**Представление педагогического опыта Антяскиной Марии Анатольевны, воспитателя муниципального дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск «Детский сад №1»**

**Тема опыта.**

«Приобщение детей раннего возраста к здоровому образу жизни»

 Я, Антяскина Мария Анатольевна, работаю воспитателем в МДОУ «Детский сад № 1». Стаж педагогической работы 6 лет, в данном детском саду 2 года. Постоянно занимаюсь самообразованием, владею ИКТ, своевременно повышаю свою квалификацию на соответствующих курсах.

При работе с детьми большое внимание уделяю приобщению детей раннего возраста к здоровому образу жизни.

**Обоснование актуальности и перспективности опыта.**

Благополучие общества напрямую зависит от состояния здоровья детей. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения.

Экологические проблемы, химические добавки в продуктах питания, различные отрицательные бытовые факторы, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением – это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Очень остро на сегодняшний день стоит проблема укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

**Уже в детском саду нужно начинать формировать здоровый образ жизни. Но в столь юном возрасте дошкольники не всегда осознают важность данного процесса.** Потребность в его **здоровье есть у родителей**, общества, и все вместе мы пытаемся внушить дошкольнику свое представление о **здоровье**. Главная цель помочь ребенку осознать свои жизненные ориентиры в части выбора здорового образа жизни, обучить оценивать свою физическую форму, быть ответственным к своему здоровью.

Актуально стоит проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Решением является комплексный подход к оздоровлению дошкольников через использование **здоровьесберегающих технологий**. Чьё внедрение строится на **формировании** осознанного отношения ребенка к своему **здоровью**.

**Ведущая педагогическая идея опыта.**

- С раннего возраста необходимо формировать основы и потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* приобщать **детей к здоровому образу жизни посредством разнообразных форм** и методов физкультурно-**оздоровительной работы**;
* знакомить **детей с правилами гигиены**;
* способствовать укреплению **здоровья воспитанников**;
* **прививать ф**изическое и нравственное самосовершенствование, **ЗОЖ**;
* обеспечивать комплексный подход в организации **образовательного** процесса по приобщению **детей дошкольного возраста к основам здорового образа жизни**.
* взаимодействовать с семьями дошкольников по приобщению к **здоровому образу жизни**;
* осуществлять взаимодействие с семьями воспитанников;

**Теоретическая база** **опыта.**

На сегодняшний день задаются данной проблемой многие ученные из разных областей знаний:

Медицины: Ю.П. Лисицын, В.Н. Дубровский, Б.Н. Чумаков;

Психологии: О.С. Осадчук;

Педагогики: Ю.Ф. Змановский, О.С. Шнейдер, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, и др.

Отмечу, что детство является важнейшим периодом жизни формирования морфологической и функциональной структур, определяющих потенциальные возможности в будущем.

Здоровье дошкольника плохо развивается, не имея целей и задач своего существования, не имея знаний о себе или своих возможностях. Формирование у детей чувства ответственности за свое здоровье – это педагогическая проблема. Хорошо организованная педагогическая работа с дошкольниками обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия.

**Здоровый образ жизни – это деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья; учитывая, что образ жизни человека** и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а **формируется в течение жизни** целенаправленно и постоянно. Необходимо обеспечивать непрерывность воспитания детей в форме преемственности между семьей и ДОУ. Установление доверительного контакта является основным условием преемственности, в ходе чего корректируется воспитательная позиция родителей и воспитателей.

Принимая во внимание вышеизложенное можно сделать вывод о том, что работа педагогов ДОУ должна быть направлена на тесное взаимодействие с родителями в части развития ребенка и приучения его к здоровому образу жизни. Достижение данной цели возможно в случае налаживания грамотного взаимодействия воспитателей и родителей, инструктирования родителей по вопросам прививания их детям здорового образа жизни.

Диапазон **опыта** представлен комплексной системой совместной работы **педагогов** ДОУ и семей дошкольников, направленной на **формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни**. Данный опыт поможет педагогам и родителям правильно растить детей здоровыми и как научить их бережно относиться к своему здоровью.

Практическая значимость **опыта** заключается в возможности применения его в повседневной практике **педагогов дошкольных образовательных** учреждений и родителей.

**Новизна опыта**

Дошкольному учреждению необходимо стать «Школой здорового образа жизни» воспитанников, где во время учебного процесса их деятельность будет ориентирована на оздоровительно-педагогическую направленность и будет воспитывать у них привычки, а в будущем и потребности к здоровому образу жизни и укрепления своего здоровья.

