседы**

«Что такое первая помощь», «Предметы первой помощи», «Как оказывать первую помощь», «Травмы и ушибы», «Если нет рядом врача», «МЧС», «Я не врач, я только учусь»

**Дидактические игры**

«Если малыш поранился», «Предметы первой помощи», «Что для чего нужно», «Как правильно помощь оказать», «Что делать», «Положи фишку правильно»

**Настольно-печатные игры:**

«Если случилась беда», «Если ребенок ушибся или поранился», «Предметы из аптечки», «Угадай, что и для чего»

**Загадки**

«Про предметы первой помощи», «Медицинские работники», «Про аптечку», «Про разные случаи и травмы»

**Чтение художественной литературы**

«Я еще не доктор», «Как правильно первую помощь оказать», «Вредные советы»

**Тематические выставки**. **Уголок книги.**

«Предметы необходимые для оказания медицинской помощи», «Секреты аптечки», «Профессия медработники», «Как правильно первую помощь оказать»

**Папки-передвижки и консультации для родителей**

«Как правильно первую помощь оказать», «Аптечка и лекарства», «Курсы выживания»

**Практические занятия**

«Оказываем первую помощь», «Первая помощь при ушибах и травмах», «Помоги себе сам»

**Уголок здоровья и физкультуры**

Иллюстрации «Предметы первой помощи», «Есть такая профессия врачи», «Ели ты в лесу ушибся», «Как сделать все правильно»

**Плакаты:**

 «Первая медицинская помощь при чрезвычайных ситуациях».

**Художественно – эстетическая деятельность**

«Предметы первой помощи», «Аптечка и ее предметы», «Врачи», «Бинт и зелёнка не стоят в сторонке», «Как люди Вове помогали»

**С /р. игры**

«МЧС», «Курсы первой помощи», «Медицинский центр», «На приеме», «Аптека»

**Мультфильмы**

«Свинка Пеппа», «Дракоша на кондитерской фабрике», «Красавица и чудовище 1 часть», «Сказки дядюшки Бобра», учебный фильм «Оказание первой медицинской помощи»

**«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»**

**Беседы**

«Что такое здоровье?», «Что такое закаливание?» «Зачем нужны зарядки и физкультура?», «Режим дня», «Зачем нужен сон?», «От чего здоровье зависит», «Чистый воздух – наш дружок», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Что такое массаж»

**Дидактические игры**

«Знаешь ли ты?», «Что сначала, что потом», «Что для чего нужно», «Здоровье и закалка», «Точки - неболейки».

**Настольно-печатные игры:**

«ЗОЖ», «Солнце и здоровье», «Собери что нужно», «Точечный массаж»

**Загадки**

«Про здоровье», «Солнце», «Вода», «Воздух», «Природа», «Про сон», «Про массаж и массажиста»

**Чтение художественной литературы**

Е. Кан «Наша зарядка», В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!», П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час», С. Маршак «Чем болен мальчик?», И. Туричин «Человек заболел»,

**Тематические выставки**. **Уголок книги.**

«Что здоровье укрепляет», «Закалка и здоровье», «Что нужно для закаливания», «Как люди старину закалялись», «Секреты долголетия», «Секреты массажа»

**Папки-передвижки и консультации для родителей**

«Закаливание детского организма», «Что нужно знать о закаливании», «Во всем нужно меру знать», «Простые правила закаливания и здоровья», «Если есть слово «нельзя»», «Как дома массаж сделать»

**Викторины**

«Что такое закалка», «Что я знаю о закаливании», «Как здоровье укрепить и сохранить», «Лучшие друзья во все времена»

**Уголок здоровья и физкультуры**

«Дорожки здоровья», «Природные закалки», «Что здоровье укрепляет и болезни отгоняет», фотоальбомы «Закаляйся будь, как мы», «Закаленная семья»

**Художественно – эстетическая деятельность**

«Больной и здоровый ребенок», «Что закаляться нам помогает», «Природные закалители», «Чистый лес», «Водоемы», «Летние развлечения», «Волшебные точки»

**Плакаты**

«Самомассаж», «Точечный массаж», «Зарядка»

**Мультфильмы**

«Я на солнышке лежу», «Моржи», «Уроки Тетушки Совы - неболейка», «Азбука здоровья - Смешарики», «Закаливание», «Барбоскины - закалка»

**«Как природа помогает нам здоровыми быть»**

**Беседы**

«Лекарственные растения Сибири», «Природа и здоровье», «Кто такая травница», «Сибирские кладовые», «Где живут лесные витамины», «Доктора без больниц», «Как лечили в старину», «Если б не было аптек»

**Дидактические игры**

«Назови», «Лекарственные растения», «Кладовые природы», «Ягоды», «Что это», «Угадай на вкус»

**Настольно-печатные игры:**

«Лесные богатства», «Лекарственные растения Сибири», «Бабушкин сундучок»

**Загадки**

«Про лекарственные растения», «Про природные богатства», «Про ягоды», «Про воду», «Воздух»

**Чтение художественной литературы**

Энциклопедия «Сибирские травы», «Пролески», «Сказка про подсолнух», «Про чертополох», «Сказки про растения», «Алёнушки сказки»

**Тематические выставки**. **Уголок книги.**

«Лекарственные растения Сибири», «Травники», «Цветники», «Зельники», гербарии «Природная аптека», «Красная книга», «Чистый воздух - здоровая планета», «Какая бывает вода», «Пусть всегда будет солнце»

**Папки-передвижки и консультации для родителей**

«Бабушкина аптека», «Сбор лекарственных растений – простые правила», «Можно ли вылечится без таблеток и лекарств», «Легче предупредить, чем потом лечить», «Лес и здоровье», «Простые секреты здоровья и природы», «Морс или сок в коробке»

**Викторины**

«Знатоки родной природы», «Как растения лечат», «Природные секреты»

**Уголок здоровья и физкультуры**

«Лекарственные растения», «Секреты первоцветов», «Природные доктора», «Ягоды», фотоальбом «Мы в аптеку не ходим», «Как природа нашей семье помогает»

**Аудио плакат**

«Лекарственные растения», «Растения - врачи»

**Художественно – эстетическая деятельность**

«Как природа здоровье охраняет», «Мое любимое полезное растение», «Природные доктора», «Ягодки для здоровья», «Зеленая аптека», «Как лечили без таблеток», «Древняя аптека», «Секреты солнечного света»

**С /р. Игры**

«Лесничие», «Травники и травницы», «В медицинском учреждении», «Аптека»

**Мультфильмы**

«Сказка про лекарственные растения», «Юсь рассказывает», «Ежик в тумане», «В гостях у Дуняши», «Как паровозик заболел», «Учим ягоды», «АБВГДейка», «Дружболандия»

**«Составляющие здорового образа жизни»**

**Беседы**

«Что такое здоровье», «Режим дня», «Полезные и вредные продукты», «Мы со спортом верно дружим», «Из чего здоровье состоит», «Здоровый образ жизни», «Здоровье в моей жизни», «Полезные и вредные привычки», «Что такое личная гигиена», «Что такое правильное питание»

**Дидактические игры:**

«Полезная и вредная еда», «ЗОЖ», «Найди лишнее», «Чудесный мешочек», «Вставь пропущенное», «Предметы личной гигиены», «Дерево ЗОЖ», «Полезные и вредные привычки».

**Настольно-печатные игры:**

«Здоровячок», «Зуб - неболейка», «Продукты и здоровье», «Здоровье и спорт», «Что для чего»

**Загадки**

«Про солнце», «Про воду», «Про здоровье», «Про продукты», «Про фрукты и овощи», «Про режим дня», «Про привычки», «Про спорт»

**Чтение художественной литературы**

«[Мойдодыр](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds88.ru%2F4878-logopedicheskoe-zanyatie-po-proizvedeniyu-k-i--chukovskogo-moydodyr-netraditsionnoe.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFOqi5JCvdOzNA0OwKE9Plokr7i5A)» К. Чуковского, чтение Г. Остер «Вредные советы», И. Родионов «Про обед», З. Александрова «Большая ложка», М. Лазарев «Книга сказок о здоровье», Е. Качур«Если хочешь быть здоров», Ф. Лоу «Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым», Д. Бэйли «Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида», Н. Чуб «Азбука здоровья», С. Прокофьева, Г. Сапгир «Румяные щёчки», «Смешарики – Азбука здоровья».

**Тематические выставки**. **Уголок книги.**

«Как жить здорово», «Все о моем здоровье», фотоальбом «Как наша семья за здоровье борется», «Что здоровью помогает», «Азбука здоровья», «Советы Айболита»

**Папки-передвижки и консультации для родителей**

«По чем нынче здоровье?», «Как прожить долгожителем», «Поговорим о нашем здоровье», «Простые истины», «Что можно и нельзя»

**Викторины**

«Я все знаю о здоровье», «Помощники Айболита», «Здоровячки»

**Уголок здоровья и физкультуры**

Иллюстрации «Здоровое питание», «10 советов от Здоровячка», «Природа и здоровье», «Все составляющие ЗОЖ», «Дыхалка и здоровье»

**Художественно – эстетическая деятельность**

«ЗОЖ глазами детей», «Все, что мое здоровье охраняет», «Болейка и Здоровячок», «Полезная еда – это да», «Природные факторы здоровья»

**Мультфильмы**

«Волшебный школьный автобус», «Ваше здоровье»

**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА**

**ЖИЗНИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №93

**Занятие Тема: «Как природа помогает нам здоровыми быть».**

**Задачи :**

* «Физическое развитие»: продолжать знакомить с элементами дыхательной гимнастики; закреплять КГН; различать здоровую пищу и вредную.
* «Познавательно-речевое развитие»: познакомить детей с целебным воздействием природных факторов окружающей среды на здоровье человека.

**Задачи ОО в интеграции:**

* «Речевое развитие»: учить внимательно, слушать, отвечать на вопросы; побуждать детей к общению.

**Предпосылки УД:** коммуникативные – участвует в совместной деятельности, личностные – способен регулировать своё поведение на основе эмоционального предвосхищения, регулятивные – слушает взрослого и выполняет его инструкции, познавательные – устанавливает взаимно-однозначное соответствие.

**Оборудование для педагога**: эмблемы -картины: солнца, воздуха, воды, движения, здоровой пищи, отдыха; магнитофон, диск с ритмичной музыкой и спокойной «Волшебный сон»**.**

**Оборудование для детей**: игрушки –продукты, физкультурная форма.

Ход:

**Вводная часть**

Дети играют в группе. Воспитатель предлагает послушать стихотворение:

Всегда внимательно, с любовью

Наш доктор лечит вас, ребята.

Когда поправит вам здоровье

Он больше всех бывает рад.

А сколько есть ещё врачей,

Которые готовы

Не отдыхать, не спать ночей,

Чтоб были вы здоровы.

Зной или стужа, день или ночь –

Доктор торопится детям помочь!

- Оком говорится в стихотворении?

(О докторе)

- Как поступает доктор? (торопится помочь, радуется, когда мы выздоравливаем)

- Вот сколько сил, времени, своего здоровья тратит доктор, чтобы нам помочь. А у матушки природы есть свои доктора, которые дают нам здоровье ежедневно, всем сразу и даже тогда, когда мы их об этом не просим.

-Кто же эти природные доктора, которые заботятся о нас и делают так, чтобы мы не заболели. Давайте разберемся.

**основная часть**

- Мы привыкли говорить: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

- Почему? (Ответы детей)

- Наш первый доктор Солнце. Оно очень полезное укрепляет нервную систему, помогает в коже образовываться витамину «Д», который помогает нам расти большими, здоровыми, весёлыми. Давайте постоим под солнышком и сделаем солнечную позу:

Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимите руки вверх, ладони вперёд, прогнитесь, подтянитесь, потянитесь вверх, смотрите на ладони, дышите ровно.

- Представьте жаркий день, солнце над вами, а вы тянетесь к нему. Выше, выше, тело наливается силой, бодростью, энергией, становится сильным, стройным, гибким… Молодцы, опустили ручки.

- Скажите, ребята, можно ли так долго стоять? Почему? Правильно, солнце может нам и навредить.

Какой же следующий природный доктор? Представьте, что вы находитесь в лесу.

- Переходим скорее в лес, под сосны.

Здесь в лесу под соснами – красоту.

Ну, а воздух здесь – сама чистота!

Мы не только здесь природой будем любоваться!

Мы дыхательной гимнастикой будем заниматься! Правильно следующий доктор воздух.

1. «Дровосек»: вдох- руки вверх, выдох –резко опустить.

2. «Поймай комара»: вдох, выдох –з-з-з, хлопок.

3. «Косарь»: вдох –руки в стороны, вправо; выдох –руки влево – «жик».

4. «Кукушка»: вдох –присесть, выдох –встать «ку-ку».

5. «В лесу»: вдох, выдох – «ау».

- Молодцы, ребята, се- А я слышала странную историю. Рассказала мне ее девочка грязная, непричёсанная…

Жил на свете мальчик странный –

Просыпался поутру

И бежал скорее в ванну

Умываться. Я не вру.

Руки мыл зачем –то с мылом,

А лицо мочалкой тёр…

На руках все пальцы мыл он,

Щёки в дырах до сих пор.

Сыну мама запретила

Умываться по утрам,

Убрала подальше мыло

Перекрыла в ванной кран.

Мальчик этот был упрямый,

Маму слушать не хотел:

Умывался по утрам он

И, конечно, заболел.

Тут к нему позвали разных самых лучших докторов,

И диагноз был таков:

Если мальчик будет грязным –

Будет он всегда здоров.

- Дети, странная история? Расскажите, что здесь странного? Где здесь правда, а где нет.

- А вот, ребята, и следующий доктор. Вода. Расскажите мне о пользе воды. сейчас нам дышится легко.

**основная часть**

Аудиозапись: говорит диктор «Люди с самого рождения жить не могут без движения. Приглашаю дети вас, всех пуститься в пляс». Дети под музыку танцуют.

- Ребята, как мы хорошо, весело подвигались. Какой доктор был сейчас с вами?

Чем он вам помог?

Что ждёт тех, кто не любит двигаться

- Ребята, нас ждет следующий доктор. Предлагаю вам перейти к столу с продуктами. Мы находимся в гостях у доктора Здоровая пища. посмотрите, доктор оставил нам записку: «Прежде чем за стол вам сесть, вы подумайте, что съесть».

- Давайте мы свами поучимся отличать здоровую пищу от вредной.

Игра: «Что полезно, а что нет».

- Молодцы! Вы знаете и умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, мы с вами играли, танцевали и немножечко устали и к нам на помощь спешит доктор Отдых. Располагайтесь поудобнее на ковре, закрывайте глаза.

Звучит спокойная музыка «Волшебный сон».

**заключительная часть**

- Вот видите, сколько докторовприроды заботятся о нас, о нашем здоровье каждый день. Вы их запомнили? Сейчас проверим. Назовите природных докторов?

- Молодцы! Всех запомнили. А теперь предлагаю поиграть в игру «Встаньте те, кто любит….»

- Кто любит играть на свежем воздухе?

- Спать при закрытой форточке?

- Загорать на солнышке? С утра до вечера?

- Есть немытые овощи?

- Купаться в речке?

- Долго сидеть у телевизора?...

- Молодцы, вы правильно ответили и я уверена, что вы будете помнить о природных докторах и всегда будете здоровы.

**Занятие Тема: «Путешествие на воздушном шаре».( итоговое занятие)**

Задачи приоритетной образовательной области: закреплять знания о здоровье и влияющих на него факторов;

понимать значение природных факторов; владеть правилами безопасности; владеть своими чувствами и настроением; понимать необходимость организации жизненного распорядка; закреплять представления о пользе питания и закаливающих процедур.

**Задачи ОО в интеграции:**

Социально-коммуникативная: усвоение норм и ценностей принятых в обществе; развивать общения детей между собой и со взрослыми; развивать социального и эмоционального интеллекта; эмоциональной отзывчивости и интеллекта; эмоциональной отзывчивости, сопереживания; формировать готовность к совместной деятельности;

Познавательная активность : развитие любознательности и познавательной мотивации, развитие познавательных действий, развитие воображения и творческой активности.

