***Обобщение педагогического опыта воспитателя***

***МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»***

***Нефедовой Татьяны Николаевны***

***по проблеме «Формирование привычки к здоровому образу жизни***

***у детей дошкольного возраста»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | "Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя.  От жизнерадостности, бодрости детей  зависит их духовная жизнь, мировоззрение,  умственное развитие, прочность знаний,  вера в свои силы".  В. С у х о м л и н с к и й |

**Актуальность и перспективность опыта. Его значение для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Можно научить ребенка хорошо бегать, прыгать, кататься на лыжах, но если у него не будет мотивированной потребности в этом, все эти навыки будут бесполезны в жизни. Важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его здоровью.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Поэтому наше дошкольное учреждение стало *«школой здорового образа жизни»* детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) носит оздоровительно-педагогическую направленность и способствует воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни**,**формированиюнавыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

**Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

Идея воспитания здорового человека имеет глубокие исторические корни. Философы Древней Греции изучали связь здоровья и поведения человека. В произведениях Пифагора, Платона, Демосфена, Сократа содержались рекомендации по укреплению здоровья, а также предписания профилактического характера, которые и сейчас не потеряли своего значения для поддержания здорового образа жизни: режим дня, режим труда и отдыха, правильного питания, гигиены жилища, профилактические меры.

Последователь Гиппократа и Галена Авл Корнелий Цельс *(1 в. н. э.)* провозглашал здоровый образ жизни основой в предупреждении болезней.

В трудах римлянина Марка Фабия Квинтиллиана (I в. н. э.) нашли отражение педагогические взгляды того времени, основанные на необходимости воспитания детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдения методов обучения: подражание, наставление и упражнение, а также разумного сочетания занятий, игр и отдыха во избежание переутомления детей и сохранения их здоровья.

Ряд философов (А. Смит, К. Гельвеций, М. В. Ломоносов, К. Маркс и др.), психологов (Л. С. Выготский, В. М. Бехтерев и др.), ученых-медиков (Н. М. Амосов, В. П. Казначеев, Ю. П. Лисицын, М. М. Буянов, И. И. Брехман, и др.), педагогов (Л. Г. Татарникова, В. В. Колбанов, В. К. Зайцев, С. В. Попов и др.) пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья.

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира.

Важность выбранной темы позволила определить цель и задачи организации педагогической работы по данному опыту.

Цель: формирование у дошкольников привычки к здоровому образу жизни через использование специально организованных форм обучения и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

* изучить и апробировать систему методов и приемов, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности;
* внедрить в образовательный процесс современные оздоровительные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей;
* формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
* создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни; вовлекать родителей в образовательный процесс ДОУ, направленный на формирование основ здорового образа жизни.

Новизна опыта заключается в реализации инновационныхздоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

• внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий(песочная терапия, релаксация, сказкотерапия, коммуникативные игры);

• использование валеологических приемов обучения, развития для мотивации к здоровому образу жизни;

• использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Воспитание и обучение должны стать по истине *«*здоровье сохраняющими*»*.

Современные дошкольные учреждения могут и должны оказать существенное влияние на оздоровление детей в процессе обучения и воспитания, а также на весь образ жизни ребенка. Важным условием успешной работы по сохранению здоровья детей является понимание того, что *«здоровый образ жизни»* должен стать стилем жизни.

Процесс организации деятельности педагога будет проходить более эффективно при соблюдении следующих педагогических условий:

– учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при организации физкультурно-оздоровительной деятельности;

– формирование интереса у дошкольников к собственному здоровью, осознанию пагубности влияния вредных привычек на качество собственной жизни;

– внедрение различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в воспитательно-образовательной работе с дошкольниками;

– создание оптимальных условий для формирования здорового образа жизни в ДОУ;

– систематическая и целенаправленная работа с детьми и их родителями по формированию здорового образа жизни.

**Теоретическая база опыта.**

1. Айзман Р. И. Основы безопасности жизнедеятельности : учеб.пособие / Р. И. Айзман, Н. С. Шуленина, В. М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. унив. Изд-во, 2010. – 247 с.

2. Алямовская В. Г. Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении / В. Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2011. – № 4. – С. 7-23.

3. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье : мед.пособие / И. И. Брехман. – СПб.: Наука, 2011. – 126 с.

4. Бураков С. М. Здоровье детей – общая забота: книга о здоровом образе жизни / С. М. Бураков. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 124 с.

5. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников : учеб.метод. пособие / В. А. Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 84 с.

6. Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование системы работы / Т. Г. Карепова. – М.: Учитель, 2014. – 170 с.

7. Лисицкая Т. С. Физическое развитие дошкольников: учеб. метод. пособие для подготовки к школе / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова, Е. А. Пименова. – М.: АСТ, 2003. – 96 с.

8. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников : пособие для педагогов / И. М. Новикова. –М.: МОЗАЙКА - СИНТЕЗ, 2010. – 96 с.

9. Полтавцева Н. В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: образовательная литература / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. – Ульяновск: Имидж, 2010. – 123 с.

10. Родничок здоровья: технологии здоровьесберегающего сопровождения в опыте работы дошкольного образовательного учреждения : учеб. метод. пособие / под науч. ред. В. А. Деркунской. – СПб.: Детство- Пресс, 2009. – 220 с.

11.Шукшина С. Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми / С. Е. Шукшина. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 151 с.

**Технология опыта. Система конкретных педагогических действий,**

**содержание, методы, приемы воспитания и обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Ребенок настолько реален, что всё у него слагается под влиянием поступков,  которые он видит, повторяя то, что на деле он кругом себя замечает, он из этого вырабатывает свои привычки,  под влиянием этого слагается его тип»  П. Лесгафт. |

В соответствии с Законом *«Об образовании в РФ»* здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы:

- Как эффективно организовать воспитательно - образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников?

- Как развить интерес детей к двигательной активности, потребности в здоровом образе жизни?

Ответить на эти вопросы мне помогла работа по самообразованию по теме «Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников».

Работа строится с учётом мониторинга, включающего в себя следующие разделы здорового образа жизни:

* Личная гигиена;
* Оптимальный двигательный режим;
* Здоровое питание;
* Закаливание;
* Я – человек.

Проанализировав данные результаты мониторинга, убедилась в целесообразности выбранной темы и необходимости организации целенаправленной работы с детьми, т. к. у детей имелись некоторые знания, которые приобретались по мере накопления жизненного опыта: в познавательных и двигательных видах деятельности, при общении с взрослыми, но знания эти поверхностные, не глубокие, высокий уровень почти отсутствовал.

В основном дети трактовали понятие «здоровье» как состояние выздоровления после болезни, не могли назвать причины заболеваний, имели частичные представления о частях тела и их функциях. У детей частично сформированы культурно-гигиенические навыки, они имеют представления о режиме дня, полезных привычках. Так как дети должны получать не только теоретические знания о ЗОЖ, но и практические умения и навыки, то я решила проводить работу по этому направлению в процессе специально организованного обучения, совместной деятельности педагога с детьми, самостоятельной деятельности детей.

Систему работы построила с учётом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста.

В работе придерживаюсь следующих принципов:

- Доступность (учет возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту);

- Систематичность (повторение усвоенных правил и норм);

- Последовательность (от простого - к сложному);

- Наглядность (учет особенностей мышления);

- Динамичность (интеграция программы в разные виды деятельности);

-Дифференциация (создание благоприятной среды для усвоения норм и правил ЗОЖ каждым ребенком);

Работа с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами являются: НООД, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования, праздники.

В работе с дошкольниками использую такие методы и приемы работы как: рассказ педагога, беседа, рассматривание альбомов, фотографий, иллюстраций, просмотр мультфильмов, диафильмов, слушание аудиозаписи, ознакомление с художественной и научной литературой, опыты и наблюдения, минутки размышления, комплексы общеразвивающих упражнений, заучивание стихотворений, пословиц, поговорок, подвижные, спортивные, дидактические, театральные, настольные, сюжетно-ролевые игры, конкурсы и викторины, работа на гимнастических комплексах, закаливающие мероприятия.

Специально организованное обучение – это занятия познавательного характера. На занятиях идёт формирование представлений детей о человеке, его организме и здоровье, зависимости здоровья человека от образа жизни, о безопасном поведении в быту и природе. Знакомлю детей с элементарными знаниями о внешнем строении человека, внутренних органах, с основами оказания первой помощи. При знакомстве с организмом человека, стараюсь подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле.