**Технология опыта**

В **опыте** раскрыта система приобщения **дошкольников к здоровому образу жизни** в процессе взаимодействия **педагога ДОУ с родителями**.

Критериями работы по взаимодействию ДОУ и семьи по вопросам **здоровья являются**:

-ценностное отношение сторон друг к другу;

-толерантность;

-**информированность** сторон об особенностях развития систем **оздоровления** в детском саду и семье;

-включение в совместную деятельность и прогнозируемый положительный результат.

При проведении подготовки к данной теме я анализировала научно-методическую литературу. Мероприятия, проводимые в процессе образовательной работы, подбирались в соответствии с необходимым сочетанием основного и дополнительного компонентов образования.

 В дополнение к основной программе по данной теме были использованы программы, технологии и методики, например:

*«****Здоровьесберегающие технологии В ДОУ****» Автор* Л. В. Гаврючина.

*«Быть****здоровыми хотим****» Автор* М. Ю. Картушина;

*«Как воспитать****здорового ребенка****», Автор* В. Г. Алямовская;

Направленность данного опыта заключается в установлении начальных представлений о ЗОЖ у дошкольников.

В соответствии с ФГОС для более эффективного решения **образовательных** задач определила интеграцию областей:

- *«Речевое развитие»* - использование чтения художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области *«Физическое развитие»*.

- *«Познавательное развитие»* - расширение у **детей** кругозора в части представления о **здоровье и ЗОЖ**;

- *«Социально – коммуникативное развитие»* - **формирование** первичных ценностных представлений о **здоровье и ЗОЖ человека**, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ, **формирование** основ безопасности собственной **жизнедеятельности**, в т. ч. **здоровья**;

- *«Художественно – эстетическое развитие»* - развитие навыков **здорового образа жизни** через музыкально-художественную деятельность;

В процессе образовательной деятельности в области «Физическое развитие» проводилась работа с детьми по закреплению понимания о здоровом образе жизни. Для осуществления образовательной деятельности в данной теме мной были определены следующие направления:

- расширение знаний о строении собственного тела;

- приучение к культурно-гигиеническим навыкам;

- обучение навыкам оказания элементарной помощи, уход за своим телом;

- обучение тому, что полезно, а что вредно для организма;

- выработка привычки к утренней зарядке.

В целях мотивирования воспитанников вести здоровый образ жизни в процессе бесед: *«Сказка о микробах»*, *«Чистота – залог****здоровья****»*, *«Как беречь свое****здоровье****?»* проводила работу с ними по улучшению умственной и физической активности, устойчивости к нагрузкам.

В целях мотивирования бережного отношения к своему здоровью в разных видах деятельности объяснила воспитанникам, что здоровье – важнейшая ценность жизни, что все люди с детства должны стремиться быть сильными, бодрыми и энергичными, поэтому каждый должен думать о своем здоровье, заботиться о себе и близких, не вредить своему организму.

В целях мотивирования воспитанников к соблюдению правил личной гигиены поясняла о бережном отношении к своему телу и уходу за ним по средствам организационных видов деятельности: *«Путешествие в страну познай себя», «Уроки Мойдодыра».*

В целях мотивирования воспитанников к формированию ценностей здорового образа жизни рассказывала о значении профилактики различных заболеваний: дыхательная гимнастика, закаливание и тд.

 **Достижение планируемых результатов предполагает решение следующих задач:**

***I. Подготовительный***

1. Проведение анализа уровня осведомленности родителей воспитанников в части формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников:

С помощью анкетирования родителей о здоровье их детей;

2. Анализ и подготовка модели комплексной системы сбережения здоровья:

- подготовка эффективных форм работы с родителями воспитанников на основании собранных данных.

***II. Практический***

- подготовка и проведение занятий на тему ЗОЖ;

- подготовка и проведение бесед на тему ЗОЖ;

- подготовка и проведение спортивных мероприятий, досугов и развлечений;

- проведение разъяснительных работ с родителями воспитанников по теме формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье:

Организация мероприятия «День здоровья».

***III. Заключительный***

-Подведение итогов:

-Мероприятие «Неделя **здоровья» с педагогами и детьми**;

-организация спортивного праздника для детей;

Анкета для родителей

-исследование эффективности проводимой работы на основе анализа мониторинга.