Речевое развитие: владение речью как средством общения; обогащение активного словаря; развитие связной, диалогической и монологической речью.

Художественно-эстетическая: развитие предпосылок восприятия и понимания мира природы.

Физическое развитие: овладение элементарными нормами и правилами зож.

Предпосылки учебной деятельности: закреплять умение слушать и выслушивать товарищей; отвечать на поставленные вопросы; решать поставленные перед ними задачи; уметь договариваться.

Оборудование для воспитателя: Шар с корзинкой, слайды, аудиозапись, продукты, гигиенические принадлежности, цветок здоровья.

Ход:

**вводная часть**

Воспитатель вносит воздушный шар.

-ребята, посмотрите, что я вам принесла! Как вы думаете, для что я вам принесла. (ответы детей)

-Правильно, сегодня мы с вами полетим на воздушном шаре на остров. Но вначале вы мне расскажите как нужно вести себя.

Воспитатель прикрепляет корзинку к воздушному шарику.

-Ребята, а что мы возьмём с собой. Но необходимо взять с собой самое необходимое ( дети называют самое необходимое (дети называют, воспитатель схематически изображает и прикрепляет к корзинке.

-Ну что готовы к полёту? (показ слайдов)

-мы садимся в шар воздушный! (приседание)

Отправляемся в полёт. (встают).

Мы летим над облаками (повороты)

Машем маме, машем папе.

Осторожно гора! (наклоны вправо, влево).

-и мы можем разбиться об горы. Чтобы подняться и прлететь , нужно выбрасить самое ненужное. Что мы будем выбрасывать? ( ответы детей).

Вот мы поднялись и пролетели над горами и приземляться нам пора

**Основная часть.**

Ребята, что это на нашем пути. (да это же цветочная поляна). Посмотрите, что на ней растёт? Это не обычные цветы. Все разного цвета. Подойдите и возьмите цветочек такого цвета , что бы он совпадал с вашим настроением. У людей часто меняется настроение. Как вы думаете , почему? (если у человека болит голова, или он просто устал). Правильно, если он здоров , то у него всё хорошо, и настроение у него хорошее. Давайте подарим их гостям.

ребята, а все ли растения можно рвать? Всели ягоды, грибы можно пробовать? Почему? (ответы детей) . рассматривание иллюстраций. Игра «можно, нельзя

-пока мы летели мы очень устали. И нам необходимо немножко отдохнуть-сделать зарядку.

Звери делают зарядку-

Кто вприсядку,

Кто вприскочку,.

Кто-то плечи поднимает,

Кто-то плечи опускает.

Сделаем руками взмах, вправо мах, полу присед, наклон

Всем спортсменам шлём поклон.

-ребята, расскажите для чего мы делаем гимнастику, занимаемся физкультурой?

-а что по-вашему быть «здоровым»?-правильно ,чтобы быть здоровым нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, гулять, закаляться, соблюдать режим дня. Недаром говориться «я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Давайте запомним эту пословицу. А какие вы ещё пословицы знаете о здоровье?

Ребята, вы смотрите много мультфильмов, сказок. Скажите все ли персонажи ведут «здоровый образ жизни»? давайте поиграем в игру «топни- хлопни». Я буду называть героя , если он ведёт правильный образ жизни вы –хлопните, а если –нет, то вы топните , и сказать ,,почему вы так считаете (волк, заяц, пятачок, вини-пух, ослик ИА, буратино, мальвина, карпатыч, и др.) а может вы ещё вспомните и расскажите про какого-нибудь героя. (показ сопровождается демонстрацией отрывками мультфильмов.

ребята, прилетев на этот остров мы тоже будем вести «здоровый образ». Для начало нам нужно составить режим дня. Кто нам расскажет , что такое « режим дня» и зачем он нам нужен? (рассказ 2 детей). Совместное составление режима дня.

чтобы нам быть здоровыми, что необходимо нам ещё делать? Правильно питаться. А я вот не знаю , что значить «правильно питаться». Кто нам расскажет».

Игра «полезно-вредно» (классификация продуктов).

Ой, смотрите у нас на острове выросло необычное дерево. Чем оно необычно? Правильно, потому что на нём выросли гигиенические принадлежности. Как вы понимаете слово «гигиена». Сейчас поиграем в игру «что дл я себя, а что для семьи». А почему игра так называется? Правильно , есть принадлежности используются вами лично , а есть принадлежности , которыми пользуется вся ваша семья

Ребята, а что ещё нужно, что бы быть здоровым. Правильно нужно гулять. А как вы понимаете пословицу « солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».Расскажите, где лучше гулять? Чем полезны эти прогулки. Давайте, представим , что мы с вами в лесу (а-з звуки леса) давайте подышим воздухом (элементы дыхательной гимнастики- «поймай воздухладошками). На корткий вдох-ладошки сжимаем, на длинный- разжимаем).

А можем мы от прогулок заболеть? Д/и «Хорошо-плохо» объяснения детей.

Заключение..

Смотрите пока мы играли у нас вырос цветок, но лепестки все отпали.

А я знаю этот цветок. «Здоровье». Что бы он у нас зацвел, нужно назвать все компоненты, здоровья. (Ответы детей, воспитатель прикрепляет лепестки).

И наше путешествие мы закончим стихотворением которое прочтет Настя: Мы научились быть здоровыми.

А советы дадим вам не новые:

Не делаете вреда ни когда ни кому,

Кушайте только полезную еду.

Мойте с мыло руки ноги,

Забудьте об игре на дороге,

Делайте зарядку тепло одевайтесь,

Холодной водой по утрам обливайтесь.

Будьте осторожны ночью и днем.

Никогда не играйте с огнем!

Дороже здоровья нет ничего.

Все дети и взрослые знают про то.

Так пусть же здоровья все берегут

Дома на улице в детском саду.

А на память о нашем путешествии, я приготовила вам сюрприз. ( Всем детям раздаются воздушные шары).

**Занятие Тема: Формирование составляющих здорового образа жизни:**

**«Советы Неболита»**

Задачи приоритетных образовательных областей:

1. Закреплять знания о значении здорового образа жизни.

2. Коррекция и развитие мышления посредством работы с загадками, пословицами.

3. Создание условий для активизации познавательной деятельности.

Задачи ОО в интеграции:

Речевое развитии: учить внимательно, слушать и отгадывать загадки.

Предпосылки УД: коммуникативные – устанавливает контакт со сверстниками и взрослыми, личностные- умение прийти на помощь, регулятивные – организует со сверстниками игры, познавательные – использует знаки и символы как условные заместители реальных объектов и предметов.

Оборудование: Письмо от Неболита. Из истории зубной щетки. Предметы гигиены (зубная щетка, зубная паста, мыло, расчёска, носовой платок). На обратной стороне доски картинки с полезными и вредными продуктами.

Ход:

**вводная часть**

Дети сидят за столами.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята, скажите-ка мне, вы любите получать письма?

Дети: Да

Воспитатель: Сегодня, когда я шла на работу, меня остановил человек, который доставляет почту. Кто это был?

Дети: Почтальон.

Воспитатель: Верно, почтальон вручил мне этот конверт. Письмо адресовано нам, а пришло оно от вот этого гражданина, посмотрите на его портрет (Показываю картинку веселого спортивного человека). Зовут Неболит. А как вы думаете, почему так зовут?

Дети: Наверное, почему, что у него ничего не болит.

**основная часть**

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, почему Неболит всегда здоров?

Дети: Он следит за своим здоровьем. Моет руки перед едой, ест много фруктов, овощей, занимается зарядкой, закаляется и т.д.

Воспитатель: Верно. Неболит ведёт здоровый образ жизни и хочет нас научить этому. Почему Неболит нам прислал несколько советов о том, что нужно делать, чтобы быть похожим на него. Что же это за советы, давайте прочитаем. «Дорогие, ребята, вы будете здоровыми если будете дружить с предметами, о которых

говориться в этих загадках. Отгадайте их!»

1.Гладко, душисто, моет чисто нужно, чтобы у каждого было.

2.Лег в карман и караулю Реву, кляксу и грязнулю Им утру потоки слёз Не забуду и пронос (носовой платок)

3. Я и туча и туман

И ручей и океан

И летаю и бегу,

И стеклянной быть могу (вода)

4. Целых двадцать пять Зубков для кудрей и хохолков, и под каждым под зубком лягут волосы рядком (расчёска).

5. После бани помогаю, промокаю, вытираю. Пушистое, махровое, чистое, новое.

6. Вы меня намыльте смело, сразу я возьмусь за дело. Руки, ноги, тело тру, грязь любую ототру (мочалка)

Воспитатель: А вы знаете ребята, зубную щетки уже много- много лет. Придумал её ещё первобытный человек. Выглядела она совсем не так. Это была обыкновенная палочка с разжёванным концом. До сих пор в Индии на базарах продают щёки такого типа - веточки дерева. Для чистки зубов достаточно веточку зачистить от коры и пожевать. Зубы очищаются, а сок, который при этом выделяется, хорошо укрепляет десны. Ученый, который изобрел микроскоп, придумал чистить зубы солью. Он прожил 91г и у него никогда не болели зубы. Во время Петра 1 в России зубы чистили, влажной тряпочкой макая её в толчёный мел. И только в 20годы ΧІΧ века на

смену тряпочки пришла зубная щетка. В порошок стали добавлять немного воды, вещества, которые убивают микробов. Так появилась зубная паста.

Воспитатель: Интересно?

Дети: Да!

Воспитатель: О чём нам написал Неболит?

Дети: Перечисляют предметы личной гигиены.

Воспитатель: А вот и первый его совет. Соблюдай правила личной гигиены (слайд). Неболит предлагает нам поиграть.

Дидактическая игра: «Чудесный мешочек».

Дети: Наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка для одежды) и рассказывают для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Воспитатель: Молодцы, а это что ещё в конверте? Прочитаем «Выполните физкультминутку и узнаете второй мой совет!» Солнце глянуло в кроватку раз, два, три, четыре, пять. Все мы делаем зарядку надо нам присесть и встать руки вытянуть по шире раз, два, три, четыре, пять. Наклонитесь – три, четыре и на месте поскакать на носок, потом на пятку дружно делаем зарядку. Воспитатель: Замечательно, так какой же второй совет Неболита?

Дети: Делать зарядку

Воспитатель: Ой, а вот ещё один листок в конверте. Да этот рисунок. Что на нем изображено?

*Дети:* Зубы.

Воспитатель: Смотрите, вверху зубы белые, веселые. А внизу тёмные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами.

Дети: Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы.

Воспитатель: как вы думаете какая пища разрушает зубы?

Дети: Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. Воспитатель: А какая пища полезна зубам?

Дети: Овощи, фрукты, творог.

*Дидактическая игра:*  «Убери лишнее» на обратной стороне доски картинки на магнитах с различными продуктами питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т.д.). Дети оставляют только те, что полезны.

Воспитатель: Правильно, ребята, чтобы быть здоровым нельзя есть чипсы, пить Кока-колу и прочею вредную еду, сладости нужно есть умерено. Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду.

Дети: Перечисляют продукты из меню.

Воспитатель: Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменяет самые лучшие таблетки из аптеки. И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Так какой же третий совет Неболита?

Дети: Нужно употреблять только полезную пищу.

Воспитатель: А вот и последний листочек письма на сегодня «Ребята, часто слышу от детей, что надо закаляться. А как это, что нужно делать?» Послушайте стихотворение про закаливание!

Все кто хочет быть здоров, закаляйтесь вы со мной. Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых настоящий. Чаще окна открывать, свежим воздухом дышать. Руки мыть водой холодной и тогда микроб холодный вас совсем не одолеет.

Воспитатель: Есть ещё один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день это самомассаж. Послушайте это слово что такое «Массаж?» Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «Самомассаж» - «Само», что обозначает?

Дети: Что этот массаж человек делает себе сам.

*Самомассаж:* Лобик мыли? Щёчки мыли? Ушки мыли? Ручки мыли? Всё помыли? Чистые теперь! Открывай здоровье дверь!

Воспитатель: Каков же на сегодня последний совет Неболита?

Дети: Нужно закаливаться

Воспитатель: А я знаю пословицу про закаливание, вот послушайте её, и скажите мне, что же она означает? «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

Дети: Объясняют

Воспитатель: Молодцы, я вами сегодня очень довольна. Вы очень активно работами и думаю, хорошо запомнили советы Неболита. Давайте их повторим.

Дети: Нужно соблюдать правила личной гигиены, делать зарядку, правильно питаться, закаляться.

Воспитатель: Молодцы, если вы будете соблюдать эти советы, будете такими же крепкими, ловкими, здоровыми, как Неболит. На последок игра от Неболита: «Полезно – вредно».

Воспитатель: Произносит фразу, дети хором говорят: вредно или полезно.

-Читать лежа(вредно)

-Промывать глаза по утрам (полезно)

-Есть фрукты и овощи (полезно)

-Тереть глаза грязными руками

(Вредно)

-Заниматься физкультурой (полезно)

-Гулять на свежем воздухе (полезно)

Воспитатель: Замечательно! Я думаю, Неболит тоже очень доволен вами. Досвидания.

**Занятие Тема: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»**

**Задачи приоритетных образовательных областей:**

* «Здоровье»: познакомить детей с закаливанием. Научить детей заботиться о своем здоровье, стремлении закаливаться.

**Задачи ОО в интеграции:**

* «Речевое развитие»: учить внимательно слушать, чтение стихотворения «Закаляйся».

**Предпосылки УД:** коммуникативные – устанавливает контакт со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместной деятельности (в паре, коллективе), слушает и понимает чужую речь, личностные – умение заботиться о своем; регулятивный – слушать взрослого им выполнять его инструкции, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.

**Оборудование для педагога**: куклы- «Закаляйка», «Хворайка», (вместо кукол, могут быть приглашены педагоги или родители в костюмах**).**

**Оборудование для детей**: махровые рукавицы

Ход:

**вводная часть**

Воспитатель обращается к детям:

-Сегодня мы вместе с Закаляйкой и Хворайкой отправимся в страну Здоровья и Закаливания.

- Закаляйка сказала, что Хворайка не хочет закаляться и поэтому он постоянно простывает.

- Дети кто из вас знает, что такое закаливание. Давайте поговорим о закаливании (это умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливает весь организм). (ответы детей).

Хворайка:

- Посмотрев на вас, тоже будет умываться и тоже не бояться закаляться.

основная часть

Закаливающие процедуры могут быть разными, можно оптираться специальной махровой руковичкой, для этого в таз наливают, охлажденную воду, и смочить руковицу в воде. Обтирают руки и плечи, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура – ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение, вы сразу чуствуюте себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

- Закаляйка расскажи. Расскажи Хворайка:

- Часто ль делаешь зарядку, спортом занимаешься, водой закаляешься?

Хворайка:

- Нет зарядку то ребята я не делал никогда. Закаляться? Страшно братцы, ведь холодная вода! Может средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать, от других не отставать?

Закаляйка:

- Есть такое средство, есть. Надо прыгать, бегать и скакать, душ прохладный принимать, ноги обливать, горло полоскать.

Воспитатель:

- Правильно Закаляйка, надо закаляться, чтобы быть какими? Детки подскажите. (ответы детей).

Закаляйка:

-Хворайка ребята тебе покажут, как надо закаляться, сейчас мы с вами будем растирать друг друга «волшебными варежками» - это очень полезно для организма. (Дети раздеваются по пояс, воспитатель демонстрирует, как выполняется процедура растирания, после процедуры, дети

Ребенок читает стихотворение, «Закаляйся», чтоб зимою не хворать надо закаляться, на песке загорать и в реке купаться. Пусть «Морозко» трещит, вьюга в поле – трещит, малыши крепкие не боятся стужи, молодцы у нас ребята, сильные, умелые, дружные, веселые, быстрые, умелые.

Дорогие ребята, может кто-то из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы принимаете душ, какую воду выбираете теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ, каждое утро?