При формировании представлений о здоровье и здоровом образе жизни с дошкольниками широко использую задачи на моделирование различных ситуаций, что повышает активность и работоспособность детей в НОД. Для повышения интереса к такой деятельности применялись и использовались яркие, красочные пособия и атрибуты, карточки с изображением различных моделей здоровьсберегающего поведения, предметные и сюжетные картинки и пр. Поскольку старшим дошкольникам свойственно наглядно-образное мышление, обучение основам ЗОЖ проводилось при использовании картин, книжных иллюстраций, дидактических пособий. Многие занятия сопровождались просмотром электронных презентаций, демонстрирующих основные способы здорового образа жизни. Кроме того, посредством физкультминуток и динамических пауз детям предлагалось отдохнуть от образовательной деятельности, выполняя ритмические движения под музыку. С помощью презентаций-физкультминуток с детьми разучивались комплексы упражнений для снятия физической усталости, зрительного утомления. Использование электронных презентаций, позволяло в непринужденной форме осваивать навыки здорового образа жизни.

В течение дня с детьми использую различные виды игр: подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические, а также игры с элементами массажа. К подвижным и сюжетно-ролевым играм (валеологической и спортивной направленности) были созданы разнообразные атрибуты (шапочки, флажки, карточки-схемы и пр.). Детям предлагались такие настольные игры как «Виды спорта», «Азбука движений», Добрые слова», «Наша безопасность», «Что мы делали – не скажем, а что делали – покажем», «Скорая помощь», «Спортивное лото» и др. Подвижные игры помогают воспитывать активность, самостоятельность, инициативу детей. Они позволяют оптимально чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку детей в течение дня. Был дополнен спортивный инвентарь и оборудование, в физкультурном зале усовершенствован гимнастический комплекс.

Детская художественная литература способствует развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью. Дети с удовольствием слушают и обсуждают сказки «Волшебный морж», «Простуда и здоровье», «Спаси Веронику», разучивают стихотворения, отгадывают загадки, знакомятся с пословицами и поговорками. Беседа с детьми после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие, дети устанавливают связь рассказа со своим опытом, делают несложные обобщения.

С детьми провожу беседы на темы: «Если хочешь быть здоров», «Наши верные друзья», «Чистота – залог здоровья» и другие.

Кроме того, с детьми проводилась пальчиковая и дыхательная гимнастика. С их помощью развивались не только мелкая моторика, но и речевой центр ребенка, легкие. Веселые игры, с сопровождающими их интересными стишками доставляли особое удовольствие дошкольникам. В процессе таких упражнений стимулировалась речевая и моторная зона мозга, что в свою очередь позволяло у ребенка быстрее формировать речь. Более того таким образом подготавливалась рука ребенка к письму ручкой. Определенные движения пальчиками сопровождались словами стишков.

Воспитание культурно-гигиенических навыков в режимных моментах предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле, чихании. Каждый режимный момент для меня это временный ориентир к постепенной смене деятельности. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми. Для детей это просто необходимая и увлекательная деятельность, в результате которой мои воспитанники начинают осознавать: почему именно так надо умываться, чистить зубы, мыть руки, зачем нужен сон и зарядка, прогулки, почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот. Для закрепления знаний о ЗОЖ использую ИКТ (презентации, мультфильмы «Мойдодыр», «Ох и Ах», «Девочка чумазая»).

Закаливание является важным средством укрепления здоровья и представляет собой определенную систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей. В своей группе я использую такие методы закаливания как: Су-джок массаж, точечный массаж, растирание сухой рукавичкой, облегченная одежда во время дневного сна и др.

В совместной деятельности с детьми закрепляем знания о здоровье через продуктивную деятельность (лепка, аппликация, рисование): «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Предметы гигиены», «Зимняя прогулка», «На зарядку становись!» и т. д.

Досуги, совместные праздники здоровья, театрализованные постановки способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации: «Поможем кукле Андрюше», «В гостях у феи Чистоты», «Путешествие по станциям здоровья», «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит!».

В прогулки включаю следующие оздоровительные мероприятия - подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, в тёплое время года - игры с водой, солнечные ванны, самомассаж, ходьба босиком по песку.

Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.

Для этого использовала различные формы:

• Групповые родительские собрания: «Здоровье детей в наших руках», «Укрепим здоровье в условиях детского сада»;

• Анкетирование «Здоровье вашего ребенка», «Семья и ЗОЖ»;

• Совместные акции: спортивные развлечения, дни здоровья;

• Индивидуальные консультации, рекомендации по организации режима дня, развитию двигательных навыков;

• Папки - передвижки, буклеты из серии «Ступеньки здоровья»;

• Выставки детских работ по изодеятельности на тему ЗОЖ;

• «Библиотека» - специальная литература по здоровью для ознакомления родителей;

• Совместное изготовление нестандартного оборудования, атрибутов.