На этапе подготовки были обозначены векторы работы по приучению воспитанников к основам здорового образа жизни. В основание данного процесса заложено тесное взаимодействие с семьями воспитанников:

 1. Теоретическая часть – работа по формированию навыков ЗОЖ у воспитанников.

2. Практическая часть – привлечение родителей в процесс обучения, по средствам мероприятий, таких как: день открытых дверей, открытые занятия, проведение внутригрупповых соревнований, праздников и развлечений. Данные мероприятия способствуют содействую родителей к участию в образовательных мероприятиях совместно с детьми.

На основании вышеизложенного разработан План работы с родителями по вопросам формирования ЗОЖ у детей.

Так же в нашем ДОУ проводится педагогическая работа с детьми по увеличению знаний о своем здоровье и о здоровом образе жизни.

Отдельные формы работы используемые в части сохранения и укрепления здоровья детей:

1. Закаливающие мероприятия, комплекс.

2. НОД по физ. развитию детей.

3. Подвижные игры.

Динамические паузы (в течение 3-5 минут):

4. **Теоретическое направление по формированию представлений о ЗОЖ**.

На заключительном этапе: проведение итогового **собрания** с родителями по теме *«Будь****здоров****, малыш!»* осуществлялось в **форме круглого стола**. Я довела до родителей дошкольников методы реализации задач, остановилась на каждом конкретном ребенке (с какими трудностями мы столкнулись в течение проекта, каких результатов добились).

**Результативность опыта**

Проанализировав уровень усвоения основ ЗОЖ у детей первой младшей группы удалось сделать следующие выводы:

1. Значительные изменения в сознании и поведении воспитанников.

2. Увеличение количества детей с высоким уровнем усвоения представлений о ЗОЖ.

3. Удалось снизить количество детей с низким уровнем усвоения.

4. Удалось сформировать у воспитанников тягу к физическим упражнениям, играм, закаливанию и тд.

В результате организованной работы с родителями:

1. Удалось достичь повышения уровня **педагогических знаний родителей.**

2. Улучшилось взаимодействие между родителями, детьми и **педагогами ДОУ**.

Вовлеченность родителей к совместной деятельности преобразило ее новым содержанием, позволило заинтересовать детей к физическому воспитанию посредством личного примера. Таким **образом**, целенаправленная работа с детьми по **формированию здорового образа жизни** показала высокую результативность.

**Список литературы**

1. Карепова Т. Г. **Формирование здорового образа жизни у дошкольников**: планирование, система работы / Т. Г. Карепова. - Волгоград: Учитель, 2010. - 170 с.

2. Кулик Г. И. Школа **здорового человека/ Г**. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко. - М.: Сфера, 2006. - 103с.

3. Крылова Н. И. **Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения**: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н. И. Крылова. - Волгоград: Учитель, 2009.-218с.: ил.

4. Микляева Н. В. Создание условий эффективного взаимодействия с семьй: метод. пособие для воспитателей ДОУ/Н. В. Микляева. - М.:Айрис-пресс,2006.- 144с.

5. Овчинникова Т. С. **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ/ Т**. С. Овчинникова - М.: Сфера, 2007.- 157с.

6. Федеральный государственный **образовательный стандарт дошкольного образования**. Утвержден приказом Министерства **образования** и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155

7. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации". № 273-ФЗ. Принят 21 декабря 2012 г. " Издательство: Проспект, Серия: Законы и Кодексы, 2013 г. -208.

8. Закаливание детей в современных условиях. Л. Веремкович, О. Иванова, И. Лашнева,.2014 г. -137

9. Конина Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект.- Айрис-пресс, 2007 -12 с.

 10. Система оздоровления дошкольников «Здоровячок», авторы Т.С.Никонорова, Е.М. Сергиенко, Воронеж 2007г.

 11. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.

**Приложение №1**

Дидактические игры:

**ОДЕНЕМ КУКЛУ НА ПРОГУЛКУ** № 1

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Материал: бумажная кукла с различной одеждой

Ход игры: воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть.

Дети *«одевают»* куклу и объясняют свой выбор.

Проводится в разные сезоны.

**АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ** № 2

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до … человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит **карточку** – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает **карточку**, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

**СЛОЖИ КАРТИНКУ № 3**

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Материал: разрезные **картинки** с предметами личной гигиены, спортивным инвентарём.

Ход игры: Ребятам предлагают сложить **картинку из частей**. На каждой **картинке изображены предметы**, способствующие здоровому образу жизни.

Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

*(Можно использовать цветные фотографии)*.

**УГАДАЙ НА ВКУС** № 4

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

Материал: тарелка с нарезанными овощами или фруктами

Ход игры: воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами или фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща или фрукта и задаёт вопросы: *«Что это?»*, *«Какой на вкус?»*

Примечание: для маленьких детей лучше использовать плоды одного вида *(только фрукты или только овощи)* с ярко выраженным вкусом.

**УГАДАЙКА** № 5

Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

Материал: изображения или муляжи плодов

Ход игры: воспитатель описывает какой-либо овощ *(фрукт)* или читает загадку, а дети должны выбрать нужную **картинку***(муляж)* и назвать этот овощ *(фрукт)*.

**ВЫМОЕМ КУКЛУ** № 6

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые *«помогают»* вымыть *(умыть)* куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет *(умоет)* куклу.

**ПОМОЖЕМ МОЙДОДЫРУ** № 7

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

Материал: **картинки различных предметов**, **картинки** с изображением предметов личной гигиены, **картинки** с грязным и чистым ребёнком, **картинка Мойдодыра**.

Ход игры: Мойдодыр велел Пете чисто вымыться, а Петя не знает, что ему для этого нужно. Воспитатель просит помочь Пете и выбрать только **картинки** с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом *(лицом, зубами, волосами)*

**УГАДАЙ ПО ЗАПАХУ** № 8

Цель: формировать представления о помощнике человека (нос, развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

Материал: баночки с различными запахами *(ваниль, апельсин, мыло)*

Ход игры: воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?

-что это за запах.

-Усложнение найти баночки с одинаковыми запахами

**ЗАПОМНИ И ПОКАЖИ** № 9

Цель: упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

Ход игры: воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

**ЧЕМ МЫ СЛУШАЕМ** №10

Цель: формировать представления о помощнике человека (уши, развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств, развивать логическое мышление.

Материал: музыкальные инструменты

Ход игры: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их

- Что помогло вам услышать разные звуки?

Давайте проверим.

Можно проверить по очереди закрывать глаза, нос, рот и уши и опытным путём прийти к тому, что уши помогают нам слышать.

**ЧТО СНАЧАЛА, ЧТО ПОТОМ.** № 11

Цель: Учить детей располагать **картинки** в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Материал: серии сюжетных картинок по темам ЗОЖ

Ход игры:Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ.

Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой

**«ВЕСЕЛЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»** № 12

Цель: Закрепить знания детей о строении тела человека: туловище, ноги, руки, голова; развивать умение выделять общее и отличительные признаки человека и животного.

Материал: Кукла-голыш, рыбка, птичка, любой зверек.

Ход игры

Воспитатель: Я сегодня шла на работу и встретила нашего знакомого колобка он передал нам вот этот чудесный мешочек, и просил поиграть с вами. Воспитатель предлагает детям поиграть в игру *«Чудесный мешочек»*: найти в мешочке на ощупь человечка *(куклу-голыша)*.

Дети по очереди выполняют задания и объясняют взрослому, как каждый узнал, что это человечек *(у него есть туловище, две руки, две ноги, голова и т. д.)* и почему он не выбрал другую игрушку *(у него есть хвост, крылья и т. д.)*.

Для эмоционального проживания и активизации обследования тела можно провести музыкальную игру *«Где же наши ручки…»* *(названия частей тела)*.

**Приложение№2**

**Дыхательная гимнастика**

«Любимый носик»

*Цель:* научить детей дыханию через нос, профилактике

заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице — вдох,

обратно — выдох (5 раз).

Вдох — погладь свой нос

От крыльев к переносице.

Выдох — и обратно

Пальцы наши просятся.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая — закрыта, выдох

правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Сиди красиво, ровно, спинка — прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук *м-м-м,*

одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям

носа (3 раза).

Дай носу подышать,

На выдохе мычи.

Звук [м] мечтательно пропеть старайся,

По крыльям носа пальцами стучи

И радостно при этом улыбайся.

**Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей.**

«Часики». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая вперед и назад прямыми руками, произносить

*тик-так* (6—7 раз).

«Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто

в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с

произнесением звука *п-ф-ф-ф* (4 раза).

≪Петушок≫. Встать прямо, ноги слегка расставить, руки

опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем похлопать

по бедрам со словами *ку-ка-ре-ку* — выдох (4 раза).