- (ответы детей)

- И умывание, и обтирание, и прохладный душ – прекрасное закаливание. Но запомните, что закаливание есть два важных правила. Правило первое – постепенность. Правило второе – постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры, примерно -28-30 градусов, и постепенно снижать ее, каждые два-три дня на 1 градус, доводя в конце концов, температуру до 15-18 градусов. В этом и заключается постепенность закалки.

-А постоянство, обозначает что делать водные процедуры, нужно каждый день, без пропусков. Для этого, что нужно? (ответы детей) (какая сила, воля)

- Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека- Еще какие закаляющие процедуры вы знаете?

Правильно – одна из замечательных закаляющих процедур – мытье ног прохладной водой, особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь – во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых, будите крепче спать, ведь мытье на ночь ног, благоприятно действует на сон!

Хворайка:

- Да я теперь знаю, что закаливание. Тоже буду закаляться.

**заключительная часть**

Закаляйка:

- Дорогие ребята, давайте подведем итог, нашему разговору о закаливании. Что такое закаливание? Это то, что направлено на повышение устойчивости организма к не благоприятным условиям окружающей среды – холоду, ветру, болезнетворным микробам.

- Какие методы закаливания вам знакомы? (ответы детей):

- Умывание, обтирание, обливание, полоскания горла, душ и мытье ног.

Теперь каждый из вас будет дружить с Закаляйкой и Нехворайкой. Если будите следить за своим здоровьем и закаляться.

**Занятие Тема: «Правильное питание-залог здоровья».**

**Задачи приоритетных образовательных областей:**

- «Социально-коммуникативное развитие» : Формировать и развивать осознанное отношение к своему здоровью.

- «Познавательно-речевое развитие»: Формировать представления обо основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека.

**Задачи ОО в интеграции:**

- «Речевое развитие»: Учит внимательно слушать и развивать речь; обогащать активный словарь.

**Предпосылки УД:** коммуникативные -участвует в совместной деятельности, личностные –наблюдается взаимопомощь; регулятивные- организует со сверстниками игры; познавательные- умение ориентироваться в книге.

**Оборудование для педагога :**предметы для проведения опыта; игрушка «Солнышко».Муляжи фруктов и овощей.

**Оборудование для детей:** предметные картинки**.**

**Ход:**

**Вводная часть**

Сегодня, ребята, я приглашаю вас в необычную страну «Здоровей-ка». Но для начала нам нужно поздороваться друг с другом и пожелать здоровья. Для этого будем передавать друг другу солнышко со словами «Здравствуй (имя ребенка) желаю тебе здоровья». (Каждый ребенок передает солнышко и проговаривает слова).

- Как вы думаете, что это за страна и кто в ней живет?

(ответы детей)

- Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Значит, мы все отправимся в страну «Здоровей-ка», чтобы узнать секреты здоровья!

«Здоровей-ка» – волшебная страна и непростая, попадем мы туда на волшебном ковре самолёте.

(Дети проходят на ковер

Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим.

Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. И пока мы летим, расскажите мне, а как вы понимаете, что значит быть здоровым?

(Ответы детей).

- Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

 А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

 - Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей).

 - Верно, закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

**основная часть**

Итак, вот мы и прибыли в страну «Здоровей-ка». (Садятся на стулья)

**-** Ребята, мы в лаборатории правильного питания.  
(Воспитатель и дети подходят к столу, на котором лежат два воздушных шарика, емкость с водой и тарелочка с сухим хлебом).  
**-**Ребята, давайте представим, что воздушный шарик это наш желудок. А для чего нужен желудок?  
(Ответы детей)  
**-**В  желудке пища переваривается.  
(Воспитатель берет один шарик и кладет туда кусочки сухого хлеб

Когда мы употребляем сухую пищу, наш желудок выглядит вот так. Посмотрите, какие стали его стенки, нравится ли ему такая пища?  
(Ответы детей)

- Стенки желудка стали шершавыми, неровными. Желудку такая пища не нравится, потому что ее сложно переваривать

**-** А теперь давайте возьмем еще один шарик и нальем туда воды и представим что это жидкая пища. Посмотрите, как теперь себя чувствует желудок, нравится ли ему жидкая пища?  
(Ответы детей)

**-**Стенки у желудка ровные, гладкие. Жидкую пищу переварить легче, чем сухую

**-**Дети, очень важно употреблять разнообразную пищу. Но иногда продукты становятся вредными и даже опасными для нашего организма.

Почему?

(Ответы детей)

Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду; покупаем сосательные конфеты, жевательную резинку, а она вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (Гастрит, язву желудка и многие другие болезни

А давайте сейчас пронаблюдаем, что происходит в желудке.

Колу наливаем в чашку и опускаем в нее конфету, которую многие из вас так любят - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться или поперхнуться.

А если кусочек мяса опустить в колу, он промаринуется, как шашлык.

- Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми.

*Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».*

Посмотрите на картинку - это чудо-дерево, на котором растут полезные продукты. А это мусорное ведро. У вас на столах есть картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на дереве, а вредные положим в мусорное ведро.

- Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими и сильными как дерево? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу?

• Вот так чудо дерево получилось!

 Полезными витаминами оно распустилось,

 Мы запомним навсегда -

 Для здоровья нам нужна витаминная еда!

Мы открыли  один из секретов страны «Здоровей-ка»: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д,ЕВитамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

 Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А.

 А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А?

(Ответы детей).

 - Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец.

Помни истину простую - лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую, или пьет морковный сок.

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

*Гимнастика для глаз.*

 Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

 Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

 А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

 Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

 А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

 А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Продолжим знакомство с витаминами. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями, очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С?

(Ответы детей).

 - Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

 От простуды и ангины

 Помогают апельсины.

 Ну, а лучше съесть лимон,

 хоть и очень кислый он.

Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е.

Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени.

Назовите их. (Ответы детей).

 • Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

 • А сейчас давайте немного отдохнем:

*Физкультминутка*

 И я предлагаю провести с вами весёлую минутку здоровья.

За тучку солнце спряталось –

Но это только в шутку!

А мы все дружно проведём

Спортивную минутку.

В ладоши мы похлопаем

И чуть – чуть потопаем.

Раз присели, два привстали,

Три нагнулись и достали

Левой ручкой - башмачок

Правой ручкой – потолок.

И ещё разок присядем!

А теперь на место сядем.

Мы устали чуточку,

Отдохнем минуточку.

Снова встанем.

Поворот, наклон, прыжок,

Улыбнись давай, дружок.

Ещё попрыгай: Раз, два, три!

На соседа посмотри,

Руки вверх и тут же вниз

И на стул ты вновь садись.

Мы провели разминку для тела, а теперь потренируем свой мозг.

***Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)***

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

 В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Щи да каша - … (пища наша)

Болен лечись, а здоров …(берегись)

Здоров будешь - … (все добудешь)

Хлеб – всему …(голова)

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином В. Витамин В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. А есть он в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

 Очень важно спозаранку

 Есть за завтраком овсянку,

 Черный хлеб полезен нам

 И не только по утрам.

А теперь познакомимся с витамином D.

Он делает ваши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина Д много у солнышка и оно щедро делится с вами витамином Д, когда вы гуляете летом на улице.

 Рыбий жир всего полезней,

 Хоть противный - надо пить.

 Он спасает от болезней.

 А вам без них лучше жить.

 - Ребята, есть  для вас еще задание в стране «Здоровей-ка».

**Работа со стихотворением “Про овощи”**

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна

И взошли семена.

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал,

На ночь их укрывал

И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

- Никогда и нигде

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли

Помидыни росли,

Редисвекла, челук, и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках.

(Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

( заключительная часть)Ну и напоследок, мы с вами сейчас поиграем.

Если предполагаемый совет оказывается правильным, все хлопают в ладоши, если нет, - топают ногами.

Вам, мальчишки и девчушки, приготовила частушки.

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет вы потопайте – нет, нет!

Жир, белки и углеводы соблюдать должны баланс.

Регулярное питание – и здоровье высший класс!

Это правильный совет? (да, да, да)

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет (нет, нет, нет)

Утром Маша варит кашу, а Сережа ест омлет.

Будешь есть омлет и кашу – будешь сильным как атлет!

Это правильный совет? (да, да, да)

На меня напал гастрит. Говорит, держись, бандит!

Будешь «колу», «спрайты» пить, будешь ты со мной дружить.

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Мойте руки, ешьте чаще понемножку, до шести,

Ничего болеть не будет, будем умными расти!

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили и идите спать, захватите булочку

Сладкую в кровать. Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Сухофрукты, мед, орехи нам заменят шоколад

И малыш будет здоровым и родитель будет рад!

Это правильно**-**

**Молодцы!**Ребята, сегодня мы были в стране «Здоровей-ка» и  узнали несколько секретов здоровья, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми. Вам понравилось? Что интересного вы узнали? Какие витамины нужны для того чтобы быть здоровыми? Какие продукты нужно покупать в магазине? Что происходит с едой после того как мы ее съели?

Молодцы вы правильно ответили на вопросы, запомнили какие продукты необходимы для того чтобы быть здоровыми. Теперь вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять.

А я сегодня  вам принесла вкусные и полезные яблоки!

Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие. (Помыть руки и раздать яблоки).

**Занятие Тема: «С физкультурой я дружу»**

**Задачи приоритетной образовательной области:**

**-** способствовать формированию у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

**Задачи ОО в интеграции:**

**-** развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;

- побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы и умозаключения;

- воспитывать желание быть здоровыми, внимательно относиться к себе.

**Оборудование для педагога:** схемы – «Знай свое тело», «Соблюдай правила гигиены», «Скажи «НЕТ» вредным привычкам», «Занимайся физкультурой».

**Оборудование для детей:** карточки со схематичным изображением человечков, выполняющих различные двигательные упражнения.

**Предшествующая работа:** домашняя работа – составление рассказа о том, как мозг управляет каким-нибудь органом и иллюстрации к нему.

Ход:

**Вводная часть**

Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»?

- Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

- Молодцы

- Каждый из вас дома придумал рассказ о том, как мозг управляет каким-нибудь органом, некоторые даже нарисовали рисунки.

- Давайте послушаем ваши рассказы.

- Молодцы! Вы отлично справились с домашним заданием!

**Основная часть**

- Ребята, послушайте легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, решили они создать человека и заселить на планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть – сильным, другой сказал: «Человек должен быть – здоровым», третий сказал: «Человек должен быть – умным.» Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье».

- Значит, здоровье-то, оказывается спрятано в каждом из нас!

- Ребята, а что значит быть здоровым? Как вы считаете?

- Правильно!

-Какие правила бережного отношения к здоровью вы помните?

- Сегодня я хочу познакомить вас с одним правилом, которое позволяет нам оставаться здоровыми. И это правило звучит так: «Занимайся физкультурой!»

- Ребята, что изображено на рисунке? Что делает человечек?

- Вы уже знаете о том, что занятия физическими упражнениями полезны для всего организма в целом и отдельных органов. Давайте вспомним, для каких органов это полезно? (для сердца, легких, головного мозга, мышц и скелета).

- Вспомните упражнения, полезные для формирования хорошей осанки.

- Покажите упражнения для развития различных мышц.

- Покажите упражнения, полезные для легких.

- Молодцы! А теперь я предлагаю вам поиграть в очень интересную игру. Готовы? Тогда начнем!

- Давайте, с помощью считалочки выберем ведущего:

Раз, два, три, четыре, пять.

Кошка учится считать.

Потихоньку, понемножку

Прибавляет к мышке кошку.

Получается ответ:

Кошка есть, а мышки нет.

- Отлично! Ведущего выбрали и начнем игру. Перед вами лежат карточки, ведущему предлагается выбрать карточку и изобразить то упражнение, которое делает человечек на карточке. Остальные повторяют за ведущим.

- Молодцы! Вам понравилась игра?

**Заключительная**

С каким правилом мы познакомились сегодня? Для чего его нужно выполнять? Согласны ли вы выполнять это правило?

- Придумайте несколько упражнений, которые должны будут повторить за вами ваши друзья.

- Молодцы! Мне было приятно с вами заниматься! Спасибо!

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов**

**«ЦЕНТР ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Методическое пособие**

**«Здоровьесберегающие технологии,**

**применяемые в ДОУ»**

**СПП Здоровый дошкольник**

**Авторы-составители:**

**заместители заведующего**

**по ВМР МБДОУ № 71, 103, 111,**

**63, 93, 7.**

**Руководитель: Касперович И.И.**

**Методист МБОУ ДПОС**

**«Центр обеспечения**

**развития образования»**

**г. Ангарск, 2014 г.**

***ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В ДЕТСКОМ САДУ.***

***Составили и представили опыт работы МБДОУ № 111***

***«Часто руки знают, как распутать то,   
над чем тщетно бьется разум»   
К.Г. Юнг***

Песок – загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека – своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользающим или влажным, плотным и пластичным. Игра в песок захватывает и взрослых, и детей. Дети и взрослые, оказавшись на пляже, спонтанно и с удовольствием создают картины из песка. Податливость песка провоцирует желание создать из него миниатюру реального мира. Человек выступает как созидатель, не привязанный к результатам своего труда. Он создает из песка замок, некоторое время любуется на него, а потом волна или он сам разрушают творение. Один сюжет жизни завершается, уступая место следующему. И так бесконечно.

**Песочная терапия (Sandplay)** - один из самых интересных методов, возникший в рамках аналитической психологии в ХХ веке. Сегодня он находит самое широкое распространение, используется в работе с детьми и взрослыми.

**Из истории метода «песочной терапии»**

Техника «песочной терапии» возникла в рамках юнгианского аналитического подхода и во многом базируется на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития.

Началом использования подноса с песком в психологической практике принято считать конец 1920-х годов.

Было установено, что серия картин из песка, созданных детьми или взрослыми, фактически, представляет продолжающийся конфликт с бессознательным. Работа над лотком песка инициирует психический процесс движения к целостности, и может привести к излечению и развитию личности.

Автор метода "Песочной терапии", швейцарский юнгианский аналитик Дора Кальфф, считала, что «Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым».

Метод "Песочной терапии" базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной экспрессии детей(рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции).   
**Преимущества подхода «песочной терапии»**

***Песочная терапия*** - это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды - и ощущения свободы и безопасности самовыражения, возникающей в общении с психологом, это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

Именно на песке ребенком строится первый в жизни дом, сажается дерево, создается “семья”. Все это - Мир Ребенка, в котором он чувствует себя защищенно, где ему все близко и понятно. И это - отражение нашего Взрослого Мира.

Возможность самовыражения в песочной терапии не ограничена словами. Также как один символ или образ может выразить больше, чем сотня слов, фигура или сцена, построенная ребенком, может передать чувства, эмоции, конфликты, не доступные словесному выражению. Особенно это может помочь тем, кому по каким-то причинном трудно облечь свои переживания в слова – например, тем, чьи переживания настолько остры и болезненны, что соприкасаться с ними напрямую тяжело, детям, еще пока не чувствующим себя непринужденно в мире слов.

К тому же, создание песочных композиций – в отличие от рисунка, например – не требует каких-либо особых умений. Здесь невозможно ошибиться, сделать что-то не так – это важно для тех, кто привык строго оценивать себя.

***Песочная терапия*** - уникальный способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

**Показания к песочной терапии**

Этот метод можно использовать в работе с детьми со следующим **спектром проблем**:

 - различные формы нарушений поведения,

- сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями) и сверстниками,

- психосоматические заболевания,

 - повышенная тревожность, страхи,

- сложности, связанные с изменениями в семье (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальной ситуациях.

**Противопоказания к использованию песочной терапии**

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

Эпилепсия у ребенка.

Аллергия на пыль и мелкие частицы.

Легочные заболевания.

Кожные заболевания и порезы на руках.

**Преимущества песочной терапии:**

* Может быть использована в работе с любыми детьми (гиперактивными, с аутистическими чертами, с нарушениями в эмоционально-волевой сфере).
* Практически отсутствуют правила и ограничения.
* Является естественным языком для детей.
* Даёт возможность клиенту перейти от роли «пострадавшего» к роли «создателя» своей жизни.
* Обеспечивает психологу (воспитателю) возможность личной психотерапии.