Наряду с просветительской работой вовлекала родителей в образовательный процесс. В рамках «Дня открытых дверей» родители присутствовали при проведении непосредственно образовательной деятельности: «Будь здоров!», «Страна счастья», цель которых – знакомство детей с органами чувств, их значением для человека; формирование представлений о зависимости здоровья, о двигательной активности, закаливании, гигиены и чистоты; воспитание желания заботиться о своем здоровье.

Совместно с родителями были организованы и проведены спортивные развлечения: «Мама и я – спортивная семья», «Бравые солдаты», досуг «В гости к клоуну», «Всей семьей на старт» (на лыжах).

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери, как образца для подражания, а так же родительское слово, как метод педагогического воздействия. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а так же оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Поэтому, я объясняю родителям, что дома важно подкреплять предъявляемые к детям требования личным поведением, специально демонстрировать образцы гигиенической культуры, добиваться единства в подходе к ребенку. И благодаря этому тесному сотрудничеству дошкольники овладевают основными культурно – гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, правилами личной безопасности, а так же основными правилами здорового образа жизни.

**Анализ результативности.**

Для выявления эффективности своей работы в данном направлении было поведено обследование детей, которое показало положительную динамику. Главным успехом является снижение заболеваемости. Дети стали заметно более подвижны, инициативны, самостоятельны. Они приобрели соответствующие своему возрасту необходимые знания, навыки и умения для укрепления собственного здоровья. Дети свободно ориентируются в вопросах гигиены, закаливания, строения человека. Имеют основные представления о безопасной среде обитания. Владеют навыками проведения оздоровительных минуток, умением правильно принимать пищу. С удовольствием используют простейшие методы закаливания. У родителей повысился интерес к вопросам ЗОЖ детей. Они стали часто задавать вопросы по поводу питания и закаливающих процедур в домашних условий. Изъявлять желание услышать рекомендации специалистов (старшей медсестры, врача) по укреплению здоровья детей. Интересоваться методической литературой по сохранению здоровья, брать предложенную литературу для чтения домой. Также родители стали соблюдать режим дня в ДОУ – приводить детей до 8.00 часов. Благодаря чему 100% детей посещают утреннюю гимнастику. 80% детей посещают спортивные кружки и секции. Родители с детьми стали чаще посещать парки, выезжать за город, вести активный образ жизни – кататься на коньках, лыжах, плавать в бассейне, играть в футбол, теннис и т.д.

**Трудности и проблемы при использовании опыта.**

Работа по укреплению и сохранению здоровья детей невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между дошкольным учреждением и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании.

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери, как образца для подражания, а так же родительское слово, как метод педагогического воздействия. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а так же оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Поэтому, я объясняю родителям, что дома важно подкреплять предъявляемые к детям требования личным поведением, специально демонстрировать образцы гигиенической культуры, добиваться единства в подходе к ребенку. И благодаря этому тесному сотрудничеству дошкольники овладевают основными правилами здорового образа жизни.

**Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Работая по данной теме, обобщила материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработала картотеки игр и упражнений, выпустила папки – передвижки, составила памятки для родителей.

В процессе работы накопила определённый опыт, которым делюсь с педагогами по вопросу формирования привычки к ЗОЖ у дошкольников на педсоветах, семинарах, открытых занятиях.

**Заключение.**

Работая в детском саду, и организуя с детьми НООД и различные виды деятельности по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни, я поняла насколько важно и актуально это сегодня. Главная задача состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребенка. Выполнить его можно лишь при наличии четко продуманной системы, включающей оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов. Нетрадиционные формы работы в детском саду не отрицают традиционные, а их совершенствуют, модернизируют, дополняют. И созданы они в данный момент в соответствии с требованиями времени. Что соответствует задачам, поставленным на государственном уровне, чему свидетельствует и концепция модернизации образования. Когда используешь в своей работе что-то новое, интересное - увлекаешься сам, а соответственно и увлекаешь детей, а когда данная деятельность приносит ощутимый, видимый результат - это интересно и увлекательно вдвойне.

