**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №117»**

**Методическое пособие по программе**

**«Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через проектную деятельность»**

Составитель: Старший воспитатель Водникова Л.Ф

Саранск-2023

Содержание

Пояснительная записка

**Раздел 1. Методическая работа с педагогами по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

Водникова Л.Ф. Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды

Водникова Л.Ф. Проектная деятельность в детском саду

Каштанова Е.П. Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей

Масычева О.Ю. Точечный массаж

Терехина М.В Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях. Артикуляционная гимнастика.

Масычева О.Ю. Конспект физкультурного занятия с элементами фольклора в подготовительной группе

Масычева О.Ю. Досуг по валеологии для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в города здоровья»

Маркинова Т.С. ООД в подготовительной группе «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»

Терехина М.В. ООД с использованием здоровьесберегающих технологий «МУЗЫКА ЗДОРОВЬЯ» (старшая группа)

**Раздел 2. Проектная деятельность**

Масычева О.Ю. Проект «Русские и мордовские народные подвижные игры в системе здоровьесберегающих технологий»

(для детей подготовительной группы)

Бабина Т.В., Педагогический проект по физкультурно – оздоровительной работе «Где прячется здоровье?»

Прыткова И.В.

Корнеева В.А. Проект «Путешествие в страну Здоровье»

Мальгина Е.Н. Проект: «Игра - путь к здоровью» «Влияние подвижных игр на здоровье детей»

Маркинова Т.С. Физкультурно – оздоровительный проект «Волшебная страна - здоровье»

**Раздел 3. Взаимодействие с родителями по формированию у детей основ здорового образа жизни**

Маркинова Т.С. Примерные рекомендации по закаливанию детей

Бабина Т.В. В здоровой семье - здоровые дети

Прыткова И.В. Значение семейного досуга для укрепления здоровья детей»

Маркинова Т.С. Игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук, их роль в развитии детской речи»

Масычева О.Ю. Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий»

Гераськина М.Н. Культурно – гигиенические навыков у детей младшего дошкольного возраста».

Водникова Л.Ф. Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

Маркинова Т.С. Анкета для родителей «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка

**Пояснительная записка**

Методическое пособие по программе «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через проектную деятельность» является результатом многолет­ней практической работы педагогического коллектива муници­пального дошкольного образовательного учреждения МДОУ «Детский сад №117».

В его основу положены теоретические и практические наработки по организа­ции и внедрению системы основ здорового образа жизни детей дошкольного воз­раста, педагогов и родителей.

В издании представлен методический материал для педагогов,

построения и реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду.

оздоровительно-воспитательная технология для детей дошкольного возраста

работы с семьей, возможности оздоровительного комплекса в детском саду.

Представлен библиографический список по проблеме оздоровления детей.

Методическое пособие адресовано педагогам дошкольных образовательных организаций, родителям детей раннего и дошкольного возраста.

**Раздел 1**

**«Методическая работа с педагогами по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

**«Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды»**

Водникова Л.Ф

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применимы следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности:

* физические упражнения;
* физкультминутки и паузы;
* эмоциональные разрядки;
* гимнастика (оздоровительная после сна);
* пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
* подвижные и спортивные игры;
* массаж;
* самомассаж;
* сухой бассейн и др.

Ежедневно в своей работе с детьми можно использовать такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. В группах можно создать  картотеку стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх можно выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.

Для укрепления зрения можно использовать следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, а зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Так же можно использовать и зрительные ориентиры (яркие, цветные пятна), расположив их по периметру группы. Они позволят снимать утомление глаз и повысят двигательную активность в течение дня.

Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д..

Чаще используйте  минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;

 - ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

- помечтаем под эту прекрасную музыку и т.п.

Желательно ежедневно проводить и закаливание. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно рекомендуется использовать “Гимнастику маленьких волшебников”. Дети здесь не просто “работают” - они играют, лепят, мнут, разглаживают своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети могут выполнять в любое свободное время от занятий.

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

В течение дня изыскивайте  минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Использовать мелодии можно на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения.

Оздоровительные силы природы так же имеют огромное значение для здоровья детей:

* Регулярные прогулки на свежем воздухе;
* Экскурсии;
* Солнечные и воздушные ванны;
* Водные процедуры;
* Аромотерапия;
* Закаливание

Г.А. Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов.

Через совместные с взрослыми экскурсии в лес, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребёнка, учат правильно пользоваться этими запахами.

Большой оздоровительный эффект имеет “Аромотерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бациллы.

Можно завести в группе “Волшебный колодец”. Родители принесут: свежую ягоду, морковь, яблоки. Всё это рассмотреть, определить на запах, на вкус. Объяснить, что всё это полезно для здоровья человека и заменить “конфетку” на стакан ягодного напитка, на морковный сок, на ягоду.

Вместе с родителями можно создать в группе “Уголок здоровья” и расположить в нём: осиновые плошки, грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия), кора, бусы, чётки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

- Цветные камушки, листочки – приготовлены для удовольствия, радости, тепла.

- Губки, бумага – для снятия стресса.

- Шарики, массажеры – для развития мелкой моторики и т.д.

В уголке здоровья можно поместить и книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Так же, можно оформить  дидактические игры:

“Структура человеческого тела”

“Спорт – это здоровье”

“Чистим зубы правильно”

“Бережём уши” и т.д.

Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

Все навыки, умения, привычки необходимо закреплять и использовать в работе с детьми в разнообразных валеологических и экологических проектах.

Поможет в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я, и моё здоровье”, в который записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”. Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

Пусть родители выполняют задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Родителям  можно предложить картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации.

Все эти приёмы позволят постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас, педагогов,  одна цель – воспитывать здоровых детей.

Литература:

1.Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

2.    Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ, 2000.

3.    Здоровый ребенок – в здоровом социуме. – М.: Илекса, Ставропольсервисшкола, 1999.

4.    Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

**«Проектная деятельность в детском саду»**

**Водникова Л.Ф.**

Содержание образовательной программы «От рождения до школы», по которой работает наш детский сад, предполагает создание насыщенного инновационного образовательного пространства. Реализации этому также активно способствует педагогическое проектирование.

**Проект**–  любая деятельность, выполненная «от всего сердца», с высокой степенью самостоятельности группой детей, объединенных в данный момент общим интересом (американский педагог - Ульям Килпатрик).

**Проект** - это самостоятельная и коллективная творческая завершенная работа, имеющая социально значимый результат. В основе ее лежит проблема, для ее решения необходим исследовательский поиск в различных направлениях, результаты которого обобщаются и объединяются в одно целое. Это полный, завершенный цикл продуктивной деятельности, как отдельного человека (ребенка), так и группы, или организации.

**Метод проектов**- это новый подход к организации обучения, при котором познание строится не на запоминании отобранной информации, а  на самостоятельном поиске и развитии интересов ребёнка.

**Проектная деятельность**– это разнообразная, интегрированная деятельность по достижению определённой цели.

Проектирование отличается от решения проблемы тем, что в результате его предполагается продукт детской деятельности и его дальнейшее использование.

**Педагогическая значимость проектов** заключается в том, что в процессе проектной деятельности педагог выступает в роли организатора познавательной деятельности детей, а не просто носителем готовых знаний. Проектный метод позволяет эффективно взаимодействовать с родителями воспитанников, вовлекая их в жизнь детского сада.

**Особенности проектной деятельности в детском саду** заключаются в том, что ребёнок ещё не может самостоятельно сформулировать проблему, определить замысел, поэтому в воспитательно-образовательном процессе МБДОУ проектная деятельность носит характер **сотрудничества**, в котором принимают участие дети, педагоги, родители.

Дошкольник не может быть автором, организатором проектной деятельности. Он нуждается в помощи взрослых, которые способны понять его интересы. По ходу решения поставленных задач взрослый помогает ребёнку найти средства и способы для достижения цели.

Опираясь на помощь взрослых, дети ищут решение проблемы через вопросы к родителям, совместные походы в библиотеку, чтение познавательной литературы, наблюдений. Они совместно занимаются продуктивной деятельностью: рисуют, мастерят, сочиняют.

**Условия, необходимые**

**для успешной реализации проектной деятельности:**

* Учёт интересов ребёнка.
* Деятельность без принуждения.
* Тематика из близкого окружения. Проблемная ситуация должна быть доступна для понимания.
* Предоставление самостоятельности и поддержка детской инициативы.
* Ненавязчивое привлечение родителей в совместную работу над проектом, создание атмосферы совместного с ребёнком творчества.
* Соблюдение принципа последовательности в работе над проектом.
* Совместное с педагогом достижение цели.

**Классификация проектов, используемых в практике МДОУ:**

* По составу участников *(дети, родители, сотрудники - индивидуальный, парный, групповой и фронтальный)*
* По продолжительности *(краткосрочные (1-2 недели, несколько занятий); средней продолжительности (1-3 месяца); долгосрочные (учебный год);*
* По целевой установке *(развитие оздоровительной системы в  МБДОУ, развитие коммуникативных навыков и.т.п.)*
* По тематике.

**Основные виды проектов, используемых в практике МДОУ:**

* межгрупповые;
* групповые;
* индивидуальные;
* комплексные.

**ЭТАПЫ ПРОЕКТА.**

**1 этап – организационно-подготовительный:**

* подборка программно-методического обеспечения для реализации проекта;
* изучение опыта педагогов-новаторов по теме проекта;
* пополнение предметно-развивающей среды.

На первом этапе воспитатель формулирует проблему и цели проекта, после чего определяется продукт проекта. Вводит детей в игровую или сюжетную ситуацию, после чего формулирует задачи.

**2 этап – рефлексивно-диагностический (можно отнести к подготовительному):**

* анализ педагогом резерва своих профессиональных возможностей;
* формирование банка данных об уровне родительской компетентности в вопросах обозначенной темы.