**Песочная терапия позволяет:**

выразить переживания, которые трудно сформулировать словами;

даёт возможность пробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов*.*

Изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.

Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения

* Развить самооценку и обрести веру в себя.
* Развитие познавательных психических процессов.
* Стать более ответственным в своих действиях и поступках.
* Развить большую способность к самопринятию.
* В большей степени полагаться на себя.
* Овладеть чувством контроля.

Обучение искусству расслабления.

Использование песочной терапии

в ДОУ при работе с детьми:

1. *При решении эмоциональных проблем (тревожные, агрессивные дети).*
2. *Конфликты.*
3. *Дезадаптация к условиям ДОУ.*
4. *Дети с нарушением границ (что можно, а что нельзя).*
5. *Нарушение поведения.*

Противопоказания практически отсутствуют.

Список оборудования

1. **Песочный ящик.**
2. **Песок**
3. **Фигурки.**
4. **Ведерко с водой.**
5. **Лопатки.**
6. **Маленький пылесос или щётка с совком.**

**Оборудование для  «песочной терапии»:**

*1.*            *Поднос с песком.*Деревянный поднос прямоугольной формы

* Внутренние размеры: 50 х 70 х 8 см.
* Эти размеры чрезвычайно важны, поскольку они позволяют клиенту удерживать в поле зрения всю композицию, а не отдельные фрагменты. Дно и внутренняя часть бортов должны быть выкрашены в голубой цвет, символизирующий воду и бессознательное, снаружи поднос должен иметь бежевый цвет, символизирующий песок и сознание. Песок занимает примерно одну треть объема ящика, он должен быть чистым, просеянным, не крупным, но и не слишком мелким и, желательно, достаточно светлым. Важно, чтобы он был приятен на ощупь. Песок занимает 1/3 глубины ящика .
* Ящик стоит на журнальном или письменном столе так, чтобы его можно было обойти.
* Рядом 2 стула.

Требования к песку:

* **В идеале – 2 песочных ящика для сухого и мокрого песка (необходима вода в шаговой доступности).**
* **Лучше морской или речной песок.**
* **Идеально, чтобы песок был промытый и чуть влажный. Меняется 1 раз в год.**
* **После того, когда дети ушли, песок собирается в кучку.**

В работе используется как сухой так и мокрый песок. Для этого необходимо иметь емкость с водой. Выбор с каким песком работать всегда остается за ребенком.

*2.*            *Коллекцию миниатюрных фигурок и предметов:*а) люди разного пола и возраста, представители различных исторических эпох, разнообразных профессий; кукольные семейства   
б) фантастические существа, персонажи сказок, легенд, мифов, боги и богини разных народов, колдуны, ведьмы и пр.;   
с) животные (наземные, летающие, водные обитатели) как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные (единороги, грифоны);   
*д)*дома, другие жилища, мебель, мосты, лестницы, заборы, но- рота, здания, имеющие специальное предназначение (Вокзалы, больницы, школы и т. пд, храмы различных религий и т. п.;   
е)домашняя утварь;   
ж) деревья и другие растения;  
*з)* транспортные средства (наземные, водные, воздушные);  
и) игрушечные мечи, пистолеты и др. оружие  
*З. Естественные природные объекты.*Кристаллы и минералы, кости, окаменелости, кусочки металла и дерева, засушенные цветы, листья. сухие ветки, семена, ракушки, перья и т. д.

В коллекции должны быть миниатюры-символы, привлекательные и непривлекательные; прекрасные и ужасные; символы добра и зла, гармонии и  абсурда.

Коллекция должна быть представлена объектами различных размеров, цветов, структур и материалов. Они должны быть:

- Большие и крошечные;

- Бесцветных и ярких цветов;

- Прозрачные и непрозрачные;

- Сделанные из разных материалов: металла, стекла, глины, древесины и пластмассы.

Правила поведения:

Всем детям на 1 занятии объявляются правила, в соответствии с возрастом:

1. Можно:

* брать любые игрушки в любом количестве,
* приносить свои.

2. Нужно:

* убрать игрушки из песка после игры.

3. Нельзя:

* швырять и сыпать песок на пол и на себя,
* ломать и забирать фигурки домой.

Организация игр – занятий с песком в мини-группах (4 человека):

1. демонстрация песочницы,
2. демонстрация коллекции фигурок,
3. знакомство с правилами игр на песке, ритуал входа, например такие стишки:

В ладошки наши посмотри,

В них доброту, любовь найди

Чтоб злодеев побеждать,

Мало просто много знать

Надо быть активным,

Смелым, добрым, сильным

А еще желательно

Делать все внимательно!

1. формулирование темы занятия, инструкций к играм, основное содержание занятия, (основной блок. Проводятся игры в соответствии с темой занятия)

завершение занятия, ритуал выхода. «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Все игры с песком можно разделить по **трем направлениям:**

* ***Обучающие.(воспитатель, логопед)***
* ***Познавательные. (так же воспитатель логопед)***

***Проективные.(психолог)***

***Обучающие игры с песком:***

* Игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук:
* Сапер.
* Что спрятано в песке.
* Чьи следы.
* Оползень.
* Секретики и др.
* Игры на развитие фонематического слуха и коррекцию речевых нарушений:
* Путешествия к звукам.
* Угадай звук и др.
* Игры для подготовки к школьному обучению:
* Письмена на песке.
* Песочная грамматика.
* Формы .
* Песочная школа.
* В поисках клада и др.

Игры – релаксации.

Познавательные игры с песком:

* Игры на знакомство с окружающим миром:
* По малину в сад пойдем.
* Кто живет в лесу.
* Путешествие муравья.
* А у нашей у бабули и т.д.
* Географические игры:
* Первые уроки волшебства (пустыня, джунгли и др.).
* Какие бывают страны.
* Фантастические игры:
* Полетели мы на Марс.
* Космическое путешествие.
* Мой любимый мультик и др.

***Проективные игры с песком (индивидуальные):***

**Мы просим рассказать ребёнка:**

1. **- что это за мир или сказочная страна?**
2. **- какие существа ее населяют, какой у них характер, что они умеют, откуда они пришли в эту страну?**
3. **- в каких взаимоотношениях они находятся между собой?**
4. **- всем ли существам хорошо в этом мире, в этой стране, если нет, то что можно было бы сделать, чтобы им стало лучше, что можно изменить?**
5. **- какие события будут происходить в этой стране, что будут герои делать дальше?**

Таким образом, песочная терапия, с одной стороны прекрасная развивающая среда, а с другой - процесс переноса, проекции внутреннего мира, помогающая психологу понять скрытые проблемы ребенка.

***ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В ДЕТСКОМ САДУ***

Частичный перенос логопедических занятий в песочницу, даёт больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения.

Во-первых, усиливается желание ребёнка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно. Во-вторых, в песочнице развивается тактильная чувствительность как основа "ручного интеллекта". В-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а главное для нас - речь и моторика. В-четвёртых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка.

Опираясь на приёмы работы в педагогической песочнице, педагог может сделать традиционную методику по расширению словарного запаса, развитию связной речи, формированию фонематического слуха и восприятия у детей старшего дошкольного возраста более интересной, увлекательной, более продуктивной.

Игры с песком способствуют:

* развитию мелкой моторики рук;
* развитию речи;
* расширению словарного запаса;
* освоению навыков звуко-слогового анализа и синтеза;
* развитию связной речи, лексико-грамматических представлений;
* изучению букв, освоению навыков чтения и письма;

Перед тем, как начать играть с песком, необходимо проговорить с детьми правила игры в песочнице. В этом поможет стихотворение Т. М. Грабенко:

Вредных нет детей в стране - Ведь не место им в песке!

Здесь нельзя кусаться, драться и в глаза песком кидаться!

Стран чужих не разорять! Песок - мирная страна.

Можно строить и чудить, можно много сотворить:

Горы, реки и моря, чтобы жизнь вокруг была.

Дети, поняли меня? Или надо повторить?!

Чтоб запомнить и дружить!

**Упражнение "Песочный ветер" (дыхательное).** Дети учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, "задувая его в песок", можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

**Упражнение "Необыкновенные следы".**

*"Идут медвежата"* - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

*"Прыгают зайцы"* - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

*"Ползут змейки"* - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

*"Бегут жучки-паучки"* - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

**Игра «Кто это был?»** (Р.Г.Голубева) Педагог достаёт из коробки игрушки: корова, тигр, пчела, змея, ёж. Каждой из них присваивается определённое звучание: корова – мычит «м-м-м», тигр – рычит «р-р-р», пчела – жужжит «ж-ж-ж», змея – шипит «ш-ш-ш», ёж – фырчит «ф-ф-ф». Педагог длительно произносит какой-либо звук и предлагает детям определить, кто это был. Тот, кто правильно называет животное, получает эту игрушку.

***Опыт работы по укреплению и сохранению физического здоровья и психо - эмоционального благополучия детей дошкольного возраста по программе Веры Григорьевны Алямовской "Как воспитать здорового ребёнка?"***

**Подготовила:** Воспитатель первой квалификационной категории Клюева Наталья Александровна; Иркутская область, город Ангарск, МБДОУ № 63 «Маленькая страна»

**(Слайд № 1)** Уважаемые коллеги! Сегодня мы хотим представить вам свой опыт работы по укреплению и сохранению физического здоровья и психо - эмоционального благополучия детей дошкольного возраста по программе Веры Григорьевны Алямовской "Как воспитать здорового ребёнка?" в нашем детском учреждении.

**(Слайд № 2)** В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. В ней подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребенка.

Оздоровительная деятельность дошкольного учреждения должна представлять целостную систему взаимосвязанных мероприятий различной направленности. Именно Программа Веры Григорьевны Алямовской "Как воспитать здорового ребёнка" отвечает данным критериям.

**(Слайд № 3)** Программа представляет комплексную систему воспита­ния ребенка-дошкольника здорового физически, разносторон­не развитого, инициативного, раскрепощенного.  
Программа включает четыре направления:  
1. Физическое здоровье— программа «Группы здоро­вья».  
2. Психологическое благополучие— программа «Ком­форт».  
3. Духовное здоровье — программы «Город мастеров», «Школа маленького предпринимателя».  
4. Нравственное здоровье — программы «Этикет», «Лич­ность».

Автор стремилась разработать та­кую систему физического воспитания, которая бы не заорганизовывала детей, а решала бы вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с дру­гими видами деятельности и просто нравилась детям.  
**(Слайд № 4)** Итогом пятилетней работы с 1985 по 1990 год явилась программа «Группы здоровья» — это комплексная система физического воспитания детей, которая рассчитана на все возрастные группы детей. Задачи программы:  
• укрепление здоровья;  
• воспитание потребности в здоровом образе жизни;  
• развитие физических качеств;  
• создание условий для реализации потребности в дви­гательной активности;  
• выявление интересов, склонностей, способностей;  
• приобщение к традициям большого спорта.

**(Слайд № 5)** Вот уже 4 года наше дошкольное учреждение с успехом реализует данную программу по двум направлениям - Физическое здоровье и психологическое благополучие. Одной из составляющих физического развития дошкольника является удовлетворение в движении, то есть организация рационального двигательного режима.

**(Слайд № 6)** Под руководством взрослых ежедневно проводятся утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, оздоровительный бег, закаливающие мероприятия, а также, гимнастика после сна. Кроме того, еженедельно проводятся одно-два музыкальных занятия, физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю, одно из которых - на свежем воздухе. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 2 - 2,5 часов.

**(Слайд № 7)** Подробнее остановимся на утренней гимнастике. В работе по оздоровлению детей мы используем разные виды гимнастик: традиционную, игровую, стихотворную и сопровождающуюся текстом, то есть, гимнастику на основе сказки.

**(Слайд № 8)** Оздоровительный бег — это длительный бег в медленном темпе. Используем оздоровительный бег в весенне - осенний период, когда одежда детей облегчённая. Методика оздоровительного бега такова. Вначале проводится разминка. Её цель — разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически. В разминку включаются приседания и разного рода ходьба. Заканчивается разминка бегом на месте. Это необходимо для того, чтобы дети не «сорвались» с места, а побежали бы затем по дорожке в нужном темпе. **(Слайд № 9)** Всю дистанцию воспитательница бежит вместе с детьми. Она следит за индивидуальной длительностью бега отдельных детей, предлагает сойти с дистанции и отдохнуть тем, кто явно устал, подбадривает остальных. Дети бегут друг за другом, каждый в своём темпе. **(Слайд № 10)** Заканчивается бег еще большим замедлением темпа и переходом на ходьбу с выполнением упражнений на регулировку дыхания. Оздоровительный бег начинаем проводить с 1,5 минут и постепенно доводим его до 12 минут.

**(Слайд № 11)** Двигательная активность детей, её регулирование невозможно без использования подвижных игр во время прогулок. В нашем детском учреждении разработаны картотеки подвижных игр с учётом двигательной активности детей для каждой возрастной группы. Используем различные подвижные игры: Для детей раннего, младшего, среднего и старшего возраста используем сюжетные игры, бессюжетные игры, игры - забавы и игры - аттракционы, хороводные игры, народные игры, в подготовительной к школе группе появляются сюжетные подвижные игры с правилами, игры - эстафеты.

Поскольку вышеназванная деятельность как бы «разорвана» и нагрузки просчитаны, дети не утомляются, а напротив — бодры и жизнерадостны.

**(Слайд № 12)** Большое внимание при проведении непосредственной образовательной деятельности, нами, педагогами, уделяется сохранению здоровья детей. Для этого используем алгоритм, соблюдая который, мы помогаем детям усваивать материал легко, непринуждённо, а главное, ребёнок не утомляется, чувствует себя отлично.

**(Слайд № 13)** Что же это за алгоритм? Давайте рассмотрим его подробнее. При проведении НОД мы используем **личностно - ориентированную модель взаимодействия** с ребёнком, то есть мы находимся в позиции взаимодействия не "над", не "под", а вместе, что способствует сохранять не только физическое, но и психическое благополучие на протяжении всей занимательной деятельности.

**(Слайд № 14)** В начале НОД мы **мотивируем** ребёнка на обучение, на получение новой информации. Для этого педагоги используют различные приёмы: словесные, наглядные, игровые (с внесением сказочного персонажа, игры - путешествия), а в более старшем возрасте идёт включение ребёнка в помощь взрослому и многое другое.

**(Слайд № 15)** Так же, мы включаем в НОД дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику(если предполагается работа за столами). Так как часто в НОД используем информационно - коммуникативные технологии, то есть, презентации или электронные викторины, как средство здоровьесбережения проводим гимнастику для глаз с целью снятия утомления для дальнейшего качественного усвоения материала детьми.

**(Слайд № 16)** При смене деятельности в ходе НОД мы широко используем короткие физ. минутки или динамические паузы с целью предупреждения переутомления, а так же, происходит постоянная смена статических поз, что позволяет ребёнку оставаться активным на протяжении всей совместной деятельности.

**(Слайд № 17)** В конце занимательной деятельности проводим рефлексию, которая помогает увидеть воспитателю, как тот или иной ребёнок воспринял полученную информацию, а ребёнку - понять себя, осознать свои возможности, желания и эмоции. Рефлексия даётся в игровой форме, по возможности совпадает с темой НОД. Ну и, конечно, мы соблюдаем и выполняем САН ПИН в ходе непосредственной образовательной деятельности.

**(Слайд № 18)** Таким образом, здоровьесберегающие моменты в НОД можно представить в виде данного алгоритма, представленного на слайде. Весь алгоритм вы могли сегодня наблюдать на НОД у Марфиной Ольги Николаевны в подготовительной к школе группе.

О пользе дыхания, контроле за двигательной активностью детей, а также, проведении закаливающих мероприятий вам расскажет медицинский работник нашего дошкольного учреждения - Осипова Маргарита Сергеевна.