Данный опыт помог по-новому взглянуть на проблему формирования здорового образа жизни у дошкольников. В дальнейшем работа по теме будет продолжена.

Приложение

Конспект непосредственно организованной образовательной деятельности

по формированию  основ здорового образа жизни

у детей старшего дошкольного возраста

Тема: ***«Моё здоровье в моих руках»***

**Образовательные области:** познавательное развитие, физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно - эстетическое развитие.

**Задачи:** закрепить представления о здоровом образе жизни, осознать полезное влияние  на здоровье физических  упражнений и закаливания; приучать самостоятельно соблюдать установленный режим дня, совершать гигиенические процедуры; закрепить знания детей о полезных продуктах; воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Словарная работа:** здоровье, режим дня, витамины.

**Предварительная работа:** Чтение сказки В. Катаева «Цветик - семицветик»; беседы о здоровье, чтение художественной литературы.

**Материалы и оборудование:** «Цветик - семицветик», картинки с режимными моментами, атрибуты для игры «чудесный мешочек» (мыло, зубная паста, щетка, расчёска), картинки для игры «Что полезно, что вредно», картинки с продуктами питания.

**Ход занятия.**

**Организационная часть:**

*Дети встают в круг…*

Все:

Здравствуй, солнце золотое,  
Здравствуй, небо голубое,  
Здравствуй, вольный ветерок,  
Здравствуй, маленький дубок. (*показ действий в соответствие с текстом*)

**Воспитатель.** Ребята, при встречи люди обычно говорят это хорошее, доброе слово - «здравствуйте», желая друг другу здоровья. А что такое здоровье?

**Дети.** *Здоровье*  - это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и животным. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

**Воспитатель.** Посмотрите, у нас вырос необыкновенный цветок всего с одним лепестком. Давайте вспомним с вами сказку В. Катаева «Цветик - семицветик». Девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости. И вот когда остался один лепесток, Женя увидела грустного мальчика Витю - у него болели ноги. Витя не мог бегать и играть с детьми. Жене стало жалко Витю, и оторвала Женя последний лепесток и сказала:

«Лети, лети лепесток

Через запад, на восток,

Через север, через юг

Возвращайся, сделав круг

Лишь коснёшься ты земли

Быть, по - моему вели:

- Вели, чтоб Витя стал здоров!»

И в ту же минуту Витя стал здоровым. Мальчик сказал Жене: «Если бы волшебница подарила мне цветик - семицветик…»только он произнес эти слова, как появилась волшебница и подарила детям цветок и на прощание сказала: «Этот цветок поможет вам понять, что такое здоровье и как следует его беречь».

**Воспитатель.** Ребята, Жене и Вите цветок подарила волшебница. А мы с вами попробуем сами «вырастить» цветок здоровья и узнаем, что необходимо делать, чтобы быть здоровым.

**Воспитатель.** Отгадайте ребус и узнайте, что необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым.

*(На доске развешаны пронумерованные буквы, дети выкладывают их по порядку и читают полученные слово - РЕЖИМ)*

**Воспитатель.** Как вы понимаете слова «соблюдать режим?»

*Ответы детей.*

**Дидактическая игра «Расположи по порядку»**

***Цель:*** Систематизировать знания детей о режимных моментах, очередности их проведения с целью сохранения своего здоровья.

**Воспитатель.** Мы узнали первое средство для того, чтобы быть здоровым. А вот вам первый лепесток *(дети крепят лепесток и говорят)*:

«К стебельку тебя мы крепим

Ты расти и расцветай

Нам здоровья пожелай!»

**Воспитатель.** Ребята, как вы понимаете пословицу: «Чисто жить – здоровым быть!».

*Ответы детей.*

**Воспитатель.** Что нужно содержать в чистоте?

**Дети.** В чистоте нужно содержать руки, лица, уши, тело.

**Воспитатель.** Правильно, ребята! Я предлагаю вам поиграть в **игру «Чудесный мешочек»**. Хотите посмотреть, что же там лежит? Для этого нужно отгадать загадки – это предметы помогают содержать наше тело в чистоте.

*(В «чудесном мешочке» лежит мыло, расчёска, зубная паста, зубная щетка).*

**Загадки:**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне –

Пусть отмоет руки мне. (мыло)

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей**.**(расчёска)

Костяная спинка

Жесткая щетинка

С пастой мятной дружит

Нам усердно служит. (зубная щетка)

Если ты со мною дружен,

Врач зубной тебе не нужен.