Здесь происходит совместное движение взрослых и детей к результату, планирование совместной деятельности.

**3 этап – практический:**

* коррекция индивидуальных планов педагогов, участвующих в проекте;
* определение содержания;
* реализация проекта через взаимодействие с коллегами и родителями, активное внедрение нетрадиционных форм работы с детьми,
* обобщение и распространение опыта работы.

На этом этапе педагог (помимо организации деятельности) помогает детям грамотно планировать собственную деятельность в решении поставленных задач. Дети объединяются в рабочие группы и происходит распределение ролей. Воспитатель по необходимости оказывает ребятам практическую помощь, а также направляет и контролирует осуществление проекта. У детей происходит формирование разнообразных знаний, умений и навыков.

**4 этап – заключительный:**

* анализ достижения целей и полученных результатов;
* определение дальнейших направлений реализации, рассматриваемой в проекте проблемы в  МБДОУ.

Здесь педагог организует выставку проектов. Предлагаются различные задания и интеллектуальные игры для закрепления и систематизации материала, представленного в детских проектах.

**План работы воспитателя по подготовке проекта:**

1. Определить цель проекта.
2. Наметить основные задачи: образовательные, развивающие, воспитательные.
3. Определить состав участников проекта. Осуществить поиск возможных партнеров (школа, библиотека, театр и др.).
4. Составить план-схему (с указанием сроков и результатов).
5. Подобрать материал и средства для реализации проекта (наглядный материал, аудио, видео и др.)
6. Предложить домашние задания родителям и детям.
7. Реализовать проект.
8. Представить итоговый продукт совместной деятельности (мероприятие, праздник, выставка, презентация, смешные истории, зарисовки  и др.)
9. Проанализировать результат. Организовать рефлексию (самоанализ, сравнение результата с целями, оценка перспектив развития проекта).

**Типы проектов:**

1. ***исследовательские***.
2. ***творческие.***
3. ***ролевые, игровые.***
4. ***информационно - практико-ориентированные***.

* ***исследовательские***.

**Цель** -  организация исследования детей по определенной проблеме, сбор информации об объекте, явлении, образе.

**Особенности:**

* четкая структура;
* обозначенность целей;
* наличие гипотезы;
* актуальность и социальная значимость содержания для всех участников;
* комплекс методов получения и обработки информации.

Эффективный способ разработки этих проектов – модель «трех вопросов»:

* *Что мы знаем?*Проводится обсуждение, чтобы дети выяснили, что они уже знают о предмете или явлении по теме проекта (можно записать ответы детей);
* *Что мы хотим узнать?*Ответы детей на этот вопрос – основа постановки задач проекта (так же можно записать) Когда дети выскажутся, воспитатель уточняет способы сбора информации – *Как нам найти ответы на вопросы?*
* *Что мы узнали?*Ответы на этот вопрос дают воспитателю понять, чему научились дети.
* ***творческие.***

Цель: развитие творческих способностей в процессе разрешения специально смоделированной проблемной ситуации (*дети экспериментируют, а затем результаты оформляют в виде газет, драматизации, детского дизайна, детского праздника);*

Особенности данных проектов:

* Нет детально проработанной структуры, она только намечается и далее развивается в соответствии с интересами участников, подчиняясь конечному результату;
* Педагог и дети договариваются о форме представления результатов (сказка, фильм, праздник, концерт, панно и т.д.);
* Четко продуманную структуру имеет только оформление результата (программа концерта, сценарий постановки или фильма и т.д.);
* В этих проектах может доминировать определенный вид творчества (изобразительное, музыкальное, художественно-речевое, театральное), а все остальные виды деятельности его обогащают, или все виды творческой деятельности равноправны.
* ***ролевые, игровые***.

Цель: имитация социальных или деловых отношений  в различных ситуациях*(с элементами творческих игр, когда дети входят в образ персонажей сказки и решают по-своему поставленные проблемы);*

**Особенности:**

* Структура только намечается;
* Участники берут на себя определенные роли: литературных персонажей, выдуманных героев в придуманных ситуациях;
* Проекты строятся по принципу развивающейся интриги: дети строят догадки, предположения, прогнозируют результат;
* Высокая степень творчества;
* Ведущий вид деятельности – ролево-игровая.

**Варианты начала игрового проекта:**

* Исчезновение объекта: пропал Дед мороз, папка с нотами, песня и т.д. Организуется поиск пропавшего объекта (отправляемся в космическое или морское путешествие). В процессе поиска педагог продумывает разнообразные проблемно-игровые ситуации, предлагая детям «игровые позиции» (пришло письмо, выловили из моря бутылку, оказались на острове и пр.).
* Появление нового объекта (героя): пришел пират, вирус, новая мелодия, нота, сундук с … Организуется выяснение причин появления и анализ объекта, поиск вариантов использования или преобразования (что нам делать с этой мелодией, нотой, сундуком; как его использовать?) Дети в проекте обязательно действуют в соответствии с определенной ролью (моряк, композитор, зайчик, повар)
* Обыгрывание какого-либо события в жизни детей (праздник, памятная дата, наступление нового сезона). Дети изображают литературных или выдуманных персонажей в проблемных ситуациях, предлагаемых педагогом. *Например,* в День космонавтики, дети устраивают космическое путешествие, весной можно устроить день птиц, когда дети изображают персонажей, связанных с жизнью птиц…
* ***информационно - практико-ориентированные***.

Цель: сбор информации о каком-то объекте, явлении, ознакомление с ней участников, анализ и обобщение наблюдаемых фактов *(дети собирают информацию и реализуют ее, ориентируясь на социальные интересы (оформление и дизайн группы, витражи и др.);*

**Особенности:**

* Четко обозначенный, ориентированный на социальные интересы результат деятельности участников;
* Продуманная структура и организация работы на отдельных этапах «Украшение елки», «Оформление зала (группы)», «Создание экспозиции музея».

Таким образом, проектная деятельность в образовательном процессе способствует сплочению педагогического коллектива, гармонизации отношений с воспитанниками и их родителями. Использование в работе с детьми данной технологии позволяет  усвоить материал программы с высокой прочностью, приобрести детьми необходимые знания, навыки, умения.

 Поддерживая детскую инициативу, проектная деятельность помогает оформить ее в виде культурно-значимого продукта. Это значит, что даже в отношении неприятных для маленького человека процессов, ребенок не просто имеет свое мнение, а мнение, которое создалось на основе комплексного изучения, затрагивающего все стороны процесса.

Используя в работе педагогическое проектирование,  реализуется личностно-ориентированный и развивающий подходы к обучению. Основной целью этой многоплановой, педагогической работы является внедрение новых ФГОС, а сними и новых компетенций, технологий. Проектная деятельность – это тот вид педагогической работы, который и будет востребован в связи с реализацией федеральных государственных образовательных стандартов в практику работу дошкольных образовательных учреждений.

**Литература:**

1 Боровлева А.В. Проектный метод - как средство повышения качества образования // Управление ДОУ. - 2006. - №7.

2. Веракса Н.Е. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Н.Е.Веракса, А.Н.Веракса. - М.: Мозаика-Синтез, 2008. - 112 с.

3. Виноградова Н.А.Образовательные проекты в детском саду. Пособие для воспитателей и родителей / Н.А.Виноградова, Е.П.Панкова. - М.: Айрис-Пресс, 2008. - 208 с.

4. Евдокимова Е.С. Технология проектирования в ДОУ / Е.С.Евдокимова. - М.: ТЦ Сфера, 2006. – 64с.

**"Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»**

**Каштанова Е.П.**

Дыхание  - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимую для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, - это переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активнее» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки и состояния нервной системы.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все его дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие проходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболеваний.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, а потребность в кислороде велика. Поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, ноги уже плеч. стопы  - параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней поверхности живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

*Последовательность выполнения дыхательных упражнений:*

* Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
* Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.
* Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
* Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох , медленно выпрямиться и прогнуться назад, сделать вдох, на выдохе повернуться , одна рука за спину, другая вперед.
* Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимать плечо, - вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же , но в другую сторону.

*Очищающее «ха» дыхание*

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов (вдох – выдох).  Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

*Энергетизированное дыхание (задувание свечи)*

Встать прямо, ноги на ширине  плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу – фу – фу». Во время упражнения корпус держать прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

*Стимулирующее «шипящее» дыхание*

Дыхательное движение такое же, как в гармонично – полноценном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук. Как при произнесении звука [с].

 В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания воздушных шаров. Надувание следует начинать с трёх – четырёх выдохов, постепенно увеличивая их количество на два – три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения шара воздухом. При этом необходимо следить, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

* дышать носом;
* заниматься в удобной, желательно спортивной форме;
* необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струёй, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;
* нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.

Литература:

## 1. [Коновалова Нина Геннадьевна](https://www.labirint.ru/authors/156215/), [Корниенко Людмила Васильевна](https://www.labirint.ru/authors/194958/). "Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста. Издательство Учитель,2020г.

**«Точечный массаж»**

**Масычева О.Ю.**

Одним из эффективных элементов закаливания является точечный массаж – надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов.

Точечный массаж, как элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. В основном это массаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали – от себя вправо. Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающие воздействия, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать её целенаправленно по центростремительной спирали – от себя влево.

Для того чтобы точечный массаж не выполнился чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру «Скульптор», в которой, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Затем точечный массаж при создании образа можно только очень нежно, так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние ребенка, появляется доверие к создателю – внутреннему я.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса «Гимнастика маленьких дошкольников», включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным массажем.

Игровые упражнения проводятся во всех группах.

1. Массаж живота.

И. П. – лежа на животе.

1. Поглаживаем живот по часовой стрелке, похлопываем ребром ладони, кулачком, снова поглаживаем, пощипываем, имитируем движение замешивания теста, снова поглаживаем.