***Показ игр на дыхание:*** Так как одной из ведущих задач нашего детского учреждения является сохранение и укрепление здоровья дошкольника, то творческой группой наших педагогов были разработаны различные авторские игры для формирования жизненной ёмкости лёгких: я покажу сегодня лишь некоторые из них.

Например, игры "Остудим чай" и "Загадай желание" способствуют развитию сильного плавного выдоха, а такие игры, как "Ветерок и бабочка", "Сдуй снежинку с варежки", "Лети, бабочка!"и "Подуй на цветок" помогут ребёнку в игровой форме научиться длительно и направленно выдувать воздух и активизировать губные мышцы. В нашей группе ребята очень любят игру "Весёлый футбол". Играют 2 детей которые силой выдоха загоняют мячик в ворота соперника. Так же, нами разработаны картотеки упражнений на дыхание. Хочется отметить, что вся работа по формированию ЖЁЛ проводится индивидуально в различные отрезки времени и в течение всего дня.

Здоровье - это многогранный аспект и он невозможен без психологического благополучия. Более подробно об этом вам расскажет наш педагог - психолог Мухина Мадина Тагирзяновна.

**Семинар-практикум.**

***Составила и представила опыт работы***

***Зам зав по ВМР Н В Иванова МБДОУ № 71***

**Тема: «Методика точечного самомассажа Аллы Алексеевны Уманской,**

**применение его в практике ДОУ»**

**Цель:** Познакомить педагогов с нетрадиционной методикой точечного самомассажа А А Уманской.

**План проведения:**

*Теоретическая часть*

1. Понятие массажа, история возникновения массажа.
2. Алла Алексеевна Уманская
3. Противопоказания массажа.
4. Массажные приемы.
5. Суть методики точечного самомассажа.

*Практическая часть*

1 Определение биологически активных зон, их описание.

2. Порядок воздействия на биоточки.

3 Рекомендации по подготовке и проведению массажа.

Масса́ж (от фр. masser — растирать) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

История возникновения массажа:

Невозможно отдать предпочтение тем или иным народам в авторстве изобретения массажа. Он зарождался и развивался параллельно в разных странах и континентах.

Массаж возник наряду с другими видами народной медицины в незапамятные

времена. Имеются сведения о применении массажа народами, обитавшими на островах [Тихого океана](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%B9_%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B0%D0%BD), а это свидетельствует о том, что массаж был знаком первобытным народам. Широко был распространён массаж и среди населения [Индонезии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D1%8F). Он применялся в виде общего или местного воздействия и включал разминание, продавливание, растирание и поглаживание.

Массаж в своём изначальном виде, то есть как простое растирание, поглаживание, возник как лечебное средство на заре развития человечества. Судя по преданиям, люди, стремясь облегчить боли, производили растирание и поколачивание места травмы.

Уже в VI веке до нашей эры в [Древнем Китае](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%8F) существовали врачебно-гимнастические школы для подготовки врачей, где в качестве одной из дисциплин преподавали массаж. Иероглифические надписи на саркофагах и пирамидах, и древние папирусы, свидетельствуют о том, что за 4000 лет до н. э., древние [ассирийцы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%B9%D1%86%D1%8B), [персы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8B), [египтяне](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B5) применяли массаж в лечебных и оздоровительных целях.

Явное упоминание о массаже прослеживается и в трудах [Гиппократа](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82) (460—377 гг. до н. э.):

«*Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой. Растирание вызывает стягивание или расслабление тканей, ведет к полноте или исхуданию, мягкое, нежное и умеренное растирание утолщает ткани, а сухое и частое растирание стягивает их*».

В странах Востока выдающийся учёный [Авиценна](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0) (Ибн Сина) в своих трудах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» описывал массаж укрепляющий, расслабляющий, подготовительный, восстановительный… В Индии и Китае массаж выполняли священнослужители.

Массаж был известен в глубокой древности. В [Китае](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9) он описан за 3000 лет до Рождества Христова, в [Индии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) за 700 лет. [Римляне](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%A0%D0%B8%D0%BC) применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтёков и травматических отёков на теле. В [Греции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) уже со времён Гиппократа на массаж смотрели как на средство, верно и хорошо помогающее при многих болезнях.

Ученики Гиппократа указывают на то, что массаж служит временным средством для уничтожения выпотов и утолщений в тканях. В первые века [христианства](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) массаж был заброшен, его даже изгоняли, смотрели на него, как на остаток [язычества](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B7%D1%8B%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE). Только 300 лет тому назад начали снова появляться работы врачей по массажу, в которых указывались его целебные свойства при многих страданиях [суставов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2), при [параличах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%87) и других болезнях.

Но несмотря на эти работы, массаж все-таки оставался в стороне от [медицины](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), он был в руках людей, не имевших никакого понятия ни о его действии на организм, ни о самом организме, ни о болезнях, для лечения которых массаж применяли. Вследствие этого, научных показаний для назначения массажа не было, и сам массаж, как наука, не существовал.

Под словом «массаж» в настоящее время подразумевается способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приёмов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясения.

Первый, занявшийся серьёзно изучением влияния массажа и телодвижений на тело и дух человека, был шведский врач Петр-Генрих Линг, родившийся в [1776 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1776_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Генрих Линг, сын священника, готовился продолжать деятельность отца. Окончив курс в университете города Упсала, он уехал в Европу, сопровождая своего знатного соотечественника. В дороге Линг заболел, судя по описанию, ревматизмом, от которого лечился у многих знаменитых врачей, но не получил исцеления. В [Копенгагене](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%BD) Линг познакомился с двумя французскими эмигрантами и брал у них уроки [фехтования](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D1%85%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5). Занятия фехтованием облегчили его ревматические боли, после чего он всецело занялся изучением гимнастики и, тщательно и всесторонне ознакомившись с [анатомией](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F) и [физиологией](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), написал учебник гимнастики.

Далее путём долгих трудов ему удалось открыть в [Стокгольме](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BC) центральный королевский институт гимнастики. Институт этот существует до настоящего времени. Изо дня в день в стенах его собираются больные для лечения, дети школьного возраста для занятий педагогической гимнастикой, и ученики и ученицы для изучения гимнастики.

Но Линг обработал, главным образом, вопрос о теории движений, массаж же своим развитием обязан доктору Метцгеру из [Германии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), который своей личной, в высшей степени успешной работой над больными, заставил говорить о себе всю Европу и приобрёл себе многих последователей в лице выдающихся врачей.

Германский профессор Мозенгейль был одним из первых, начавших работать над физиологией массажа. Путём опытов над животными он поставил дело массажа на научную основу.

За последние 30 лет лечение массажем заняло прочное положение в медицине, им занимаются многие из выдающихся врачей в Германии, Франции, Англии и Америке.

В России массаж применялся издавна в [банях](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D1%8F) в виде простого растирания. В настоящее время он используется как лечебное средство при многих болезнях

В наше время массаж применяют практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное – служит для предупреждения и профилактики различных заболеваний.

***Алла Алексеевна Уманская.***

Новорожденный ребенок, несмотря на кажущуюся слабость, уже обладает мощной защитой от различных вирусов. Защиту эту он получил от матери в виде антител. Мощный приток здоровья осуществляется через грудное вскармливание, поэтому в первые месяцы жизни малыши редко болеют простудными заболеваниями. Но наступает пора становления собственной иммунной системы, и вот тут важно позаботиться, чтобы методы оздоровления были наиболее эффективными для вашего ребенка.

Все знают, что любые методы закаливания необходимо проводить постепенно, чтобы не нанести вреда малышу. Ребенка нужно предварительно подготовить к закаливающим процедурам. Специалисты рекомендуют сделать это с помощью массажа. Наиболее популярным сегодня является точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ.

Алла Уманская - профессор, зав. лабораторией Медицинской академии имени И.М.Сеченова (г Москва), автор методики профилактики гриппа и ОРЗ с помощью точечного самомассажа. Директор Института проблем эмбриогенетического нейроэндокринного иммунного дефицита (ЭНЭИД) РАЕН”. Научный руководитель городской экспериментальной площадки. Зав.кафедрой “Основ здоровья и  профилактической медицины”МИСРЛиС. Академик РАЕН, профессор.

**Метод прошел клинические испытания** в НИИ гриппа МЗ РФ и НИИ вирусологии им. Д. И. Ивановского РАМН и показал свою практическую эффективность. Особо актуальным считаю применение точечного массажа в периоды межсезонья, когда возрастает всеобщая заболеваемость гриппом и простудой.

**Акупрессура или точечный массаж** является разновидностью рефлексотерапии и представляет собой лечение и профилактику заболеваний через давление на биоактивные точки тела. Данный метод был известен в китайской традиционной медицине еще более 5 тысяч лет назад, передаваясь устно из поколения в поколение.

При акупрессуре воздействие оказывается на те же точки, что и при акупунктуре - иглоукалывании. В отличие от иглоукалывания точечный массаж довольно прост по технике выполнения, поэтому его можно производить самостоятельно в домашних условиях в виде самомассажа.

Массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж для беременных и аллергиков. Детей старшего возраста взрослые могут научить проводить массаж самостоятельно.

Самомассаж по системе Аллы Алексеевны Уманской - одна из самых эффективных методик по укреплению здоровья организма, которая подходит от новорожденных до взрослых! Этот самомассаж нужно делать как минимум, два раза в день, утром и вечером. Он, к тому же, занимает мало времени.

Цель самомассажа: привлечь детей к самопрофилактике и реабилитации в ранние периоды заболевания; научиться бережно относиться к своему здоровью.

***В некоторых случаях массаж может быть противопоказан (уточните у врача, если есть какие-то сомнения):***

При острых лихорадочных состояниях и высокой температуре.

Кровотечения и наклонность к ним и обратные им состояния - наклонность к тромбообразованию.

Гнойные процессы любой локализации.

Различные заболевания кожи, ногтей, волос (инфекция, грибок).

При любых острых воспалениях кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозах, выраженном варикозном расширении вен.

Аллергические заболевания с накожными высыпаниями,

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), например, грипп.

При расстройстве функций желудочно кишечного тракта (тошнота, рвота, жидкий стул).

## Массажные приёмы:

В русской классической школе массажа существует 4 основных и несколько дополнительных приёмов проведения массажа и их разновидностей:

1. **поглаживание**: — механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением, не превышающем тяжести кисти, на протяжении одного пасса, в центростремительном направлении;
2. **растирание**: это механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением на уровне порога болевой чувствительности на протяжении одного пасса, выполняемое без учета центростремительности;
3. **разминание**: — механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с ритмично изменяющимся давлением от нуля до уровня порога болевой чувствительности, выполняемое спиралевидно, в центростремительном направлении;
4. **Ударные и вибрационные техники**: — ритмичные механическое колебательные воздействие на биологическую ткань руками массажиста с изменяемым ритмом, выполняемое, как продольно так и поперечно. Пример выполнения: в виде похлопывания ладонной поверхностью кисти, рубление ребром ладони(прерывистая вибрация).

***Самомассаж рекомендуется проводить не позже, чем за час до приема пищи или не раньше, чем через час после него.***

***Суть метода заключается*** в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша. Эти точки – как кнопки на пульте, управляющем всем организмом. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

***Как определить правильное местонахождение 9 точечных зон на теле:***

***Зона 1 - область всей грудины.***

Поставить под яремную ямку 4 своих пальца (кроме большого); под мизинцем окажется верхняя граница зоны. Это место может немного выступать. Надавливание и вращательные движения.

При нахождении в зоне болевых участков следует воздействовать на них каждые 40 минут до тех пор, пока боль не пройдет. Зона связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При воздействии на зону улучшается кровоснабжение в области трахеи, бронхов, легких, пищевода, сердца и других органов, уменьшаются боли в области грудины и за грудиной, уменьшается кашель.

***Зона 2 - область яремной ямки.*** Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения Зона связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма.

При воздействии на зону улучшается кровоснабжение в области вилочковой железы, повышает сопротивляемость инфекционным болезням. Зона 2 (яремная ямка) связана с тимусом (вилочковой железой), регулирующим созревание Т-лимфоцитов, гормонов роста и общее развитие организма.

Зоны 1 и 2 — основа основ. Наше кроветворение. Наш иммунный статус. Крепкая защита организма.

***Зона 3 - на передней поверхности шеи***.

Поставить пальцы на переднюю поверхность шеи с двух сторон кадыка и определить биение пульса сонных артерий, затем поднять палец на 1 см выше. Зона симметричная, у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы Поглаживающие движения, легкие надавливающие и вращательные движения не более 40 секунд. Зона связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

Зона 3 находится в развилках сонных артерий. Она связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови. Местный массаж улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку инсулина и других гормонов.

***Зона 4 - область 1-5 шейных*** позвонков в верхних задне-боковых отделах шеи Поглаживающие движения сверху вниз, надавливание сверху вниз. Зона связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Воздействие на эту зону активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Зона 4 — верхние отделы шеи, в области 1-5-го шейных позвонков. Здесь расположено важнейшее образование — верхний шейный симпатический узел (ганглий). Он стоит на пути всех сигналов к мозгу, которые поступают от внутренних органов через нервные вегетативные узлы, расположенные цепочкой вдоль позвоночника.

***Зона 5 - впадина между остистыми*** и поперечными отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. 7-й позвонок может выступать, совершенно неприкрытый мышцами или покрытый жировиком (жировой горб), вокруг него может быть резкая болезненность Надавливание и вращательные движения. Зона связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

Воздействие на зоны 4 и 5 дает колоссальный оздоровительный эффект: нормализует вегетососудистый тонус, улучшает кровообращение, работу головного мозга, оздоравливает миндалины, помогает снять боли в голове, ушах, шее.

***Зона 6 - область носа и гайморовых пазух***. Находится по краям крыльев носа, прямо над зубами-клыками, где обнаруживаются ямочки. Надавливание и вращательные движения. Зона связана с передней и средней долями гипофиза. Воздействие на эту зону стимулирует организм на выработку своего интерферона и других биологически активных веществ, улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

***Зона 7 - область начала роста бровей*** (чуть ниже). Надавливание и вращательные движения. Зона связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Воздействие на эту зону улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

Зона 7 — выход первой ветки тройничного нерва. Воздействие на эту область улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга и пазух носа, укрепляет зрение, помогает умственному развитию.

***Зона 8 - область уха, козелка***. Надавливание и вращательные движения. Зона связана с органом слуха и вестибулярным аппаратом. При воздействии на эту зону снижается шум и боли в ушах, укрепляется слух, проходят головокружения, нормализуется деятельность всех органов и систем

***Зона 9 - находится на кистях рук.***

Прижмите друг к другу большой и указательный пальцы; на вершине образовавшегося между ними бугорка (складочки) располагается 9-я зона. Надавливание и вращательные движения. Зона, через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга, связана со всеми описанными точками. Нормализует многие функции орагнизма

Малышу необходимо помочь включить его иммунную систему. Воздействие на 9 биоактивных точечных зон поможет активировать иммуннитет ребенка, ведь организм человека всегда быстро и охотно реагирует на оздоровительные воздействия. Главное — проводить их правильно и постоянно.

На фото изображены 9 биоактивных точечных зон, отобранных Аллой Уманской из множества других на теле человека. Такой выбор не случаен. Области грудины, шеи, головы и рук справедливо назвать пультом управления организмом, а расположенные на них 9 биозон — кнопками на пульте.

Нажимая на перечисленные зоны, мы включаем в работу главные органы и структуры (мозг, гипофиз, гипоталамус, вилочковую и щитовидную железы, шейный отдел спинного мозга, костный мозг грудины, нервные узлы и т.д.), отвечающие за жизнедеятельность всего организма: кроветворение, кровообращение, сосудистый тонус, дыхание, обмен веществ, состояние иммунитета, интеллект, память, речь, зрение, слух, обоняние, эмоции и т.д.