≪Паровозик≫. Ходить по комнате, делая попеременные движения

руками и приговаривая *чух-чух-чух* (15—20 с) .

≪Веселый мячик≫. Встать прямо, ноги расставить. Поднять

руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди

вперед со звуком *у-х-х-х* — выдохнуть, затем догнать мяч (4 —

5 раз).

≪Гуси≫. Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать

руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением

длительного звука *г-у-у-у* (1 мин).

≪Каша кипит≫. Сесть на стул. Одну руку положить на живот,

другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в

грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдохнуть. При вдохе громко произносить

*ф-ф-ф* (4 раза).

Упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики,

разминки после сна, во время прогулки (не менее

2 раз в день).

**Приложение № 3**

**Артикуляционная гимнастика**

≪Трактор≫. Энергично произносить *д-т, д-т,* меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).

≪Стрельба≫. Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести *к-г-к-г* (укрепляем мышцы полости глотки).

≪Фейерверк≫. В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести *п-б-п-б* (укрепляем мышцы губ).

Несколько раз зевнуть и потянуться (упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).

≪Гудок парохода≫. Набрать воздух через нос, задержать на 1—2 с и выдохнуть через рот со звуком *у-у-у,* сложив губы трубочкой.

≪Упрямый ослик≫. Выбираются ≪ослики≫ и ≪погонщики≫.

Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать *й-а-й-а* (укрепляем связки гортани).

≪Плакса≫. Имитируем плач, произнося *ы-ы-ы(звук* [ы] снимает усталость головного мозга).

≪Трактор≫. Энергично произносить *д-т, д-т,* меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).

≪Стрельба≫. Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести *к-г-к-г* (укрепляем мышцы полости глотки).

≪Фейерверк≫. В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести *п-б-п-б* (укрепляем мышцы губ). Несколько раз зевнуть и потянуться (упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).

≪Гудок парохода≫. Набрать воздух через нос, задержать на 1—2 с и выдохнуть через рот со звуком *у-у-у,* сложив губы трубочкой.

≪Упрямый ослик≫. Выбираются ≪ослики≫ и ≪погонщики≫.

Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать*й-а-й-а* (укрепляем связки гортани).

≪Плакса≫. Имитируем плач, произнося *ы-ы-ы(звук* [ы] снимает усталость головного мозга).

**Приложение №4**

**Комплекс оздоровительных упражнений для горла.**

≪Лошадка≫. Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).

≪Ворона≫. Произнести протяжно *ка-а-а-ар* (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6—7 раз).

≪Змеиный язычок≫. Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).

≪Зевота≫. Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *о-о-хо-хо-о-о-о,* позевать (5—6 раз).

≪Веселые плакальщики≫. Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).

≪Смешинка≫. Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха, хи-хи-хи.*

**Приложение №5**

**Игры, которые лечат**

**Живопись с помощью пальцев**

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние

ребенка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма. Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола

клеенкой. Начните вместе с ребенком, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал.

**Работа с глиной**

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Этот вид работы удовлетворяет интерес ребенка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей. При работе с глиной можно выполнить следующие задания: — закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, теплый, влажный, сухой?;

— сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;

— проткните глину;

— пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;

— оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

**Игры с песком**

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

— при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;

— развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи **в** головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание памяти;

с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их. При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

— поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;

— выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

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

— создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;

— пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками;

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

— поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз.

Для игры с песком в помещении необходимы:

— водонепроницаемый деревянный ящик;

— чистый просеянный песок (лучше его прокалить);

— вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;

— баночки с водой для смывания песка.

**Приложение 6**

**Конспект тематического занятия по формированию первичных представлений о здоровом образе жизни в первой  младшей группе на тему:**

**«В гости к солнышку»**

**Цель:** Приобщение детей к здоровому образу жизни путём использования здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

Обучающие: закреплять цвета (синий, желтый)

Развивающие: совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества: умение сохранять равновесие, ловкость, выносливость; развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения;

Воспитательные:

- вызвать эмоциональный отклик от совершённых действий.

**Интеграция образовательных областей**: физическая культура, познавательное развитие, коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Средства:** искусственные ёлочки, шишки в корзинке, модель солнца, прищепки, нестандартное физкультурное оборудование: дорожка с кочками, речка, световой стол, манка жёлтого цвета.