Цель: улучшить работу кишечника.

2. Массаж ног.

И. П. - сидя по –турецки.

1. Подтягиваем к себе левую стопу ноги, разминаем пальцы ног, поглаживаем между пальцами, раздвигаем пальцы ног. Сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, щиплем, похлопываем по пальцам, пятки, выпуклой части стопы, делаем стопой вращательные движения, вытягиваем вперед носок, пятку, затем похлопываем ладонью по всей стопе, приговаривая: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!». То же с правой ногой.

2. Поглаживаем, пощипываем, сильно растираем голени и бедра. Делаем пасовые движения поочередно над каждой ногой, надевая воображаемый чулок, затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руками.

Цель: Воздействие на биологически активные точки, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

3. Массаж шеи.

И. П. - сидя по –турецки.

1. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

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

3. Ласково похлопываем по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у нас лебединая шея, «любуемся» своим отражением в воображаемом зеркале.

Цель: почувствовать внутреннюю радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости единой шеи.

4. Массаж рук.

1. «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения тепла.

2. Вытягиваем каждый пальчик.

3. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой, словно по спиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущения легкости, радости.

5. Массаж головы.

1. Сильным нажатием пальцев имитируем мытьё головы.

2. Пальцами, как граблями, ведем по очередно от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребаем сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведем пальцы от висков к затылку.

4.«Догонялки» - сильно ударяем подушечками пальцев словно по

клавиатуре, «бегаем» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. С любовью и лаской «расчесываем» пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что наша прическа самая красивая на конкурсе причесок.

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

6. Массаж ушных раковин.

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

2. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждом направлении).

3. Нажимаем на мочки ушей («надеваем» на них красивые сережки).

4.«Лепим» уши внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7-8 вращательных движений по часовой стрелки (пусть уши будут чистыми и всеслышащими).

5. С усилием «примазываем глину» вокруг ушных раковин - проверяем прочность, заглаживаем поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1 – 1,5 см.

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

**«Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях»**

**музыкальный руководитель Терехина М.В**

**Артикуляционная гимнастика.**

На музыкальных занятиях педагогам часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Взрослые могут помочь каждому ребёнку справиться с этими трудностями с помощью артикуляционной гимнастики.

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, развивают музыкальную память, запоминание текста песен, вниманию, развивают чувство ритма, учат имитации движений животных. Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: пассивная(взрослый выполняет движения за ребёнком)

И активная (ребёнок самостоятельно выполняет упражнения). Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участие голоса. При отборе упражнений надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Выполнять гимнастику сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. В результате этой работы у наших детей повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Работа над развитием артикуляционного аппарата, является одной из первостепенных задач, в работе над формированием правильного звукопроизношения.

Данный комплекс артикуляционной гимнастики предназначен для логопедов, воспитателей, а так же родителей. Весь материал изложен в стихотворной форме, что является в младшем дошкольном возрасте, наиболее благоприятным восприятия, и вызывает наибольший интерес у детей.

**Конспект физкультурного занятия с элементами фольклора в подготовительной группе**

**Масычева О.Ю.**

**Программное содержание:**

1. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных

видах деятельности.

3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при

работе с обручами.

5. Упражнять в быстром перестраивании на месте, чётко реагировать

на команды.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, 2ребристые доски, 8колец

обручи по количеству детей, шапочки: подсолнухов, солнца, волка.

**Предварительная работа:** разучивание считалок, потешек;

знакомство с русскими народными играми

Дети входят в зал в колонне по одному. Строятся в шеренгу.

Воспитатель. Собрались мы позабавиться, да потешиться, удалью похвастаться, силушкой помериться.

Все проверили осанку, подтянулись, молодцы!

Вот теперь я вижу сразу-все вы просто храбрецы.

Но тогда не ленись на разминку становись!

Разминка под русскую народную мелодию «Пойду ль я выйду ль я да».

1. Приставным шагом с плавным подниманием рук двигаемся вправо, затем влево( 2раза) .

2. Руки на поясе, наклоны в стороны (по три раза в каждую сторону) .

3. Выставив прямую ногу вперёд, наклониться к ноге. Тоже с другой ноги.

Вводная часть.

(ходьба в колонне по одному)

1. Мы гулять с вами пойдём, наше солнышко найдём. Солнышко –вёдрышко, выгляни в окошко! Красное, покажись, яркое, появись!

2. (ходьба на носочках)

2. Утром солнышко встаёт - выше, выше, выше!

(ходьба на пятках)

3. Ночью солнышко уйдёт-ниже, ниже, ниже!

(ходьба в приседе)

4. Гусь гуляет по дорожке,

Гусь играет на гармошке.

И гордится гармонист:

Га - га- га! Я голосист!

(ходьба выс оким подниманием колен)

5. Резвый конь молодой,

Мы поскачем с тобой

По полям, по степям,

По дремучим лесам.

(бег друг за другом «змейкой»)

6. В беге с хитрою лисой

Соревнуется косой.

Поле, лес, овраг, лужайка-

Что есть силы мчится зайка.

(бег «боковым галопом»)

7. Повернулись, боком встали

И галопом побежали.

Дыхательная гимнастика «Снежинка»

8. С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

И покажем дома маме.

(вдох через нос, выдох через рот на ладони -«сдуваем снежинку с ладоней») .

Дети берут по очереди обручи и строятся в три звена.

Общеразвивающие упражнения с речитативом.

1. Руки вверх-и мы вдыхаем, руки вниз-мы выдыхаем.

И. п. : стать прямо, ноги слегка расставить, обруч держать двумя руками перед собой.

В. : поднять обруч вверх и посмотреть в него, опустить на плечи, поднять обруч вверх,

вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

2. Руки ставим перед грудью - повороты делать будем.

И. п. : стать прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками перед собой.

В. : повернуться вправо, вытянуть руки на уровне плеч вернуться в исходное положение.

То же выполнить влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

3. Руки вверх над головой - наклоняемся с тобой.

И. п. : стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вверх.

В. : «Гуси шипят» - наклониться вперёд с прямой спиной, вернуться в исходное положение

Повторить 8-10 раз.

4. Чтобы сильными нам стать, будем ноги поднимать.

И. п. : лечь на спину, обруч держать двумя руками вертикально на груди.

В. : поднять правую ногу, левую, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. А теперь попрыгать нужно. Ну-ка, вместе! Ну-ка, дружно!

И. п. : стать прямо в обруч, пятки вместе, носки врозь.

В. : подпрыгивание на месте с прыжком из обруча, ходьба вокруг обруча.

Дети кладут обручи на место, перестроение в одну колонну. Равняются в шеренгу.

(Основные движения выполняются поточно) .

Основные виды движения.

1. ходьба по ребристой доске. (2 раза)

2.ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. (2 раза)

3.прыжки из обруча в обруч( 2 раза)

4. пролезание в обруч поочерёдно боком и прямо (2 раза)

Подвижная игра «Волк и овцы»

Для того чтобы выбрать водящего надо посчитать считалочку:

«Шёл баран по крутым горам

Вырвал травку, положил на лавку

Кто травку возьмёт, тот вон пойдёт

Заключительная часть.

Русская народная игра «Подсолнухи»

Игроки стоят в несколько рядов - это подсолнухи. Один земледелец стоит в стороне и запоминает порядок построения.

По команде водящего - «Солнце» земледелец уходит.

«Солнце» меняет местами 2-3 игроков. К началу считалки земледелец появляется перед «подсолнухами» и до конца считалки должен определить перемещение. В это время

«солнце» ходит по кругу - куда оно переходит, туда поворачиваются лицом играющие.

Считалка: Солнце-Солнце светит! Всё-Дождь идёт!

С. - Семечко.

Все - Растёт! Растёт!

С. - К солнцу тянется росток!

Все - Тонкий, тонкий стебелёк!

С. – Небосвод весь обегая.

Все - Солнце светит не моргая!

С. – Земледелец не зевай!

Все – Перемены отгадай!

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись.

Прежде чем идти в группу вспомните, чем вы сегодня занимались, и что вам

больше всего понравилось.

Дети:

Добрые слова не лень. Говорить нам целый день,

Всем гостям на прощанье скажем – До свидания!

**Досуг по валеологии для детей старшего дошкольного возраста.**

**Масычева О.Ю.**

**«Путешествие по городам Здоровье»**

Программное содержание.

Обучающие задачи:

1. Учить свободно и ясно выражать свои мысли, отвечать на вопросы.

2. Учить заботиться о здоровье, эмоциональном благополучии.

3. Дать первичное представление об органах слуха, зрения, о зубах.

Развивающие задачи:

1. Развивать чувство общности у детей в группе, эмоционально-доброжелательные отношения.

2. Развивать зрительное восприятие, развитие глазомера, слуховые ощущения.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание навыков сотрудничества в работе на занятиях, создание настроя на совместную работу.

2. Установление эмоционального контакта между детьми

3. Воспитание у детей желания ежедневной гимнастики для глаз, чистки зубов.

Предварительная работа:

1. Знакомство с карточками по валеологии

2. Знакомство с гимнастикой для глаз

3. Знакомство с общим массажом

4. Чтение рассказа В. Бианки «Чей нос лучше»

5. Заучивание стихотворений с детьми по теме.

Ход занятия

I часть

Организационный момент

Дети выстраиваются в круг.

Речевая зарядка:

Воспитатель:Здравствуйте, девочки!

Девочки:Здравствуйте!

Воспитатель:Здравствуйте, мальчики!

Мальчики:Здравствуйте!

Воспитатель:Здравствуйте, гости!

Гости:Здравствуйте!