***Подробнее о методике***

Воздействие на биоактивные точки — не массаж в привычном смысле слова! Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие возможно в профилактических целях, максимальное — в лечебных. Затем сделайте вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения — 9 раз влево и столько же вправо — и переходите к следующей зоне. Можно начать считать: „раз и два, раз и два" — это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого одновременно двумя руками делают растирающие движения пальцами (всегда сверху вниз!) от задней к передней поверхности шеи.

***Все по порядку***

Воздействовать на биозоны следует в определенном порядке. Начинаем всегда с зоны 1, после чего последовательно переходим к зонам 2, 3 и т.д. Почему нельзя менять их местами? К примеру, вы помассируете только крылья носа (зона 6) и этим ограничитесь, что, конечно, улучшит кровообращение в данной области. Но свежего притока новых активных кровяных лейкоцитов не произойдет. Почему? Вы проигнорировали зоны 1 и 2, не „настроили" костный мозг грудины, отвечающий за кроветворение, не включили в работу вилочковую железу, синокаратидные и аортальные клубочки, контролирующие химический состав крови. Поэтому эффект хотя и будет, но не такой, как хотелось бы.

Что вообще происходит при воздействии на биоактивные точки и зоны? Вы только еще собираетесь прикоснуться рукой к тому или иному участку кожи, а импульсы уже побежали в центральные органы управления организмом, где получают приказ: а ну-ка, посмотрите, все ли на этом участке нормально и правильно функционирует? И если так оно и есть, то происходит отбой. Но стоит только прикоснуться рукой к участку кожи, тесно связанному с тем или иным органом или структурой, которые изначально неправильно сформировались и продолжают функционировать с нарушением, как тут же огромное количество сигналов тревога идет в головной мозг, иммунную и эндокринную систему и другие органы управления с требованием немедленно помочь... И тогда включается в работу весь организм.

На первых порах просто прикладывайте детские пальчики к биозонам на грудке, шейке, возле носика, ушек и вместе массируйте их. Постепенно стоит только предложить: «Давай-ка сделаем массажик!»— как малыш тут же прикладывает пальчики к телу. Затем дети уже будут осознавать свои действия, как будто понимают, насколько они важны для здоровья.

Надо подчеркнуть, что метод доктора Уманской действует только при регулярном применении. Если вы будете то начинать, то бросать, только дезорганизуете иммунную систему. В отличие от чудесных и быстрых исцелений, на которые щедры многие, Уманская не обещает мгновенных результатов. Метод эффективен тогда, когда он стал привычкой — как умывание по утрам. Однако известно немало случаев благотворного действия точечного массажа уже через месяц-два.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки, согреть их.

Прежде чем применить методику к детям, попробуйте ее сначала на себе.

Начать точечный массаж можно уже на 3-й день после рождения. По мере роста ребенка вовлекайте его в участие в процедуре. Уже с 3-месячного возраста прикладывайте детские пальчики к биозонам на грудке, шейке, возле носика, ушек и вместе массируйте их, считайте вслух. Если следовать этой рекомендации, малыш уже в 7-8 месяцев сможет воздействовать на свои биозоны самостоятельно!

Начать массаж никогда не поздно, и если ваш ребенок подрос, одновременно с массажем читайте ему стихотворение, которое сочинила Алла Алексеевна. Такое сопровождение сделает процедуру увлекательной игрой, создаст радостный эмоциональный настрой, который помогает создать образ и творчески подойти к процессу оздоровления.

На лесной опушке

Собрались зверушки.

Кошка всем на удивленье

Написала объявление:

"Что такое вирус гриппа,

Как сберечься от бронхита

Приходи и стар и мал!

Всем урок здоровья дам!"

Прилетели тут сороки

Затрещали белобоки.

А одна сидит, молчит:

Горлышко ее болит.

Заревел медведь в берлоге.

Стар он стал. Ворчит в тревоге:

"Что там кошка может дать?"

Но боится опоздать.

Вот пришла лиса с лисенком,

Еж с ежихою, крот с кротенком.

Приползла едва лягушка:

Так болит сегодня ушко!

Нос не дышит у слоненка.

Кашель мучает мышонка.

Ломит тело у моржа.

Болят ноги у ежа.

"Научи нас, тетя кошка,

Помоги нам хоть немножко!"

Кошка вывела котят,

Посадила чинно в ряд.

Спину выгнула дугой

И тряхнула головой.

Расскажу я вам, зверята,

Как ведут себя котята,

Чтоб не киснуть, не болеть,

А весь день играть и петь.

Все мы знаем, как полезно

Бегать, прыгать и нырять,

Кувыркаться, обливаться

И под солнцем загорать.

Почему же в самом деле

Летом мы лежим в постели?

Нос не дышит, ломит тело,

Кашель душит то и дело,

Голова болит и ушки,

И не радуют игрушки

И пирожное "безе".

Одолела нас простуда

Под названьем ОРЗ.

И летят, летят недели,

Ну а мы лежим в постели

Потому что, к сожаленью,

Появилось осложненье.

В сердце шум, в суставах боли,

Тут заплачешь поневоле.

Что такое ОРЗ?

Знают, видимо, не все.

В нашем мире царство есть,

Жителей его не счесть:

На земле и там и тут

Вирусами их зовут.

И опасны, и коварны,

И невидимы они,

Очень маленьки, но всюду:

На земле и под водой,

В небесах, за облаками,

У тебя и твоей мамы,

И у тети, и у дяди,

И у деда с бородой.

Ежедневный, ежечасный,

Очень страшный и опасный

С ним идет незримый бой.

Кто же с вирусом воюет,

Кто здоровье сторожит

День-деньской и ночь не спит?

Будь любезна, тетя кошка,

Расскажи нам хоть немножко

Это что ж за сторожа,

Что они в нас сторожат?

Не легко вам отвечать.

Чтобы правильно понять,

Надо с азбуки начать,

А ее, как говорится,

Надо всем нам создавать.

Чтобы каждый мог учиться,

Быть здоровым, не болеть,

Надо этого, зверята,

Очень сильно захотеть.

Но продолжим наш урок!

Сядь-ка ближе, мой дружок

Вы представьте, наше тело –

Это целая страна.

Состоит оно из клеток.

Клетки — это города.

Каждый город сторожит

Клетка крови — лимфоцит.

И у каждой, мой дружок,

Есть на коже свой звонок!

Организм наш очень сложный,

Надо быть с ним осторожным.

Если с детства ты ленив,

Много ешь, весь день сонлив,

Редко делаешь зарядку,

Организм твой не в порядке.

Лимфоцит твой чуть живой:

Полусонный и больной

Охраняет город свой.

Ну, какой он часовой?

Спит на службе день-деньской!

Страшный вирус в клетку входит,

Все владения обходит.

Видит, все тут мирно спят,

Можно строить вирусят.

Сотни, тысячи, миллион.

Вот и снова он силен.

Собирает свою рать,

Начинает воевать.

Потому-то очень важно

С ним борьбу вести отважно,

Чтоб на киснуть, не болеть,

Жить, любить, плясать и петь,

Кувыркаться, обливаться

И под солнцем загорать.

Всю неделю маме с папой

По хозяйству помогать!

Но ворчат уже зверята:

"Говоришь ты непонятно".

И волнуется медведь:

"Научи, как не болеть!".

Мы все разные, но все же

Есть у нас одно и то же.

Есть глаза, и рот, и уши.

Помолчи, сорока, слушай!

Чтобы вирус побеждать,

Надо с детства твердо знать:

Если клетка заболела,

Шлет она сигналы смело.

И на коже от звоночков

Появляются кружочки.

Если надавить кружочек,

Боль появится, дружочек!

Ты не бойся, не зевай,

Клеткам быстро помогай!

Удивляются зверята:

"Это как же так, ребята?

Как могу себе помочь?

Как прогнать болезни прочь?"

Вы не хотите болеть никогда?

Отвечают зверята: "Да, да, да! "

Только обязательно

Слушайте внимательно.

Я открою вам секрет:

Сложного в учебе нет.

Кашель, насморк и отит

Лечит пальчик-Айболит.

Лисоньки и зайчики,

Приготовьте пальчики!

Ищем пальчиком кружочек,

Нажимаем на звоночек,

Девять раз вращаем влево,

Выгоняем вирус смело.

Девять раз вращаем вправо,

Удирает вирус! Браво!

Раз, два, три, да раз, два, три —Прочь бегут от нас враги.

Только обязательно

Делать все старательно.

Этот пальчик-Айболит

Нас излечит, исцелит

От бронхита, трахеита,

Ларингита и ринита.

Здесь от кашля, здесь от боли.

Дышит нос слоненка Коли.

Ушки слышат, ножки пляшут.

Хорошо зверятам нашим!

Дружно, весело живут,

Песни звонкие поют.

Проверяй все по порядку,

Делай сам массаж-зарядку

Не болит кружочек твой,

Веселись, пляши и пой.

Солнце, воздух и вода,

Пальчик твой — твои друзья.

Утром, вечером и днем

Нужно помнить об одном:

Если делаешь массаж,

На посту всегда твой страж.

Первый начался урок.

Дайте, дети, только срок.

Соберемся, знаю я,

на второй урок, друзья.

И в заключении хотелось бы сказать:

Прежде чем приступить к точечному массажу по данной методике, **ответьте для себя на следующие вопросы:**

1. Хватит ли у вас терпения **ежедневно, на протяжении долгих месяцев** делать этот массаж с детьми?

2. Всегда ли вы **найдете для этого время**?

Если хоть один из вопросов заставил вас призадуматься, значит, этот метод не для вас. Да, результаты его применения просто поразительные: массаж помогает вылечить многие болезни, ребенок просто перестает болеть, становится значительно спокойнее, лучше спит и ест, быстрее развивается физически. Но метод действует только при регулярном применении. Если вы будете то начинать, то бросать, только дезорганизуете иммунную систему малыша. Точечный массаж должен войти в привычку, как, например, умывание по утрам.

Если же на все вопросы вы без колебания ответили «да», то ваша решимость всерьез заняться развитием вашего малыша вызывает уважение. Вам остается только более подробно изучить приемы и прочитать рекомендации А.А.Уманской.

Спасибо за внимание!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №103

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**

**«Учись дышать правильно»**

Подготовили:

Филиппова О.Г., зам зав по ВМР

Корыткина Г.Б., воспитатель,

Фомина О.В., воспитатель

Сегодня мы представляем вашему вниманию семинар-практикум «Учись дышать правильно»

**2 слайд**

Восточная мудрость гласит ***Кто владеет дыханием,***  ***тот управляет своей судьбой.*** «За радость тихую дышать и жить **кого**, скажите, мне благодарить?» – пишет Осип Мандельштам. Дышать для великого поэта, как и для всех людей на Земле, значит жить. Дыхание – основа жизни.

**3 слайд**

**Актуальность**. Современные люди живут в агрессивном техногенном мире. Нас окружают не леса и просторы полей, а «каменные джунгли» городов, громады производственных комплексов и огромное количество автотранспорта, отравляющего все вокруг себя. Да и ритм современной жизни таков, что нет возможности избежать стресса.

**4 слайд**

А чтобы вдохнуть чистый морской или горный воздух, необходимо ехать за тридевять земель. Современный человек зачастую утратил ритм естественного дыхания, которым в совершенстве владели наши предки. Их простой образ жизни на свежем воздухе, охота, рыбная ловля, земледелие, длительная ходьба, рубка леса и т. п. обеспечивали естественные упражнения для мышц, участвующих в дыхательном процессе. В век научно-технического прогресса, механизации, автоматизации труда и быта человек часто не получает достаточного количества естественных упражнений для дыхательных мышц, что ведет к ослаблению функций некоторых органов, а в результате — поверхностное дыхание.

Итак, социальные факторы вызвали биологические изменения в организме человека. Физиология не успевает приспосабливаться к изменениям окружающей среды, и поэтому мы должны искусственно помочь себе и нашим детям, тем более, что дыхание — одна из главных функций организма, важнейшее условие жизни. Поскольку же дыхание связано также и с голосообразованием и формированием речи, то овладение правильным дыханием необходимо для каждого ребенка.

**5 слайд**

Каждый день мы совершаем тысячи вдохов и выдохов и не замечаем этого. Дыхание – рефлекс, сопровождающий живое существо от рождения до смерти. Если речь идет о нарушениях дыхания – значит, жизни угрожает опасность.

**6 слайд**

Затрудненное и измененное дыхание – один из симптомов множества болезней. Участились заболевания сердечнососудистой системы, нервной системы, а также органов дыхания, причем нередко аллергического характера.

**7 слайд**

Известная пословица гласит: «Тот, кто дышит через рот, тот болеет круглый год».

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при обследовании слабо успевающих детей выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия нёбных миндалин II-III степеней). Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

На дефекты дыхания, к сожалению, не всегда обращают должное внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже незначительная "неисправность" носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через "входные ворота" — нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за "плохого носа", пропадает аппетит. И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.

Данные факты убеждают, как важно следить за дыханием маленьких детей. Если ребенок, поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь какими-то своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами — это первые симптомы того, что он привыкает дышать неправильно. Что же делать, если ребенок дышит ртом? Прежде всего набраться терпения и настойчивости. Дыхание можно тренировать. Рекомендуются специальные упражнения, задача которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом. Отдельные приемы следует отрабатывать до тех пор, пока нормальное носовое дыхание не станет привычным.

**8 слайд**

Разумеется, есть масса дыхательных техник – стилей дыхания, позволяющих радикально изменить ситуацию в физическом теле человека. Большинство из них имеют очень древнее происхождение, основанные на таких техниках как йога и цигун. Но есть и современные методики, хорошо зарекомендовавшие себя среди медиков. Это, прежде всего, дыхание по А.Стрельниковой, и Бутейко, а также многие другие. При желании, любой человек может легко обучиться дышать правильно, потому что для этого не требуется каких-то особых талантов или больших усилий.

**9 слайд**

Для того, чтобы научиться и научить детей правильно дышать, необходимо знать основы дыхательной системы.

Органы дыхания обеспечивают газообмен, насыщая ткани организма человека кислородом и освобождая их от углекислого газа, а также принимают участие в обонянии, голосообразовании, водно-солевом и липидном обмене, вырабатывании некоторых гормонов.

В дыхательном аппарате легкие выполняют газообменную функцию, а полость носа, носоглотка, гортань, трахея и бронхи — воздухопроводящую. Попадая в воздухоносные пути, воздух согревается, очищается и увлажняется. Полость носа — начальный отдел дыхательного аппарата. Носовая полость снабжена входными отверстиями, которые называются ноздрями, и разделяется на две практически симметричные половины перегородкой носа.

Хотя в акте дыхания принимают участие реберные мышцы, но диафрагма считается главной дыхательной мышцей. Она разделяет грудную и брюшную полости, имеет куполообразную форму, действует как поршень насоса.

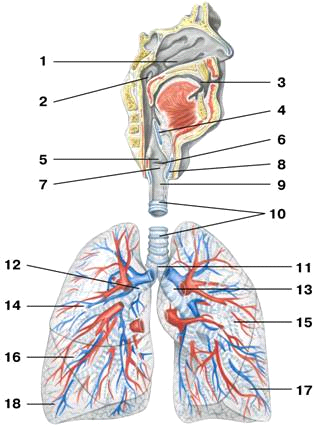


Рис. 1. Дыхательный аппарат:

1 — полость носа;

2 — глотка;

3 — полость рта;

9 — гортань;

10 — трахея;

14 - правое легкое

15 — левое легкое;

Органы дыхания у ребенка имеют такое же строение, как и у взрослого человека, но при этом отличаются мвлыми размерами.

**10 слайд**

Здоровый ребенок дышит спокойно, равномерно, без напряжения и усилий. У детей 1-2 лет число дыханий в минуту колеблется в пределах 30-35, у детей 5-6 лет — около 25, а у детей -10-15 лет — 18-20. При заболевании легких картина резко меняется: нарушаются частота и ритм дыхания, оно нередко становится тяжелым и затрудненным. Каждый вдох и выдох дается больному ребенку ценой больших усилий.