До бела отчищу зубы

Пахну мятой, елью, дубом. (зубная паста).

**Воспитатель.** Молодцы ребята! Давайте вспомним, когда нужно мыть руки с мылом?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.** Вот и второй лепесток, который помог нам усвоить, что чистота - залог здоровья!

*(Дети крепят лепесток и произносят волшебные слова).*

**Воспитатель.** А теперь я вам загадаю загадку, а вы отгадайте, чем нужно заниматься, чтобы быть здоровым.

«Что нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает?

Что нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

Стать красивым, как скульптура

Нам поможет……..(физкультура)

**Воспитатель.** Правильно ребята. Мы с вами делаем зарядку, занимаемся физкультурой, а если мы не будем заниматься физкультурой, спортом, какими мы будем?

*Ответы детей.*

**Физкультминутка. Разминка**  
Мы на плечи руки ставим,   
Начинаем их вращать.   
Так осанку мы исправим.   
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)   
Руки ставим перед грудью,   
В стороны разводим.   
Мы разминку делать будем   
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)   
Руку правую поднимем,   
А другую вниз опустим.   
Мы меняем их местами,   
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным   
движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)   
А теперь давайте вместе   
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

**Воспитатель.** Итак, физические упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются каждый день. А вот еще один лепесток. (*Дети крепят лепесток и произносят слова.)*

**Воспитатель.** Ребята, мы с вами знаем, что все полезные продукты снабжают наш организм энергией. А для чего нашему организму нужна энергия?

**Дети.** Энергия нужна нашему организму, чтобы двигаться, играть, заниматься.

**Воспитатель.** Давайте назовем и закрепим, какие продукты полезны для нашего организма, а какие – нет.

**Дидактическая игра «Что полезно, что вредно»**

***Цель:*** закрепить знания о полезных и вредных продуктах.

**Воспитатель.** Молодцы ребята!  А вот и еще один  лепесток расцвел на нашем цветке. Он помог нам запомнить, что пища должна быть полезной. (*Дети крепят лепесток и произносят волшебные слова.)*

**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете, что такое витамины?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.** Витамины это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек делать этого не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

**Воспитатель.** Где живут витамины? (В продуктах питания.)

*(Прикрепляется к доске картинка с продуктами питания)*

- А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (Потому что летом и осенью растут ягоды, фрукты, овощи).

 - Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. (Прикрепляется картинка с овощами и фруктами к доске).

- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.

 - У каждого витамина есть свое имя. Хотите познакомиться с ними.   Это витамин «А». Витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы ее отгадаете и узнаете продукт, где очень много витамина «А».

**Загадка:**

Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее, хрустит. (Морковка).

- А теперь посмотрите и скажите, где еще находится витамин «А».

(Помидор, вишня, яблоко, облепиха, морковка, персик, абрикос, тыква).

- А это витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы отгадайте, где много этого витамина.

**Загадка:**

В коричневом кафтане,

В земле сижу с друзьями.

Кто лопатой копнет –

Меня найдет. (Картошка)

- Молодцы, правильно. В картофеле содержится много витамина «В», а еще этот витамин есть в различных крупах. Посмотрите и скажите, где содержится витамин «В».

(Горох, гречка, овсянка, сыр, картошка, рыба. Черный хлеб и в грецких орехах).

**Воспитатель.** Еще я Вас хочу познакомить с витамином «С» - он защищает иммунитет от инфекционных заболеваний. Витамин «С» содержится в апельсинах, лимонах, грейпфруте, банане, черной и красной смородине.

**Дидактическая игра «Где спрятался витамин?»**

***Цель:*** закрепить знания о витаминах.

**Воспитатель.** Молодцы! Вот  и последний лепесток появился на нашем цветке.

Посмотрите, какой красивый «цветок здоровья» мы с вами вырастили.

Вопросы к детям.

- Что нового вы узнали о здоровье?

- Как вы будете беречь свое здоровье?

- С какими витаминами мы сегодня познакомились?

**Список литературы**

1. Т. Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: «Мозаика-синтез», 2006

2. М. Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим. М.: ТЦ Сфера, 2004

3. М. Н. Кузнецова. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Санкт-Петербург, 2010

4. В. Н. Лучихина. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Набережные Челны, 2003

5. Л. Ф. Тихомирова. Уроки здоровья. Ярославль: Академия развития, 2003