Воспитатель:Солнышко, здравствуй! (руки поднимаем вверх)

Здравствуй! Здравствуй! (машем руками над головой)

Хорошо под солнышком мы растём (руки вверх, тянемся на носочках)

Здоровей становимся с каждым днём! (руки к плечам, в стороны, вниз)

II Основная часть

«Путешествие»

Воспитатель:Ребята, я хочу пригласить вас и наших гостей в загадочную страну Здоровья. Наше путешествие будет интересным и необыкновенным, на пути встретятся много препятствий и преград. Для этого нужна выдержка, умения, сноровка и взаимопомощь. Мы отправляемся. (Звучит музыка, дети идут по кругу)

(Дети подходят к первому столу)

1.Царица Глазограда встречает детей возле первого стола:

Здравствуйте, дети! Как же вы смогли преодолеть такие сложные препятствия? Вы молодцы! Чтобы узнать, как называется мой город, надо сначала отгадать загадку:

Два братца через дорогу живут,

А друг друга не видят. (Глаза)

Царица Глазограда. Верно, это глаза. А город называется Глазоград.

А вы что-нибудь знаете о глазах? Например, стихотворение.

(Ребенок читает стихотворение)

Разберёмся вместе, дети:

Для чего глаза на свете?

Почему у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Глаза у Яны – карие,

У Вики с Настей – серые,

У маленькой Аленки – зелёные глазёнки.

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где игрушки, где окно?

Странно, скучно и обидно –

Ничего вокруг не видно.

Царица Глазограда: Как хорошо, что мы можем видеть, давайте поэкспериментируем, что же могут наши глаза?

•показывает 2 игрушки на разном расстоянии. Дети определяют глазомером, что расстояние до одной игрушки ближе, чем до другой.

А какой можно сделать вывод? (Глазами можно определить расстояние)

•показывает большую куклу и маленький кубик. Дети определяют размер. Делается вывод, что глазами можно определить размер.

•показывает геометрические фигуры: треугольник, квадрат, овал, прямоугольник. Дети определяют форму. Делается вывод, что глазами можно определить форму.

•показывает разноцветные геометрические фигуры. Дети определяют цвет.

Делается вывод:

Разноцветный мир мы видим разноцветными глазами.

Итак, наши глаза могут определить цвет, форму, расстояние и размер предметов.

Физкультминутка:(Включается релаксационная музыка, все садятся по-турецки)

Гимнастика для глаз

•Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.

•Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

•Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

•В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.

•Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

•Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Царица Глазограда спрашивает:

А как вы бережете свои глаза?

(рассказывает детям, как надо беречь глаза)

Правила гигиены и безопасности.

Читать, рисовать надо только при хорошем освещении. При этом нужно, чтобы расстояние от стола до глаз было не меньше 30 см.

После длительного напряжения глаз рекомендуется поднять голову и посмотреть вдаль.

Нельзя смотреть без темного стекла на солнце, сварку и другие яркие предметы. А вот зеленый цвет растений благоприятно воздействует на зрение.

Нельзя долго смотреть телевизор, если смотришь, нужно, чтобы был еще источник света, т.к. яркий экран телевизора и темнота в комнате создают неблагоприятные условия для глаз. Нельзя сидеть близко к экрану.

Опасно тереть глаза руками, особенно если они грязные. Если в глаз что-нибудь попало, нужно промыть его водой. Если мусор не вынимается, нужно срочно обратиться к врачу.

Эту гимнастику нужно повторять каждый день, она очень полезна для глаз.

Дети читают стихотворение, что может получиться, если не правильно играть с песком.

Две подружки рано встали,

Во дворе песком играли,

Стали строить городок,

Стряпать вместе пирожок.

Надоело им играть,

Стали вверх песком бросать,

Но промчался ветерок

И занес в глаза песок.

Набегала в них слеза,

Веки вспухли, покраснели,

Открывались еле-еле,

Словом, очень страшный вид.

Царица Глазограда. Врач сказал: «Коньюктивит»

И назначил промыванья,

Капли, мази, прижиганья.

Осторожным надо быть,

Чтоб глаза не засорить.

Вывод: нужно бережно относиться к глазам.

Царица Глазограда. На прощанье я хочу подарить вам мою книжку. И я надеюсь, что вы будете соблюдать правила гигиены и безопасности.

Воспитатель:Ребята, путь в следующий город требует сноровки и физической подготовки.

Звучит музыка, дети идут к следующему городу, преодолевая препятствия (пролезание в «пещеру», подлезание под воротца, ходьба по дорожке здоровья, прыжки в обруч)

(Дети подходят ко второму столу)

Царица Ухограда: Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, в какой город вы пришли?

Отгадайте загадку:

Назовите орган слуха.

Дружно, хором! Это - ...(уши)

Ухоград.

Беседа об органах слуха у человека.

В отличие от глаз, которые закрываются веками и могут отдыхать, наши уши постоянно воспринимают окружающие звуки, даже ночью. Представьте себе такую ситуацию: вы играете с друзьями на улице в интересную игру, а на вас хочет напасть злая собака. Она с лаем бежит к вам. Какие помощники первыми сообщат вам об опасности? Конечно же, уши. Именно они «сообщают» мозгу о том, что приближается опасность. А мозг, в свою очередь, прикажет вам защищаться от этой опасности.

Без ушей мы не смогли бы разговаривать. Конечно, разговариваем мы не ушами, но для того, чтобы научиться говорить, маленькие дети сначала долго слушают и запоминают, что и как говорят окружающие люди.

Царица Глазограда заходит за ширму.

Проводятся эксперименты на звуки, которые сообщают, что происходит вокруг нас (Бумажная воронка, звук металлофона, шуршание бумаги, звон колокольчика, капающая вода в металлический таз)

Физкультминутка:

Массаж ушей

Потрите ладошки друг о друга, чтобы они стали горячими; ладошки положите на ушки и бережно потрите их. Мочки ушей аккуратно потяните вниз (3 раза). Возьмите середину ушной раковины и потяните ушки в стороны ( 3 раза). Верхний край уха потяните вверх 3 раза. Пощипайте ушки снизу вверх и сверху вниз.

Царица Ухограда спрашивает и подводит итог, как надо беречь уши.

Правила хорошего слуха:

Ничего не засовывай в ухо.

Не кричи громко.

Не слушай громкую музыку в наушниках.

Избегай простудных заболеваний.

Мой уши, после чего тщательно и насухо вытирай их.

Не чисти уши при помощи спички, булавки и другого заостренного предмета, так как это может привести к повреждению барабанной перепонки и глухоте.

Предложите ребенку поговорить со своими ушами (во время умывания, в конце дня, после прослушивания красивой музыки, стихотворения, во время болезни и пр.).

Царица Ухограда. На прощанье я хочу подарить вам мою книжку. И я надеюсь, что вы будете соблюдать правила гигиены и безопасности.

Звучит музыка – напоминание, что пора в путь.

Воспитатель ведет в следующий город - Зубоград.

Царица Зубограда рассказывает о молочных и постоянных (коренных) зубах, об уходе за ними.

Ребёнок читает стихотворение, о том, как нужно чистить зубы.

Мы позавтракали вкусно -

Зубы нам почистить нужно.

В руки щёточку возьмём,

Зубной пасты нанесём.

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить дёсны можно…

А потом что? А потом

Зубы мы ополоснём.

Нам понадобится кружка…

Улыбнёмся-ка друг дружке,

Поработали умело!

Наши зубки стали белы

Вывод: чтобы зубы не болели, нужно ухаживать за своими зубами (чистить 2 раза в день, полоскать после еды, правильно пережёвывать пищу и тд.)

Царица Зубограда. На прощанье я хочу подарить вам мою книжку. И я надеюсь, что вы будете соблюдать правила гигиены и безопасности.

Сюрпризный момент

Воспитатель – доктор дарит детям зубные щетки.

Итог занятия

Воспитатель:

Вот вы и вернулись в детский сад, я рада вашему возвращению. Вам понравилось путешествие?

Воспитатель задаёт вопросы по теме путешествия и предлагает научить своих родных делать гимнастику для глаз, массаж ушей и ухаживать за зубами.

Оздоровительно-развлекательный досуг «Путешествие в города здоровья» направлен на укрепление физического развития и здоровья детей. В игровой форме дети приобретают навыки правильного дыхания, получают первичное представление об органах слуха, зрения, о зубах. А также формирование гармоничной личности (чувства уважения, доброты, умение дружить)

**Конспект занятия**

.

**«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»**

**Маркинова Т.С**.

**Тема: «Книга правил»**

Цель:

1. Знакомство с функцией ролью легких в организме человека.

2. Формирование привычек здорового образа жизни.

3. Развивать логическое мышление, связную речь, память.

Оборудование:Посылка от «Смешариков», книга «Как сохранить свое здоровье» (в книге на каждой странице изображение героя, который предлагает свою схему), шарики воздушные 10 шт, изображение легких, иллюстрации с правильными и не правильными ситуациями.

Предварительная работа: детям вместе с родителями нарисовать рисунок «как я закаляюсь дома».

Ход занятия.

После утренней гимнастики приносят посылку от «Смешариков». Предлагаю детям открыть её после завтрака.

- Ребята, как я и обещала, сейчас мы откроем посылку от наших друзей.

Открываю, достаю книгу.

- Посмотрите, да это же книга.

Какая она интересная, посмотрите сколько у неё страничек, а на каждой странице изображен наш герой с какими-то схемами. Они специально зашифровали каждую страничку, чтобы мы могли разгадать, что же «Смешарики» хотели нам этим сказать.

1. – Давайте посмотрим, что нам предлагает «Лосяш», что он зашифровал в своей схеме.

- Как вы думаете, что это?

- Это нарисованы легкие.

- А для чего они нужны человеку? (Чтобы дышать).

- Кто знает где находятся у человека легкие?

- Легкие располагаются у нас в грудной клетке.

- Эти органы делают 20 вдохов и выдохов в минуту (показ картинки с изображением легких).