**11 слайд**

Кроме того, болезнь резко ограничивает двигательную активность малыша. Ребенок щадит себя, старается мало двигаться. Да и сами взрослые пытаются оградить больного ребенка от какой-либо физической нагрузки. И это неверно. Взрослые должны знать, что даже во время болезни двигательная активность для ребенка необходима. Недостаток движений губительно сказывается как на общем состоянии больного малыша, так и на течении воспалительного процесса в органах дыхания, еще больше нарушая их функцию.

**12 слайд**

Очень важно приучить детей правильно дышать при выполнении физических упражнений. Любое физическое напряжение сопровождается усилением окислительных процессов — потребность в кислороде в организме увеличивается, в результате чего повышается минутная вентиляция легких (объем воздуха, проходящий при дыхании через легкие в 1 минуту), улучшается и кровообращение за счет учащения работы сердца. Однако способность глубоко дышать у детей появляется только в результате правильной и систематической тренировки. В раннем и младшем дошкольном возрасте дети еще не умеют глубоко дышать, при физическом напряжении их дыхание учащается, но этот способ увеличения легочной вентиляции менее эффективен и полезен, чем углубленное дыхание. Физические упражнения принесут гораздо большую пользу, если у ребенка будет правильно тренироваться дыхание. Глубокое и редкое дыхание является одним из признаков хорошей физической тренированности. Дыхание должно быть согласованным с двигательными действиями. Упражнения, способствующие расширению грудной клетки должны соответствовать вдоху (поднимание рук вверх, отведение в стороны и назад, прогибание в любом исходном положении). Упражнения при которых грудная клетка уменьшается в размере должны выполняться на выдохе (все группировки тела, наклоны, приседания, подтягивания, поднимание ног и др.)

**13 слайд**

Кроме своей основ­ной физиологической функции, - осуществления газообмена, - дыхание обеспечивает еще и такую функцию, как речевое дыха­ние. Речевое дыхание (диафрагмальное) - основа звучащей речи, источник обра­зования звуков, голоса.

Механизм этого типа дыхания заложен в нас природой изначально. Это древнейший тип дыхания, присущий всем теплокровным и на 90% всей потребности в дыхании осуществляется за счет него.

Основная мышца, которая приводит этот тип дыхания в действие – **диафрагма**. Она разделяет брюшную и грудную полости. При вдохе диафрагма расслабляется и, опускаясь, давит на брюшные органы, которые в свою очередь прижимаются в брюшной стенке, заставляя ее выпячиваться и округляться. На выдохе диафрагма сокращается, поджимает легкие, а брюшная стенка втягивается. При этом верхняя часть грудной клетки остаются без движения. Внешне это выглядит как дыхание животом.

Для речи, особенно монологической, обычного физиологического дыхания не хватает. Речь требует большего количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга.

В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем — длинный звуковой выдох. Звуки речи образуются при выдохе. Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного выдоха (а вовсе не выработка умения вдыхать максимальное количество воздуха), тренировка умения рационально расходовать запас воздуха во время речи. Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу же после вдоха.

Речевое дыхание дошкольников отличается от речевого дыхания взрослых. Слабость дыхательной мускулатуры, малый объем легких, наличие у многих детей верхнегрудного дыхания затрудняет нормальное голосообразование. Многие малыши совершают вдох с резким поднятием плеч, часто почти перед каждым словом добирают воздух.

**14 слайд**

Дышать надо обязательно через нос. А на малых же паузах добор воздуха делается ртом, так как быстро, полно и бесшумно вдохнуть через длинный узкий носовой проход невозможно. Поэтому при постановке речевого дыхания целесообразно приучать детей делать вдох ртом через немного приоткрытые губы (лёгкая улыбка). При этом язык спокойно лежит на дне рта, открывая воздух воздушной струе. Лёгкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение и является естественным началом свободной речи. Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если её положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются.  
При развитии речи возникает необходимость специально организовывать и развивать речевое дыхание, особое значение приобретают дыхательные упражнения.

**15 слайд**

**Цель дыхательных упражнений** – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, плавно расходовать воздух на выдохе. Работа по воспитанию у детей умения регулировать и правильно пользоваться дыханием начинается с первой младшей группы и осуществляется в определенной последовательности:

**16 слайд**

* обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному, с достаточной силой выдоху (проводится на неречевом материале);
* обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков (проводится при уточнении артикуляции звуков);
* формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном вдохе фраз разной протяженности, содержащей от двух до пяти слов).

Упражнения, дидактические игры проводятся воспитателем частично на речевой гимнастике (сразу же после утренней), но и на специально организованной коммуникативной и игровой детской деятельности.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

**17 слайд**

Запомните параметры правильного ротового выдоха:  
- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";  
- выдох происходит плавно, а не толчками;  
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;  
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);  
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;  
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.  
При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.  
  
**18 слайд**

**Для развития речевого дыхания** детям младших групп предлагают в игровой форме такие упражнения: «Лети бабочка», «Ветерок», «Снег идет», «Одуванчик», «Веселая вертушка», «День рождения» и др.

**Выполняем упражнения с предметами (лента, вата, вертушка)**

**19 слайд**

Дети среднего и старшего дошкольного возраста также выполняют задания, связанные с развитием протяжного и длительного выдоха на неречевом материале. В игровой форме они задувают в ворота легкие предметы (например, ватку, “лыжника”), соревнуются, у кого дальше летит “снежинка”, кто дольше сможет подуть на “листочки дерева”. Можно предложить им передвигать при помощи воздушной струи по гладкой поверхности стола легкие предметы: карандаши, пластмассовые шарики, приводить в движение вертушки, выдувать мыльные пузыри и т. д.

(обратить внимание на выставку)

**Выполняем упражнения с вертушками и пеницилинками («Музыкальные пузырьки, «Веселый гудок»)**

**20 слайд**

Тренировка речевого дыхания - это обучение плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе. Предлагаем следующие этапы развития речевого дыхания:  
- пропевание гласных звуков - А, О, У, И, Э;  
- длительное произнесение некоторых согласных звуков - С, З, Ш, Ж, Ф, Х;  
- произнесение слогов на одном выдохе;  
- произнесение слов на одном выдохе;  
- произнесение фраз различной длины на одном выдохе;  
- чтение стихотворений;  
- пение песенок;  
- выразительный рассказ, пересказ текстов.  
Работа по развитию речевого дыхания проводится в игровой форме, согласно возрасту детей. Мы не просто пропеваем звуки, а обыгрываем ситуацию. Например: «Звуки вокруг нас», «Девочки поют» (это на гласные), а на согласные «Сдуй шарик», «Насос».

На произношение слогов «Веселое путешествие», «Птицы разговаривают».

Особое внимание обращается на правильность воспроизведения нескольких звуков на одном выдохе. Следует добиваться одинаковой длительности и громкости их произнесения, плавного перехода от одного звука к другому без добора воздуха между ними

**Проводим упражнения на звуки**

Далее детей учат правильно пользоваться голосом в процессе высказывания. Во время работы над дыханием педагогу необходимо добиваться, чтобы дети младших групп при выдохе могли произнести фразу, состоящую минимум из 2 – 3 слов, а дети средней и старшей групп – из 3 – 5 слов.

Для выработки речевого дыхания можно предлагать детям произносить на одном выдохе шутки – чистоговорки, отвечать на вопросы по содержанию картины: “Что делает Таня? – Таня поет”; “Где сидит сова? – Сова сидит на суку”. При произнесении небольших фраз не следует допускать ненужных остановок между отдельными словами. Необходимо добиваться, чтобы дети произносили небольшую фразу на одном выдохе, а при произнесении фраз, состоящих из 6 -7 и более слов, правильно распределяли паузы с учетом текста. Хорошим материалом для упражнений могут быть загадки, пословицы, поговорки, чистоговорки, короткие стихотворения, небольшие считалки.

**Проводим упражнения с чистоговорками, стихами**

**21 слайд**

**Виды дыхательных методик**

Различные виды дыхательной гимнастики зачастую очень сильно отличаются друг от друга. В основу одного принципа может быть положена идея глубокого дыхания, обеспечивающего максимальную степень вентиляции легких, а в основу другого - напротив, идея неглубокого дыхания, так как в этом случае организм не теряет углекислоту, которая, по большому счету, не только не является «шлаком», но и попросту необходима организму для его нормального функционирования.

Существует очень много дыхательных методик и техник, это и методика Стрельниковой и Бутейко, и Толкачева, и Рыдающего дыхания и технология БОС и многие другие, мы же рассмотрим некоторые из них, покажем положительные и отрицательные стороны методик.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п./п.** | **Название метода**  **и его основатель.** | **Суть метода.** | | **Применение метода.** | **«+» и «-»**  **метода (для применения в дошкольных учреждениях).** |
| 1.  **22 слайд**  **Оля Ф** | *Метод Бутейко.*  Основан физиологом Константином Павловичем Бутейко. | У здорового человека газы (кислород и углекислый газ), участвующие в нормальном дыхании, находятся в равновесии. На основе гипердинамии, которая приводит к гипервентиляции легких, образуется дефицит углекислого газа в организме. Это является причиной многих болезней, т.к. приводит к нарушению обмена в-в, снижению иммунитета, что в свою очередь приводит к развитию аллергии. На этом фоне развиваются заболевания органов дыхания, пищеварения и сердца. Постепенно, усилием воли, уменьшить глубину дыхания во время двигательной активности и состоянии покоя путем расслабления мышц дыхания до ощущения нехватки воздуха. Это приведет к устранению гипервентиляции легких как первопричины всех болезней. | | При помощи метода Бутейко можно лечить бронхиальную астму, бронхит, гипертонию, стенокардию, гастрит, головные боли и некоторые кожные заболевания. | «-» упражнения по методу Бутейко достаточно сложны, осваивать можно только при консультации специалиста - т.е. воспитателю необходимо пройти курсы в центре Бутейко. |
| 2.  **23 слайд**  **Оля Ф** | *Метод Стрельниковой.*  Основан вокалистами – педагогами Александрой Николаевной Стрельниковой и её матерью Александрой Северовой. | Дыхание с сопротивлением. Основан на несогласованности коротких вдохов-выдохов и движений, затрудняющих их. Приводит к развитию диафрагмы в частности и дыхательной мускулатуры в целом.  Со слов А.Н.Стрельниковой: « Дыхание начинается, естественно, с вдоха. Вдох первичен, выдох вторичен. Вдох – причина, выдох – результат, следствие. Поэтому, как мне кажется, регуляцию дыхания следует начинать именно с вдоха. Надо тренировать вдох короткий, резкий, активный (но не объемный), ритмичный, по возможности - эмоциональный». | | Этот метод лечения болезней, связанных с потерей голоса. Так же можно вылечить заикание, сердечную недостаточность, аритмию, остеохондроз, пневманию, бронхит, хронический ринит, бронхиальную астму, хронический гайморит, грипп, гипертонию и активизировать обменные процессы. | «+» осваивать упражнения по методу Стрельниковой достаточно легко, но выполнять их нужно в определенной последовательности и все. Можно выполнять в любое время года, даже на улице. А так же сочетать с закаливающими процедурами.  «-» непризнана Минздравом лечебной, так как не имеет научного обоснования. Монотонность упражнений и сложность в подсчете вдохов – выдохов осложняет применение упражнений в дошкольном учреждении. |
| 3.  **24 слайд**  **Оля Ф** | *Метод Фролова или теория эндогенного дыхания.*  Основатель Фролов Владимир Федорович. | Эндогенное дыхание - это процесс, при котором в четком ритме и взаимодействии работают разные виды клеток, вырабатывающие кислород и электронную плазму. Дыхание через аппарат Фролова. | | Способствует омоложению организма, улучшению качества и продолжительности жизни, повышает обмен в-в, иммунитет, работу головного мозга, сердца и других органов. Улучшается работа легких и кровообращения. | «+» Прост. Удобен для профилактики различных заболеваний. Упражнения нужно выполнять регулярно. Не требует от воспитателя дополнительного образования, т.к. к аппарату прилагаются точные рекомендации по его использованию.  «-» необходимо оснастить аппаратами детское учреждение. |
| **Выполняем упражнение с бутылками** | | | | | |
| 8.  **25 слайд**  **Оля Ф** | *«Гимнастика маленьких волшебников».*  Основатели педагоги Т.В.Нестерюк, А.Шкода. | | Гимнастика маленьких волшебников – это элементы йоги для детей. Искусство правильного дыхания понимается в йоге как управление жизненной энергией. | Гимнастика проводится с целью профилактики простудных заболеваний, закаливания детей. | «+» проста в использовании воспитателями детского сада. Рассчитана для детей с 4 до 7 лет. |
| **Выполняем комплекс из буклета** | | | | | |

**26 слайд**

**Принципы правильного дыхания**

1. На протяжении дня дышите диафрагмально (брюшной тип) с помощью мышц живота и активных движений (вниз и вверх) диафрагмы. Если в передней стенке живота накопился лишний жир или у вас переполненный желудок, то движения диафрагмы утруждаются. Вследствие этого, возникает застой в желчном пузыре, и в нем образуются камни, особенно у женщин.

2. Вдыхать нужно легко и тихо через нос, не создавая шума во время втягивания воздуха.

3. Пытайтесь вдыхать воздух на полную глубину, надувая живот.

4. Выдыхайте воздух через нос.

5. Вдох делайте быстрый и короткий, а выдох - в несколько раз более длинный, подтягивая переднюю стенку живота к позвоночнику.

6. Выдох можно делать и максимально продленным, но не настолько, чтобы чувствовать дискомфорт.

7. Никогда не напрягайте грудную клетку, легкие, не доводите себя  до умопомрачения. В случае глубокого форсированного дыхания концентрация кислорода повышается, но резко снижается углекислого газа и появляется головокружение.

8. Для освоения диафрагмального типа дыхания рекомендуется тренироваться по 5 минут в час, потом по 5 минут через каждые полчаса (на протяжении 2 дней подряд). Такие двухдневные тренировки нужно выполнять через каждые 10 дней и за 4 месяца человек привыкнет к этому типу дыхания.

Глубокое диафрагмальное дыхание обеспечивает максимальное поступление кислорода в организм, улучшает газообмен и самочувствие, успокаивает нервную систему.

**27, 28 слайд**

**Дыхательные упражнения**

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.  
Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко и без задержки..."

Особое внимание обращается на правильное дыхание ребенка. Вдох производят при закрытом рте, через нос при выполнении той части упражнения, которая способствует расширению грудной клетки (подъем или отведение рук в стороны). Выдох производят через рот, сопровождая его произношением какого-либо слова или звука, способствующего продолжительному и полному выдоху. Выдох совпадает с той частью упражнения, при которой грудная клетка становится меньше, брюшной пресс напрягается (наклон туловища, скрещивание рук перед грудью, приседание и т. п.). При выполнении упражнений воспитатель следит за осанкой детей.

В своей работе мы применяем следующие упражнения и игры:

**«Шарик»**, **"Бегемотик", "Мой воздушный шарик", «Пузырь», «Мы подуем на плечо» и др.** (Сослаться на картотеку)

**29 слайд**

**Правила проведения дыхательных упражнений и игр**

Перед выполнением игровых упражнений и игр на дыхание проводится разминка.

Проводить дыхательные упражнения и игры нужно в хорошо проветриваемом помещении, не ранее чем через 1,5 – 2 часа после еды, одежда не должна стеснять шею, грудь и живот ребенка. Следует соблюдать дозировку упражнений, следить, чтобы дети производили вдох и выдох без напряжения, плавно (не поднимали плеч при вдохе, не втягивали живот при выдохе). Длительность упражнений не должна превышать 2 – 3 минут для детей младшего дошкольного возраста и 3 – 5 минут для среднего и старшего возраста. В процессе проведения дыхательных упражнений не следует добиваться полного выдоха.