**Словарная работа:** пасмурная погода, массаж, круглое, ласковое, лучистое солнышко.

***Методика проведения:***

Организационный момент:

**Воспитатель:** Все собрались?

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись.

**В:-** Ой, ребята, вы сегодня не замерзли когда шли в детский сад?

-А какая погода на улице? (холодно, пасмурно, дует ветер) Что видели?

(Раздается грустный вздох)

-Что Вы слышите? (Кто-то вздыхает)

-Да, действительно, кто-то вздыхает (воспитатель обращает внимание на желтый круг)

-Откуда оно появилось? Что это ребята?

-Действительно, похоже на солнышко. Оно нам что-то хочет сказать.

**Солнышко:** Здравствуйте, ребята! Я потеряло свои лучики, поэтому на улице стало холодно, а мне так хочется, чтобы было тепло.

**В:-**Ребята, солнышко лучики потеряло, что мы можем сделать? Как мы ему можем помочь? (надо найти лучики).

-Так пойдем их искать, но на улице холодно и нам надо одеться.

На дворе белым бело...

Сколько снегу намело!

Тёплые штанишки

Мы наденем Мишке,

Шапку и шубку -

Нашему Мишутке.

А на ручки-невелички

Мы наденем рукавички!

Сапожки на ножки -

Топать по дорожкам! *(имитируют процесс одевания)*

*(Подходят к дорожке)*

**В**:-По дорожке мы пойдем

Кочки мы перешагнем *(перешагивают через кочки)*

-Лужи все покрыты льдом

Перепрыгнем их, потом *(перепрыгивают через лужи)*

**Динамическая пауза:**

**В:**- Ребята, посмотрите

Во дворе белым-бело,
Ночью снега намело.
Рада-рада детвора,
Всем в снежки играть пора! (дети имитируют игру в снежки)

- А сейчас мы отряхнемся и продолжим сой путь.

-К речке дружно подойдем

И по мостику пройдем *(ходьба по скамейке)*

-На участок мы пришли,

Что же все мы здесь нашли? (Шишки)

-Долго мы с вами гуляем, мои руки совсем замерзли, я знаю, как согреть свои руки. Я возьму сейчас шишку и покатаю ее между ладошками. Вы тоже можете согреть свои ручки, возьмите шишку, покатайте ее между своими ладошками. (Самомассаж)

- Ручки согрели, давайте шишки мы положим под елочку, на следующей прогулке они нам снова пригодятся.

- Ребята, мы –то с вами согрелись, а наше солнышко до сих пор грустит. Я забыла, почему оно грустит

- Посмотрите, ребята, я постирала кукольное белье и повесила его сушить, а прищепки у меня остались. Какого цвета прищепки? (синие, желтые). Они вам ничего не напоминают? (можно прицепить прищепки на наше солнышко)

- А солнышко у нас какого цвета? (желтого). А лучики должны быть какого цвета? (тоже желтого).

(После того как прищепки будут пристегнуты на круг, солнце нужно повернуть, но есть риск того, что дети могут и прицепить прищепку синего цвета).

(Если дети прицепили прищепку синего цвета)

-Ребята, чтобы солнышко улыбнулось надо сказать волшебные слова «Раз, два, три – солнышко улыбнись» (Дети помогают говорить волшебные слова, воспитатель поворачивается вокруг себя).

-Солнышко по-прежнему грустит, почему? Солнышко какого цвета? А лучики какого цвета? А разве бывают у солнышка синие лучики?? Нет! Что же делать? (надо убрать синие лучики).

-А сейчас мы снова скажем волшебные слова «Раз, два, три-солнышко улыбнись.(дети помогают говорить слова, воспитатель поворачиваясь, поворачивает солнышко).

**Солнышко:**Спасибо вам, ребята,что вы нашли мои лучики. На улице стало теплее и светлее.

**-**Солнышко, мы хотим подарить тебе наш подарок, но для этого нам нужно вернуться в детский сад, раздеться .

-Что мы нашли для солнышка? (лучики)

-Солнышко какое? (круглое) А лучики у солнышка какие? (прямые)

-Сейчас ребята нарисуют на песке твое изображение (дети рисуют на песке солнышко)

**Солнышко:**Спасибо, ребята вам за рисунок.

Итог занятия:

**Воспитатель:** Солнышко, мы так рады, что ты стало веселое, от тебя идут теплые лучики. Мы приглашаем тебя с нами снова на прогулку.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Во время прогулки мы получили заряд бодрости, хорошее настроение и даже укрепили своё здоровье.