- Когда мы делаем вдох, грудная клетка расширяется и воздух проникая через нос или рот в дыхательное горло, попадает в легкие, потом мы делаем выдох и воздух выходит из легких. Вот так мы дышим.

- При вдохе наш организм получает кислород, находящийся в воздухе, а пройдя через различные органы и мышцы, он превращается в углекислый газ, который мы выдыхаем.

- Человеку для здоровья важно правильно дышать.

- Что значит правильное дыхание? (ответы детей).

- Дыхание во все периоды жизни должно быть только носовое, смешанное лишь при физической нагрузке.

- Ребята, как вы думаете, одинаковое ли количество воздуха попадает при вдохе в легкие ребенка и взрослого?

- Я вам предлагаю дома вместе с родителями это проверить, а как я сейчас научу (вызываю ребенка, прошу одним вдохом наполнить шарик).

- А теперь встаньте все в круг и попробуйте сделать то же самое.

- Вот столько воздуха входит в ваши легкие.

А дома вы выполните это упражнение с мамой или папой и сравните, какой у кого объем легких.

- Разные занятия спортом, подвижные игры, выполнение дыхательных упражнений способствует хорошей работе легких.

- Дети прислушайтесь к своему дыханию, опишите, какое оно сейчас у вас (ровное, спокойное).

- Я предлагаю вам обратить внимание на дыхание на физкультурном занятии, во время выполнения упражнений, после бега, игры.

-Есть много игр для развития дыхания, в одну из них давайте поиграем, игра называется «Воздушный футбол» (на столе поставлены ворота, мяч сделан из салфетки, нужно задуть мяч в ворота сопернику).

- Скажите, о чем мы сейчас говорили?

Я думаю, мы разгадали схему, которую нам предложил «Лосяш»

- Чтобы быть здоровым, что нужно делать? (Правильно дышать).

2. Что нам предлагает «Пин», чтобы быть здоровым.

- Как вы думаете, что может обозначать эта схема и что нужно делать.

- Нужно закаляться.

- Семен, расскажи и покажи ребятам свой рисунок, как ты закаляешься дома.

- Стас, теперь ты расскажи и т.д.

- Ребята, из ваших рисунков мы сделаем выставку, чтобы все ребята знали как нужно закаляться.

- Разгадали мы схему, которую предложи нам «Пин».

- Что нужно выполнять, чтобы быть здоровым? (Закаляться).

3. Смотрим, что предлагает нам следующий герой «Кар-карыч», он изобразил круг.

- Что можно нарисовать из круга? (Варианты ответов детей, солнце, шар и т.д.

- А как вы думаете, почему и для чего он изобразил часы?

- Чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня.

- Что значит соблюдать режим дня?

- Это нужно вовремя ложиться спать, делать зарядку, кушать, отдыхать, играть.

- Если делать все по времени, то обязательно будешь здоровым.

4. Переходим к следующей страничке.

А что же хочет сказать этой схемой «Совунья».

- Чтобы быть здоровыми нужно заниматься спортом, физкультурой.

Встаньте все и выполним упражнения от «Совуньи».

Физкультминутка «Лягушки».

На болоте две подружки

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались

Полотенцем растирались,

Ножками топали

Ручками хлопали

Вправо, влево нагибались

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям – физкульт привет!

Вот мы разгадали и ее схему. Для того, чтобы быть здоровым, что нужно делать? (Заниматься спортом и физкультурой).

5. Идем дальше. Что изобразил «Бараш?».

- Верно, нужно следить за своей осанкой.

- Как нужно сидеть?

- Осанка человека влияет не только на внешний вид, но и на его здоровье. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, плохо работает печень и кишечник, что приводит к пониженной физической и умственной работоспособности.

- Бараш предлагает нам выполнить задание «Где дети поступают правильно и неправильно».

Красным карандашом нужно закрасить прямоугольник, где дети поступают правильно. Черным, где поступают неправильно.

- Что нужно ещё делать, чтобы быть здоровым? (Следить за осанкой).

6. Давайте посмотрим на шестую страницу. Кто это нам предлагает свою схему?

- Ребята, что нарисовано на схеме? (Молоко, морковка и т.д).

Одним словом все это что? (Еда).

- Какую полезную пищу, вы знаете?

- А что можно кушать в ограниченных количествах?

- Действительно ведь кроме правильной осанки, нужно еще правильно питаться. Кушать полезную пищу.

7. – А что нарисовала «Нюша»?

- Что она хотела сказать?

Да нужно содержать свое тело, одежду в чистоте. Всегда мыть руки, ходить опрятными.

Вот и ее схему мы тоже разгадали, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Содержать свое тело в чистоте).

8. – Посмотрите, а «Ёжик» изобразил, такого веселого человечка, почему?

- Да потому, что веселое настроение, добрые ласковые слова, вежливое отношение друг к другу, дружная семья, это тоже способствует сохранению нашего здоровья.

- Давайте вспомним с вами стихотворение «Что такое здравствуй?»

- Что еще нужно делать, чтобы быть здоровым? (Иметь хорошее настроение)

9. – Ребята, а вы любите получать подарки?

При этом у вас, какое настроение?

Вот и Крош хочет подарить вам небольшие подарочки-портреты наших героев.

Дарю по порядку картинки с изображением «Смешариков» прошу назвать, что нужно для того, чтобы быть здоровым. (Переворачиваю в книге героев обратной стороной после каждого ответа детей)

- Ребята, посмотрите у нас получилось предложение «Я, здоровье берегу сам себе я помогу». Я думаю это девиз, который мы должны запомнить.

Все эти схемы – это правила, которые составили для нас «Смешарики», чтобы мы их соблюдали.

Так давайте с хорошим настроением, улыбкой пойдем на физкультурное занятие.

**Конспект ООД с использованием здоровьесберегающих технологий**

**музыкальный руководитель Терехина М.В.**

**«МУЗЫКА ЗДОРОВЬЯ» (старшая группа)**

**Программное содержание:**

Формировать привычку к здоровому образу жизни и укреплению своего здоровья посредством здоровьесберегающих технологий во всех видах музыкальной деятельности.

Научить детей использовать звуки для своего развития и улучшения здоровья.

Воспитывать у детей умение слушать музыку, эмоционально откликаться на неё. Продолжать работу над чистотой интонирования в пении, правильно брать дыхание при пении песен. Развивать творческую активность детей.

**Направленность:**Занятие носит интегрированный характер, комплексно решает задачи музыкального и валеологического воспитания.

**Научная основа:**

Использование здоровьесберегающих технологий: программа «Здравствуй!»  
М.Лазарева, гимнастика для развития речи Е. Косиновой, валеологические распевки О.Арсеневской.

**ХОД ЗАНЯТИЯ.**   
***Под музыку дети заходят в зал.***

**М.рук.** Здравствуйте, ребята! Вы пришли на музыкальное занятие в наш музыкальный зал. У нас сегодня не простое занятие. Мы будем с помощью музыки укреплять своё здоровье. Посмотрите, сколько у нас сегодня гостей! Они тоже хотят посмотреть, как музыка помогает улучшить здоровье.   
А на какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, на слово «здравствуй». Ведь когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

**Приветствие «Музыка, здравствуй!». М.Лазарев.**

**М.рук.** А сейчас давайте познакомимся с нашими гостями.

**Игра-знакомство «Как тебя зовут?».**

**М. рук.** Очень хорошо, ребята! Мы поздоровались с нашими воспитателями, назвали все свои имена. А сейчас давайте приготовим свои горлышки для пения, ушки для слушания, руки и ноги для танца.

**Валеологическая песенка - распевка с оздоровительным массажом «Доброе утро!» сл. и музыка Арсеневской.**  
1. Доброе утро! *разводят руки в стороны и слегка*Улыбнись скорее! *кланяются друг другу*

И сегодня весь день *"пружинка"*   
Будет веселее. *поднимают ручки вверх*

Мы погладим лобик, *выполняют движения по тексту*

Носик и щечки.

Будем мы красивыми, *наклоны головы к правому и*

Как в саду цветочки! *левому плечу поочередно.*

2. Разотрем ладошки *движения по тексту*

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем

И здоровье сбережем.

 Улыбнемся снова,

 Будьте все здоровы! *разводят руки в стороны*

**М. рук.** А скажите, ребята, из чего состоит песенка?

Правильно, из звуков, звуков речи и музыкальных звуков. А ещё мы с вами знаем, что с помощью звуков мы не только разговариваем и поём, но и можем сами себя вылечить. Давайте вспомним, какие целебные звуки мы знаем.

Целебный звук «В» - лечит насморк (когда начинается насморк)   
Целебный звук «З» - когда болит горло   
Целебный звук «Ж» - можно излечить кашель   
Целебный звук «Н» - излечивает головную и зубную боль   
Целебный звук «М» - способствует хорошему пищеварению   
Целебный звук «Р» (Тр) - помогает снять усталость в конце дня   
Звуки С, Ш (шипящие) - помогают отдохнуть, расслабиться.   
Подсказка для детей – видео показ картинок букв.

**М. рук:** Замечательно, а теперь я сыграю вам добрую музыку.   
(открывает ноты и видит пустые листы с дырками)

Что случилось с нотами? И откуда взялись эти дырки? Ребята, вы не знаете?   
**(ответы детей)**

**М.рук:** Похоже, что ноты съели мыши. Что же делать?   
**(задумывается)** Придумала! Нужно позвонить в музыкальную справочную.   
Лариса Анатольевна, наберите, пожалуйста, справочную.   
**Воспитатель:** *(звонит по телефону)*   
Алло! Справочная? Помогите!   
Нам помощника пришлите!   
Надо нотки нам найти,   
Чтоб занятие провести.   
**Говорит детям:** Нам сейчас пришлют кота!   
Вот спасибо! Красота!   
**М.рук:** Про кота игру мы знаем   
И сейчас в нее сыграем!   
**Речевая игра-диалог "Тра-та-та"**   
**(модель Т.Тютюнниковой)**   
Дети встают по всему залу парами, рассказывают потешку с интонациями, сопровождая движениями: покачивания головой, изображение полосок у Кота, длинных усов, кисточек на ушах.