**30 слайд**

Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе***:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст ребенка** | **Количество слов на выдохе в норме** | **Длительность занятия по формированию речевого дыхания** |
| 2-3 года | 2-3 слова | 2-3 мин. |
| 3-4 года | 3-5 слов | 3-4 мин. |
| 4-6 лет | 4-6 слов | 4-6 мин. |
| 6-7 лет | 5-7 слов | 5-7 мин. |

**31 слайд**

**Дышите на здоровье!**

**Тема: «Формирование двигательных навыков детей дошкольного возраста на занятиях фитбол- аэробики»**

**Автор: Инструктор по ФИЗО МБДОУ детский сад № 93**

**КороткихЕлена Геннадьевна.**

**Учреждение: МБДОУ детский сад № 93**

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных направлений аэробики, которые являются базовой основой многих современных фитнес-программ. Популярность различных видов аэробики основана на её отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональности и внешней привлекательности.

К одному из таких видов относится фитбол-аэробика – новое, совре­менное направление оздоровительной аэробики, с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состоя­ния здоровья. По своему оздоровительному воздействию на организм зани­мающихся они уникальны и в основном благодаря, прежде всего, свойствам самого мяча.

Внимание к этому направлению оздоровительной аэробики сопровождается повышенным интересом, высокой эмоциональностью проведения занятий как у детей, так и у взрослых. Эмоциональность занятий фитбол-аэробикой связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.

Позвольте представить вашему вниманию свою работу в направлении фитбол-аэробики. Над этой темой я работаю не первый год и хотелось бы поделиться с вами своими наработками.

Фитбол-аэробика включает в себя 5 основных разделов, которые взаимосвязаны между собой.

Нельзя не отметить и то, что мяч по своим свойствам многофункционален, может быть использован на занятие как: Тренажер ; Опора; Предмет ; Массажер ; Отягощение

Актуальность занятий фитбол-аэробикой в моей работе связана, прежде всего, с самим предметом , ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным

Цель:Эффективность занятий фитбол-аэробикой объясняется и тем, что они могут одновременно решать сразу несколько задач: содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нару­шений осанки и плоскостопия, развивать функцию равновесия и вестибулярный аппарат, учить согласованию движений с музыкой и др.

Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен.они являются комплексным средством и методом воздейст­вия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном на­правлениях развития личности ребенка

В раздел «Фитбол-гимнастика» входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные движения шеи, рук, ног, туловища, упражнения «типа зарядки», прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения (включающие элементы самостраховки), а так же упражнения в равновесии, «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивание и стретчинг.

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, что позволяет детям свободно, красиво и координированно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Обретая свободу движений, ребенок может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика).

Раздел «Фитбол-атлетика» имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений профилактико-корригирующий направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение музыкально-подвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность, проведение сюжетных занятий.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Благодаря использованию упражнений этого раздела создаются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Каждый из этих разделов состоит из упражнений и комплексов фитбол-аэробики, рассчитанных на два года обучения. Программный материал представляет собой образно-танцевальные композиции, имеющие различный характер и завершенность. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение, а в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

**СЕМИНАР**

**«Здоровьесбережающие технологии В.Ф.Базарного»**

**ПОДГОТОВИЛИ И ПРОВЕЛИ МБДОУ № 7**

***«Забота о здоровье ребёнка – это***

***не просто комплекс санитарно-***

***гигиенических норм и правил…***

***и не свод требований к режиму,***

***питанию, труду, отдыху. Это прежде***

***всего забота о гармоничной полноте***

***всех физических и духовных сил, и***

***венцом этой гармонии является***

***радость творчества»***

***В.А.Сухомлинский***

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и мы вправе поставить вопрос:

«Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?» Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Сегодня актуальна проблема детей и реальное ухудшение физического, психического, нравственного, духовного состояния особенно ощущают те, кто работает с ними. Но с другой стороны все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

За последнее время в печати появилось немало интересных методик и авторских разработок по оздоровлению детей. И это яркое свидетельство тому, что проблема века услышана???

По данным ученых 70% всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения, другие полагают, что цифра должна быть увеличена до 90%. Недаром А.М.Горький, которому пришлось несколько дней во время болезни пробыть с повязкой на глазах, писал о своем состоянии так: «Ничто не может быть страшнее, как потерять зрение – это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира».

Известно, что современный процесс обучения детей в детском саду, в начальной школе во многом организован нерационально и сопровождается большим расходом психической и физической энергии. Этими вопросами и проблемами занимались и занимаются многие ученные, такие как: У.Г.Бейтс, В.Ф. Базарный, В.А. Ковалева, Э.С. Аветисова, Н.Исаева.

Сегодня мы остановимся только на здоровьесбережающих технологиях В.Ф.Базарного.

Владимир Филиппович Базарный – знаменитый хирург – офтальмолог, доктор медицинских наук, профессор, ранее руководил лабораторией органов чувств при НИИ медицинских проблем Севера Сибирского отделения Академии наук СССР в Красноярске.

За это время специалистами по лаборатории предложены и защищены патентами 44 уникальные технологии оздоровления детей в процессе дошкольного и школьного воспитания.

По мнению В.Ф.Базарного, сегодня вся концептуальная основа школьной жизни ориентирована против природы ребёнка.

Во-первых, в её основе лежит закрепощение детского организма – режим систематического сидения, «близорукого» и узкоформатного зрения. Специалистами лаборатории доказано, что через 10-15 минут работы ребёнок испытывает нагрузки, сравнимые с теми, что переживают космонавты на старте. Результат – так называемый школьный шок и ранняя стенокардия.

Во-вторых, сенсорно обеднённая школьная среда закрытых помещений и органиченных пространств. За 11 лет, проведённых в четырёх бетонных стенах, угасает образно-чувственное восприятие мира, сужаются зрительные горизонты, угнетаются эмоциональные реакции детей.

В-третьих, не менее губительно так называемое раннее «интеллектуальное» развитие детей, замещающее собой развитие чувственное. Активно познавая мир символов и слов, дети утрачивают связь с реальным миром и постепенно теряют воображение.

**Вывод учёного:** «Современная школа должна быть объявлена вне закона. Учёные бьют в набат, но государство их не слышит. А ведь сегодня мы уже находимся в критическом положении – ежегодно ситуация с психическим и физическим здоровьем ухудшается в два раза.

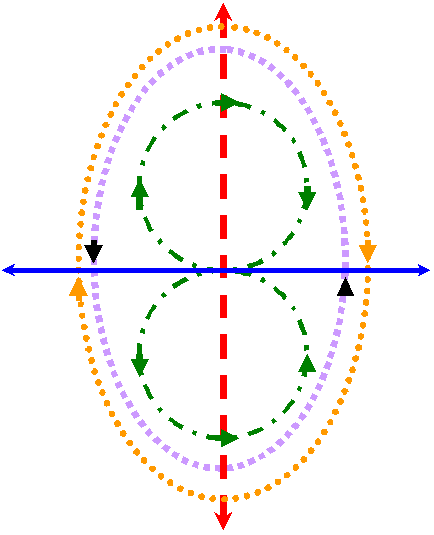
Спровоцирована эпидемия – больные родители не могут иметь здоровых детей. Большинство юношей не годно в армейской службе. Чего же мы ещё ждём?»

***Какие же принципы В.Ф. Базарный предложил использовать во всех школах и детских садах?***

Рассмотрим некоторые из них:

**Во-первых,** учебные занятия должны проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью - парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть - стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка - основа энергетики человеческого организма. Организм ребёнка сам тянется к, тому, что для него желательно. Дети меняют позу через 15-20 минут или по своему желанию занимают свободное место, меняя позу.



**Во-вторых**, в процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры "Бегущие огоньки". Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.). Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока и проводятся на материале учебного предмета.

**В-третьих,** с целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный "Экологический букварь" (картина-панно), расположенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это даёт возможность практически "бескнижного" обучения в детском саду и в начальной школе, что исключает формирование у детей шизоидной психической конституции и раннюю потерю зрения. Разумеется, компьютеры в этом возрасте абсолютно исключены.

**В-четвёртых,** важнейшая особенность всех уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные "сенсорные кресты", карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе. А также специальные держалки, позволяющие переключать зрение детей с ближнего на дальнее и формировать у них произвольный самоуправляемый шаговый логоритм при чтении текста, способствующий развитию их речемоторной функции.





**В-пятых,** дети совместно с педагогами и родителями сами созидают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду. Именно такой труд создаёт и возвышает человека, делает его Личностью в полном смысле этого слова.

Технологии здорового раскрепощённого развития детей дают положительные результаты, которые можно чётко зафиксировать и оценить. Это могут сделать врач, медсестра, прошедший соответствующую подготовку учитель и даже сами родители. У детей, занимающихся в режимах сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения, значительно улучшается состояние здоровья в целом, улучшается образно-сканирующая функция зрения (как ядро психогенеза) и осанка (как биоэнергетический эпицентр организма). Эти дети практически не болеют и не пропускают занятия даже тогда, когда вокруг свирепствует эпидемия.

Для учителей, работающих по системе Базарного, не существует проблемы учебной дисциплины, поскольку детям интересно учиться. Отношения между детьми, родителями и педагогами становятся более благожелательными, ибо это отношения союзников, делающих одно общее благое дело. Учителям, освоившим систему Базарного, работать, в конечном счете, становится и легче, интересней, поскольку новые технологии предполагают также и раскрепощение учителя, открывают простор для педагогического творчества. А только свободный, раскрепощённый, творческий учитель может воспитать такими же и своих учеников.

**Особенности здоровьесберегающей технологии**

**по методике В. Ф. Базарного**

Методика В.Ф. Базарного обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральным законов РФ *«О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании»* и запрос общества на здоровое поколение. Это единственная здоровьеразвивающая технология, которая признана научным открытием Академией медицинских наук, защищена патентами и авторскими правами, одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН, утверждена Правительством как общая федеральная программа, прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ, имеет санитарно-эпидемиологическое заключение Минздрава РФ и позволяет строить учебный процесс на основе телесной вертикали сообразной подвижной природе ребёнка, а также дает гарантированный результат улучшения здоровья учащихся в целом. Материально-техническое обеспечение данной технологии (специализированная мебель, тех. средства) включено в нормативные документы Министерства образования и науки РФ. Производство необходимого учебного оборудования ведется в соответствии с патентом под авторским контролем. Методика обеспечивается информационным, консультационным и методическим сопровождением. Осуществляется подготовка и переподготовка педагогических кадров всех уровней на всех этапах реализации.

**Благодаря данной технологии достигается:**

1. Гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся.
2. Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса.
3. Психологический комфорт в образовательном учреждении.
4. Является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии;
5. Повышает рейтинг и конкурентоспособность образовательного учреждения.
6. Позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей в стенах школы.

**К основным методам и приемам, используемым в здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного относятся:**

* Режим динамической смены поз.
* Упражнения на зрительную координацию.
* Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры).
* Упражнения на мышечно-телесную координацию.

Рассмотрим более подробно каждый из них.

***Режим динамической смены поз:***

* Максимально допустимая продолжительность времени нахождения в одной позе – 20-25 минут. Ребенок сидит на уроке 40 минут, в детском саду 30-35 минут.
* «Не усади!» – заповедь Базарного. Ребенок должен двигаться, особенно мальчик в 4-6 раз больше.
* «Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный. Поэтому обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать у учащихся зрительно- моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, в том числе реакцию на экстремальные ситуации, создать условия для проявления индивидуальных и возрастных особенностей детей, формировать на уроках атмосферу доверительного отношения, что позволяет говорить об организации обучения учащихся, которое в наибольшей степени служит оптимальному общему развитию каждого ребенка.
* Режим «динамической смены поз» повышает общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, осуществляется профилактика близорукости, обеспечивается оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

**Методика В. Ф. Базарного.**

Группой ученых под руководством В. Ф. Базарного доказано, что способ сидения за столом со склоненной и фиксированной к крышке стола грудной клеткой может на 20-й минуте вызвать признаки стенокардии, а длительное пребывание в этой позе формирует деформацию грудной клетки, недоразвитие мышц диафрагмы, а все это вместе взятое создает условия для патологического развития самого сердца. Кроме этого выяснилось, что неправильная поза сидения за столом первична, а близорукость же вторична, а не наоборот, как считалось. Явление это В. Ф. Базарнов назвал “синдромом низко склоненной головы”. Для снятия зрительной утомляемости на уроках были использованы тренажеры разработанные В. Ф. Базарным:

1**. Плаката** – схемы зрительно-двигательных траекторий.

Для выполнения тренажей с помощью зрительно-двигательных траекторий на стенах выше уровня глаз размещены плакаты размером 0,6х2,0 м с изображением фигур: овал, «восьмерка», волна, спираль (толщина линий 1 см). По просьбе учителя дети встают и изображают глазами, как кружится листочек, плывет по волнам кораблик, вьются снежинки и т.д. Глазки «пробегают» спираль или «восьмерку», тренируются.

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток:

вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.

Благодаря этим упражнениям у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развиваются зрительно-моторная реакция, различительно-цветовые функции.

Кроме того, учитывается материал психологического воздействия цвета на ребенка.

**Рекомендации:**

Предлагаю некоторые рекомендации по использованию цветов на уроках:

а) русского языка – желтый цвет (стимулирует зрение);

б) математики – синий цвет (активизирует умственную деятельность, успокаивает);

в) литературного чтения (и на других предметах) – зеленый цвет (снимает переутомление).

1. Какие функции имеет каждый цвет?

• Желтый – теплый и веселый, создает хорошее настроение.

• Зеленый – улучшает настроение, успокаивает.

• Голубой – улучшает настроение.

• Красный – возбуждает, раздражает.

• Коричневый – в сочетании с яркими цветами создает уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сонливость, депрессию.

• Черный – в небольшой дозе сосредоточивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли.

• Белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему.

**2. Тренажер со зрительными метками.** В различных участках класса фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Расположены они по углам. Игрушки (картинки) подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в положении стоя. С этой целью все дети периодически поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 они быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища.

Методика Базарного позволяет создать условия для предупреждения устранения близорукости. Суть ее заключается в том, что в течении урока, в режиме ближнего зрения, а именно работа с учебником, ведется обычно на одном этапе урока. Все остальное заранее размещается на тренажерах: выносится на доску, на специальные карточки, которые размещаются по стенам класса или воспринимаются на слух.

Большой эффект получается при работе с мелкими сюжетными картинками. При этом даётся задание: внимательно рассмотреть рисунки, сравнить их, найти общее и отличия. В работе используется коврик из геометрических фигур. Дети получают задание: - Из каких геометрических фигур состоит коврик? - Сколько треугольников? (квадратов, кружков) - Какие фигуры одинакового цвета?

На уроках математики часто используют карточки: - Зачитать числа, записанные синим, красным цветом.

- Найти все четные числа.

Все эти и подобные им задания являются упражнением для глазодвигательных мышц. Через каждые 10-15 минут работы проводятся физминутки для профилактики нарушения зрения. Схема их проведения такова.

* Дыхательные упражнения.
* Упражнения, влияющие на кровообращение глаз.
* Упражнения для наружных мышц глаза.
* Общеразвивающие и корректирующие упражнения.
* Упражнения для внутренних мышц глаза.
* Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

Наиболее простое и доступное всем упражнение - это прикрывание глаз ладонями. Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшение умственного и физического напряжения. Каждый человек, у которого есть какие-либо дефекты зрения, должен прикрывать глаза ладонями так часто, как только возможно. Очень нравится детям «медвежьи покачивания». Это тоже одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею. Ежемесячно пересаживать учащихся с ряда на ряд.

*Комплекс1 (по Базарному): исходное положение сидя или стоя.*

1. сделать глубокий вдох, затем, наклоняясь вперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);
2. крепко зажмурим, глаза, потом открыть (4 раза);
3. руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз);
4. смотреть сначала на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);
5. руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);
6. держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) ("маятник").

В заключении предлагаю вам мною подготовленные памятки по использованию методики В.Ф. Базарного:

1. Работа на офтальмотренажере.
2. Кратко технология В.Ф.Базарного.
3. Работа по технологии.
4. Организация учебного помещения.
5. Гимнастика перед занятием.
6. Использование музыки, запахов.
7. Гимнастика для глаз.