**Вместе:** Тра-та-та! Тра-та-та!   
Вышла кошка за кота!   
**Дев:** За Кота-Котовича?   
**Мальч:** За Петра Петровича!   
**Вместе:** Он усат, полосат,   
В ушах кисточки висят.   
Ну, не Кот, а просто клад!

***Появляется Кот Мурлыка.*Кот**: Мяу-мяу! Да, я такой! Я просто клад для всех ребят!   
Мяу! Всем привет, друзья!   
Как же рад вас видеть я!   
**М. рук**: Какой красивый котик! Как тебя зовут?   
**Кот**: Песенку вы про меня спойте поскорее,   
Ну, а я вам подпою «Мяу!» веселее!

**Дети исполняют песню «Мурлыка».**

**М. рук**.: Кот Мурлыка, где же нам нотки найти?   
**Кот** : Все мыши живут в Мышином королевстве. Я думаю, что нотки надо искать там.   
**М.рук**: Но мы не знаем дороги. Как же в это королевство попасть?   
**Кот:** Только настоящие коты могут найти мышь. А ведь я - Суперкот! Вперед, мои друзья!   
Не сутультесь, грудь вперёд,   
Приключение нас ждёт!

***Под музыку «Не нужны нам доктора» дети шагают по залу.***  
**М.рук:** Ребята, впереди домик. Кот Мурлыка, это уже Мышиное королевство?   
**Кот *(принюхивается*):** Нет. Здесь мышами не пахнет. Но в домике кто-то есть!   
**Мурлыка выводит из домика двух Гномиков.**   
**Гномик До:**   
В доме До Мажор живет,   
Звонко песенки поет.   
Добрые, мажорные,   
Веселые, задорные!   
**Гномик Ре:**   
Ре Минор к реке пошел   
Песню грустную завел.   
Ох! Река проворная.   
Ох! Судьба минорная!   
**М.рук**: Ребята, это же братцы- гномики: Мажор и Минор! Откуда у них такие имена?   
**(Ответы детей).**   
**Гномик До:** Как же вы сюда попали?   
**Гномик Ре:** Вы здесь что-то потеряли?   
**М.рук:** Мы ищем Мышиное королевство. Мыши украли наши нотки. А наши ребята так любят петь, танцевать и под музыку играть.   
**Гномик До**: Ребята, а хотите с нами поиграть? Мы с братцем часто играем в интересную игру с волшебными человечками.   
**М.рук**: Ребята, давайте и мы поиграем с Гномиками! **(Раздать картинки).**   
Внимательно посмотрите на своих человечков. И сейчас будем угадывать характер музыки с помощью волшебных человечков и передавать его своей мимикой.   
**Слушание музыки (спокойная, грустная, весёлая).**   
**«Весёлые движения» Весёлая музыка улучшает настроение   
«Нытик» Неприятная музыка - учащённое сердцебиение   
«Баю-баиньки» Спокойная музыка – восстанавливает дыхание   
Программа М.Лазарева «Здравствуй!» *(Диск с песнями).***  
**Гномик Ре:** Дети, как же всё кругом болит!   
Что-то хрумкает в груди.   
В горле все дерёт, горит.   
Нос мой булькает, сопит.   
**М.рук:** Не грусти, Ре Минор! Наши дети сейчас тебя вмиг вылечат! Мы знаем целебные звуки и сейчас с помощью музыки будем тебя лечить.   
Лечим грудь от кашля – целебный звук «Ж».

**Пение песенки «Жуки» М.Лазарева. *(при пении руку держим на груди).***Лечим горло – целебный звук «З».   
**Пение песни «Комар» М.Лазарева. *(при пении рука на горле).***   
Лечим насморк – целебный звук «В».   
**Пение песни «Дунул ветерочек» М.Лазарева. *(при пении указательные пальцы рук на крыльях носа).***

**Гномик Ре:** Ой! Я здоров! Спасибо, ребята! Теперь я всегда буду петь эти замечательные песенки!   
**М.рук:** А чтобы вы их не забывали, мы оставляем вам эти целебные звуки **(картинки букв).**   
**Гномик До:** Братец мой здоров опять! Все пойдемте танцевать!

**Танец «Летка-Енька» для зверей.**

**Гномик Ре**: Как с вами весело!   
**М.рук:** А вы знаете, что веселье и смех продлевают жизнь? Поэтому давайте подарим друг другу и всем нашим гостям свои улыбки. Смейтесь на здоровье!   
**Кот**: Время нам нельзя терять,   
Нужно нотки отыскать!   
Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!   
Путь-дорога так легка!   
Запевайте же скорей

Нашу песню веселей!

**Шагают под музыку «Рельсы-рельсы» М.Лазарева. *(выполняют движения по тексту).*****Кот:** Ребята, слышу какой-то чудесный запах! Посмотрите, цветочная поляна! Вот так чудо!   
**М.рук:** На поляне, у реки,   
Собрались в кружок цветы.   
Жёлтые и синие,   
Белые и красные –   
До чего ж красивые,   
До чего ж прекрасные!   
Ребята, чтобы взять эти чудесные цветы в руки, давайте приготовим свои ладошки.

**Пальчиковая игра «Волшебный цветок».**Спал цветок волшебным сном:  (кулачок крепко сжат).   
Показался лепесток,  (Распрямить большой палец).   
А за ним - его дружок, (Указательный палец)   
Вот и третий не проспал,  (Средний палец)   
И четвёртый не отстал,  (Безымянный палец)   
Вот и пятый лепесток,  (мизинец)   
Вот раскрылся весь цветок! (кисть руки - в форме чашечки).   
**М.рук:** А сейчас, ребята, возьмём все по цветочку, сядем на ковёр и понюхаем, какой аромат у цветов. Заодно немного отдохнём. Какой целебный звук поможет нам отдохнуть и расслабиться? ( «Ш» ).

**Дыхательная гимнастика «Аромат цветов» под музыку «Дыхание» М.Лазарева.**   
**М.рук:** Дети, послушайте, какая прекрасная музыка звучит! Что это? -Вальс!   
Правильно, но это не простой вальс, а «Вальс цветов», а написал композитор   
П.И.Чайковский. А какая музыка у вальса? Я предлагаю вам стать парами и мы вместе попробуем сочинить танец. Не забудьте нашего Мурлыку и Веру   
Николаевну.

**Танцевальная импровизация «Вальс цветов».**

**Кот:** Ребята, мне кажется, здесь где-то рядом находятся нотки. Я слышу их запах. Давайте искать!

***(Кот принюхивается, берёт один цветок, предлагает детям найти нотки в цветах).***

**М.рук**: Здорово! С помощью своего хорошего настроения, с помощью любви к музыке и, конечно, с помощью Кота Мурлыки мы отыскали нотки и теперь я могу сыграть вам добрую песенку о целебных звуках.

**Песня «Целебные звуки» М.Лазарева.**

**М.рук:** Вот и закончилось наше занятие. Послушайте мой совет здоровья.   
Любите себя и окружающих вас людей, уважайте их. Умейте слушать природу: пение птиц, шум дождя и ветра, шёпот листьев, запахи растений. Голоса природы наполнят ваше сердце радостью и подарят здоровье.   
*Чтобы жить и не болеть,   
Каждый день старайся петь!   
Прогони подальше лень,   
Улыбайся каждый день!   
Веселись, пляши и пой –   
Будь здоровый – вот.*

**Раздел 2. Проектная деятельность**

**Проект *«Русские и мордовские народные подвижные игры в системе здоровьесберегающих технологий»* *(для детей подготовительной группы)***

**Масычева О.Ю.**

**Пояснительная записка.**

Подвижная игра относится к тем видам игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Подвижная игра, в силу своей специфики, является, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста.

Проект «Русские и мордовские народные подвижные игры в системе здоровьесберегающих технологий» предусматривает ознакомление дошкольников с русскими и мордовскими народными подвижными играми. Работа по данному проекту расчитана на 2 месяца (октябрь - ноябрь). Данный проект направлен на приобщение дошкольников к ЗОЖ, посредством использования народных игр.

**Авторы:** Воспитатель подготовительной группы МДОУ «Детского сада № 117» Масычева Ольга Юрьевна.

**Актуальность**

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Этим и обусловлен выбор темы проекта.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Законом «Об образовании».

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Но, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

Всё чаще в последние годы поднимается вопрос о большой значимости здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дошкольного образования.

Подвижные игры являются одним из самых часто применяемых видов здоровьесберегающих технологий, которые используются в практике ДОУ.

Так, подвижные игры при правильном их подборе, т.е. с учётом возрастных особенностей и физической подготовленности детей, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, повышают функциональную деятельность организма, активизируют обмен веществ, а мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Подвижные игры положительно влияют и на нервную систему, потому что увлекательный игровой сюжет вызывает у детей положительные эмоции.

Одной из форм организации оздоровительной работы, приобщения к ЗОЖ являются народные подвижные игры.

Радость движения сочетается в русских народных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально положительную основу для развития патриотических чувств.

Русская народная подвижная игра – это школа воспитания, где удивительно совершенные и ценные произведения народного творчества, создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. Русские народные подвижные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Игра развивает у детей ловкость, меткость, быстроту и силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики.  Игра формирует высокую нравственность. Русские народные подвижные игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. Она учит премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу.  Народные игры разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Они доступны для детей, начиная с дошкольного возраста.  
Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Русская народная подвижная игра – средство обучения и воспитания, обеспечивающая самообразование ребёнка. Она классически лаконична, выразительна и доступна ребёнку.  Народная подвижная игра – традиционная игра, которая имеет развлекательную основу, и включают в себя элементы театрального, циркового, танцевального, музыкального и поэтического искусства, отражающая образ жизни, национальные традиции, обычаи.

В русских народных подвижных играх радость движения сочетается с духовным обогащением детей, формируется уважительное отношение к культуре родной страны и создаётся эмоционально- положительная основа для физического развития и формирования ценностного отношения к физической культуре.

**Цель.** Проверить и обосновать эффективность использования народных игр, как одно из средств, приобщения дошкольника к ЗОЖ.

**Задачи:**1. Формирование основ здорового образа жизни, развитие двигательных способностей, умений и навыков при помощи русской и мордовской народной подвижной игры.

2. Развитие физических качеств и познавательных процессов дошкольников посредством русских народных подвижных игр.

3.Развитие интереса и расширение круга представлений о разнообразии русских и мордовских народных подвижных игр.

4. Формирование представлений о разнообразии народных игр;

5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

6. Познакомить детей с правилами народной подвижной  игры, формированием умения чётко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.  
7.Формировать у детей чувство причастности к истории, культуре, традициях русского и мордовского народа, используя русскую и мордовскую народную подвижную игру.    
5. Создавать условия для формирования взаимоотношений детей со сверстниками и взрослыми, проявление сопереживания, взаимопомощи.

**Вид проекта**: Краткосрочный (октябрь, ноябрь), игровой, познавательный, оздоровительный.

**Участники проекта**: дети подготовительной группы, воспитатели, родители детей.

**Образовательные области:**

1. Познавательное развитие.

2. Речевое развитие.

3. Художественно – эстетическое.

4. Физическое развитие.

5. Социально-коммуникативное.

**Предполагаемые продукты проекта**:

* Картотека русских и мордовских подвижных игр.
* Физкультурный уголок в группе пополнится атрибутами к играм и нестандартным оборудованием
* **Методы и приемы работы с детьми:**

**Словесный метод:** разучивание текстов игр на русском и мордовском языках

**Игровой метод:** игры-драматизации; народные подвижные игры, хороводы, игры-инсценировки, имитационные упражнения,

**Ресурсное обеспечение проекта:**

**Материально технические ресурсы:**

***1.Наличие в детском саду предметно-развивающей среды***:

- физкультурный уголок, картотеки подвижных игр, атрибуты к ним, маски, народные костюмы,

***2. Информационно-дидактические ресурсы, картотеки:***

* русских и мордовских народных игр и хороводов для детей дошкольного возраста;
* пальчиковых гимнастик для детей дошкольного возраста;
* развития артикуляционного и дыхательного аппарата,
* обшеразвивающие упражнения для физических минуток с использованием текстов народных игр.

**Предполагаемые результаты проекта:**

* увеличилось количество детей с высоким уровнем физической подготовленности;
* снизилась заболеваемость;
* у дошкольников сформировано желание вести здоровый образ жизни;
* появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса;
* сформированы элементарные представления о пользе занятий физической культурой и освоения культурно-гигиенических навыков;
* дети знают большое количество упражнений, много подвижных игр.
* активизировалось участие родителей в физкультурно-оздоровительном процессе;
* повысилась педагогическая компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья.

• Обогатится речь за счет образных выражений, активизируется словарь ребенка, совершенствуются навыки диалогической речи, её грамматический строй, развивается эмоциональная выразительность речи.

**Этапы реализации проекта**

Сроки реализации проекта: сентябрь-октябрь 2019 года

**1 этап: Подготовительный**

• Опрос - анкета родителей «Что вы знаете о пользе подвижных игр в физическом развитии детей».

• Обозначение актуальности и темы будущего проекта.

• Постановка цели и задач.

• Составление плана реализации проекта.

• Составление перспективно-тематического планирования.

• Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.

• Подбор народных игр и хороводов.

• Привлечение родителей к текущему проекту. Индивидуальные беседы, консультации с родителями.

**2 этап: Основной**

1.Реализация проекта.

2.Составление картотеки, разработка конспектов НОД, развлечений и досугов.

**3 этап: Заключительный**

1. Развлечение «День народных игр и забав».

2. Презентация проекта продуктов проекта и коллегам и родителям воспитанников.

3. Подведение итогов.

**План мероприятий по реализации проекта**

**1 этап: Подготовительный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Форма работы** | **Содержание** |
| **Подготовительный этап** | Опрос –анкета родителей ««Что вы знаете о пользе подвижных игр в физическом развитии детей». | Использование разных источников при поиске ответа по теме. |
| Обозначение актуальности и темы будущего проекта. | Беседа с родителями |
| Постановка цели и задач. | Беседа с детьми |
| Составление плана реализации проекта |  |
| Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.  Подбор материала необходимого для работы с детьми и родителями на тему: ««Русские и мордовские народные подвижные игры в системе здоровьесберегающих технологий»» | Подборка информации, материала, пособий, иллюстраций, музыки, литературы по теме. |
| Пополнение физкультурного уголка атрибутами для игр, нестандартным физическим оборудованием. |  |
| Подбор народных игр и хороводов. | Составление картотеки, работа с литературой и Интернет |
| Привлечение родителей к текущему проекту. |  |

**2 этап: Основной.**

|  |  |
| --- | --- |
| Сроки реализации | Тема совместной деятельности |
| Октябрь | Проведение беседы «Как наши бабушки и дедушки играли в детстве» |
| НОД по физкультуре и «Путешествие в историю русских народных подвижных игр»  Цель: Знакомство с историей русских народных подвижных игр. |
| Разучивание русских народных игр «Заря-зарница» «Гуси-гуси», «Поясок», «Горшок», |
| Мастер-класс «Готовим маски для игры «Гуси-лебеди»  Цель: Вызвать интерес к изготовлению атрибутов для игр |
| Разучивание мордовских народных игр **«В ворона», «Руцяняса» («В платочки»), «Продажа лаптей», «В журавлей» (Каргиняса)** |
| Заучивание считалок на русском и мордовском языках  Цель: Показать разнообразие видов считалок. |
| Просмотр мультфильма: Гуси - лебеди |
| Ноябрь | НОД по рисованию «Как мы играли в русские народные подвижные игры» Цель: Закреплять умения создавать в рисунке выразительные образы игры |
| Разучивание русских народных игр «Красочки», «Бабка-Ежка», «Вышибалы», «Гори, гори ясно». |
| Разучивание мордовских народных игр **«Карусель», «В курочек», «В ключи», «Раю – раю»** |
| Просмотр мультфильмов: Ах ты, Порушка – Параня, Гуси - лебеди |
| Активное включение народных игр во все режимные моменты |
| Физкультурный досуг «Ярмарка народных игр» |

**3 этап: Заключительный**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап** | **Форма работы** |
| **Заключительный этап** | 1. Проведение тематического дня народных игр и забав  2. Совместное с родителями спортивное развлечение  3. Презентации проекта коллегам и родителям воспитанников.  4. Подведение итогов |

**В ходе реализации проекта:**

-дети знают русские и мордовские подвижные народные игры, могут самостоятельно рассказать правила;

-дети с желанием и интересом организуют игры в свободной самостоятельной деятельности в группе и на прогулке;

-дети стали более ловкими, быстрыми, сообразительными;

-дети знают историю возникновения подвижных игр.

**Педагогический проект по физкультурно – оздоровительной работе на тему:**

**«Где прячется здоровье?»**

**Бабина Т.В., Прыткова И.В.**

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. “Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто”, - говорил мудрый Сократ.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. В наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Поэтому, важно – формировать у детей дошкольного возраста потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. За последние годы оно имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

**Актуальность проекта.**  
 Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

**Проблема.**  
 К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае

можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.  
 Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.  
**Новизна проекта.**

Новизна проекта состоит в тесном переплетении различных направлений гражданско-патриотического воспитания и объединении различных видов деятельности (познавательной, игровой, краеведческой, творческой, и др.), направленных на усвоение патриотических, гражданских, нравственных понятий и правовых норм поведения, у детей среднего дошкольного возраста.

**Цель проекта**:

Формирование у детей основ здорового образа жизни, осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью,  так и здоровью окружающих через экспериментально – исследовательскую деятельность.

**Задачи проекта:**

* Обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье путём исследовательских действий и экспериментирования, учить находить разные способы решения одной задачи.
* Активизировать желание детей искать пути разрешения проблемных ситуаций.
* Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
* Формировать знания о здоровых и вредных продуктах питания.
* Прививать интерес, желание к физкультуре и спорту.
* Расширять знания о  влиянии закаливания на здоровье человека.
* Способствовать сплочению детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Гипотеза:**Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если детям будут созданы условия для исследовательской деятельности, как самостоятельной, так и совместной с педагогом;

если цель и задачи будут решаться через экспериментально – исследовательскую деятельность.

**Реализация проекта**: сентябрь - декабрь .

**Тип проекта:** познавательно – исследовательский.

**Участники проекта**:

Воспитатели, дети, родители

**Формы работы с детьми:**

* Экспериментально – исследовательская деятельность.
* Экскурсии, ситуации проблемного характера.
* ООД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, иллюстраций, инсценировки, просмотр презентаций по теме;
* ООД продуктивного цикла: аппликация, лепка, рисование;
* Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации.

**Работа с родителями:**

* Консультации: «Одежда и здоровье детей», «Как научить ребёнка чистить зубы», «За здоровьем всей семьёй».
* Изготовление макета Мойдодыра.
* Создание книги «Здоровая пища. Полезные рецепты».
* Спортивно – развлекательное мероприятие «Путешествие в страну Здоровья».
* Фотовыставка «В здоровом теле – здоровый дух».

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1.Предметно – развивающая мини - среда, стимулирующая исследовательскую и познавательную деятельность.

2.Физкультурный уголок.

3. Спортивный зал.  
4. Спортивный участок на территории МДОУ.  
5. Физкультурное оборудование, спортивный инвентарь.  
6. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т.д.).  
7. Подборка методической литературы.

**Содержание проектной деятельности:**

**1этап – подготовительный:**

* Изучение новых здоровьесберегающих  технологий.
* Диагностирование детей по теме здорового образа жизни
* Перспективное планирование работы с детьми, родителями.
* Обогащение предметно-развивающей среды  дидактическим материалом, оборудованием для экспериментально – исследовательской деятельности.
* Мотивация родителей на активное отношение к сотрудничеству.

**2 этап – практический:**

**Цель:** привить детям и родителям практические навыки укрепления и сохранения здоровья, сформировать потребность в здоровом образе жизни /в том числе через экспериментально – исследовательскую деятельность/, повысить уровень оздоровительной работы в детском саду и в семье.

* Проведение цикла тематических мероприятий;
* Организация целенаправленной просветительской, консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей знаний по ЗОЖ через исследовательскую деятельность.

**3 этап – заключительный:**

* Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Путешествие в страну Здоровья».
* Фотовыставка «В здоровом теле – здоровый дух», изготовление книги «Полезные рецепты».
* Выставка детских рисунков, взросло-детских плакатов, брошюр на тему: «Мы здоровью скажем ДА!»

**Продукт проектной деятельности**:

1. План реализации проекта «Где прячется здоровье?»
2. Подборка дидактических игр; художественной литературы, загадок, пословиц;
3. Выставка детских рисунков: «Друзья Мойдодыра», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов»,  «Правила, которые мы не будем забывать»;
4. Выставка взросло-детских плакатов на тему «Мы здоровью скажем ДА!»; книга «Полезные рецепты»;
5. Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Путешествие в страну Здоровья»;
6. Информационный материал для родителей «ЗОЖ в семье – залог здорового ребёнка», «За здоровьем всей семьёй».

**Результат проекта:**

**Для детей:**

1.Овладение исследовательскими умениями и навыками; развитие познавательного интереса;

2.Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

3.Воспитание культурно – гигиенических навыков в соответствии с возрастом;

4.Формирование знаний, умений, навыков здорового образа жизни.

5.Улучшение соматических показателей здоровья;

6. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

     1. Сохранение и укрепление здоровья детей;  
    2. Педагогическая, психологическая помощь;  
    3. Повышение уровня комфортности.

**Для педагогов:**

     1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;   
    2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов            работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;  
   3. Личностный и профессиональный рост;  
   4. Самореализация;  
   5. Моральное удовлетворение.

**Перспективное планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цели и задачи** | **Содержание работы** |
| СЕНТЯБРЬ  Тема: «Где прячется  здоровье?» | Продолжать работу по укреплению здоровья детей.  Формировать основы знаний и  навыков здорового образа жизни, безопасного поведения в быту, социуме, природе через экспериментально-исследовательскую деятельность.  Развивать наблюдательность, умение сравнивать, анализировать, обобщать, развивать познавательный интерес детей в процессе экспериментирования, устанавливать причинно-следственную зависимость, делать выводы.  Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.  Развивать речь, коммуникативные способности.    Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям. | Исследовательская деятельность «Что такое здоровье и как его беречь», «Я и моё тело», «Здоровый человек – это хорошо или плохо?»  Экскурсия в медицинский кабинет, размышления на тему: «Как не заболеть?»  Дидактические игры: «Хорошо -  плохо», «Разложи картинки правильно», «Можно - нельзя», «Опасно – не опасно», «Светофор», «Выложи пешеходную дорожку» и др.  Чтение:  С. Семёнов «Как стать неболейкой», С. Михалков «Про мимозу». Чтение и заучивание стихотворения «Два друга»  Рассматривание и решение ситуаций «Буду ли я здоров, если не буду соблюдать  правила безопасности?»  Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница», «Путешествие в страну Здоровья».  Пословицы, загадки на тему здорового образа жизни.  Исследовательская деятельность «Что вы чувствуете?» Слушание музыки, звуков природы для улучшения состояния здоровья.  Драматизация отрывка из сказки «Айболит»  Поход в парк. Подвижные игры, игры-соревнования: «Зайцы и волк», «Бабочки, лягушки, цапли» и др.; «Самый быстрый», «Самый меткий», «Самый ловкий».  Консультация для родителей: "Одежда и здоровье детей». |
| ОКТЯБРЬ  Тема: «Друзья Мойдодыра». | Формировать у детей культурно – гигиенические знания, умения,  навыки.  Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.  Формировать представления детей, что большинство  заболеваний носит инфекционный характер, разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.  Закреплять умение детей ухаживать за зубами.  Приобщать детей к здоровому образу жизни.  Воспитывать положительное отношение к труду, желание трудиться.  Развивать мышление, внимание, речь.    Привлечь родителей к изготовлению атрибутов по данному проекту. | ООД «Чистота – залог здоровья».  Познавательно – экспериментальная деятельность по темам: «Приключения в королевстве микробов», «Расчёска – наш друг», Королева – Зубная щётка».  Решение проблемных ситуаций: «Что случилось с куклами?», «Зачем Пете нужен носовой платок?», «Исчезла вода».  Опыты  с водой, мылом.  «Дидактические игры: «Разложи картинки правильно», «Что сначала, а что потом?», «Что лишнее?», «Выбери нужное», «Поможем игрушкам стать аккуратными».  Чтение художественной литературы: А.Барто «Девочка чумазая», К.Чуковский «Федорино горе».   Работа с иллюстрациями по книге К.Люцис «Азбука здоровья» по теме «Чистота – залог здоровья».  Конкурс загадок «Наши помощники».  Драматизация отрывка из сказки «Мойдодыр».  Совместное изготовление атрибутов (культурно-гигиенических принадлежностей) для сюжетно-ролевой игры «Семья».  Работа с разрезными картинками по теме «Культурно – гигиенические принадлежности».  Рисование, лепка на тему «Друзья Мойдодыра».  Хозяйственно – бытовой труд «Чистые игрушки». Труд на прогулке «Чистый участок».  Изготовление родителями сказочного персонажа «Мойдодыра».  Консультация для родителей «Как научить ребёнка чистить зубы» |
| НОЯБРЬ.  Тема: «Здоровое питание. Витамины». | Рассказать детям о продуктах питания, их значении для человека; знакомить с понятиями «питательные вещества», «витамины», «здоровое питание».  Закреплять знания об овощах и фруктах, об их значении в питании.  Учить классифицировать продукты на полезные и вредные.  Развивать потребность доказывать свои предположения опытным путём.  Закреплять навыки санитарно – гигиенических правил при употреблении пищи.  Пропагандировать только здоровые продукты питания. Мотивировать детей к соблюдению правил рационального и здорового питания.  Развивать восприимчивость к звучанию художественного слова; воспитывать эмоциональное отношение к литературным произведениям.  Воспитывать интерес к своему здоровью, желание поддерживать его правильным питанием.  Привлечь родителей к обмену опытом по здоровому питанию. | ООД «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».  Экскурсия на пищеблок.  Беседа «В каких продуктах содержатся витамины и для чего они нужны». Игра «Закончи предложение».  Экспериментально – исследовательская деятельность: «Какой фрукт самый сочный?», «Полезна ли кока-кола?», «Немытые продукты»- рассматривание через микроскоп,  «Из чего варят каши», «Зачем нужно пить молоко?»  Дидактические игры: «Полезные и неполезные продукты», «Так или не так», «В каких продуктах живут витамины», «Узнай по описанию» и др.  Беседа «Правила поведения за столом»  Игры: «Маленький кулинар», «Помоги маме разобрать покупки», «Съедобное – несъедобное».  Сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кафе», «Пикник».  Игры – ситуации «Накормим кукол», «Почему у медвежонка заболел живот?»  Экспериментальная деятельность «Волшебник – шиповник».  Драматизация по сказке «Репка».  Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи», З.Александрова «Вкусная каша», С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала». Загадывание загадок.  Лепка, «Полезные продукты», аппликация «Витамины на столе».  Совместное с родителями создание книги «Полезные рецепты». |
| ДЕКАБРЬ.  Тема: «Если хочешь быть здоров – закаляйся! Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!» | Расширять знания детей о разнообразии движений, о физических качествах, которые они развивают.   Приобщать детей к здоровому образу жизни через выполнение физических упражнений, профилактических комплексов: гимнастики для дыхания, глаз, массажа. Учить детей комплексам самооздоровления.  Расширять знания детей о разных видах спорта.    Оздоравливать организм детей. Наполнять жизнь детей эмоциональной, веселой двигательной деятельностью.    Помочь каждому ребенку в поиске своих интересов и способностей.  Воспитывать дружеские отношения в играх, желание  стремиться к достижению лучших результатов.   Знакомить детей с различными видами закаливания, учить выполнять и применять их в жизни.  Закаливать организм детей, создавать жизнерадостное настроение.  Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту.  Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.  Повышать педагогическую компетентность родителей. | Исследовательская деятельность «Полезные движения».  Коррегирующая гимнастика для формирования осанки.  Минутки здоровья «Волшебные камешки», «Целебные звуки».  Мультимедиа «Узнай и назови вид спорта».  Дидактические игры: «Помоги собраться спортсмену», «Собери картинку», «Выбери картинку», «Правильно или нет?», «Раздай мячи спортсменам».  Игры - соревнования на участке: «Перетяжки», «Мяч через сетку», «Самые быстрые», «Весёлые пингвины».  Рассматривание иллюстраций, альбомов на спортивную тему.  Рисование «Как мы занимаемся спортом».  Целевая прогулка на спортивную площадку школы, наблюдение за школьниками.  Рассуждения «Закаливание – это полезно или нет». Мультимедиа «Закаляемся с детства».  Работа по книге К.Люцис «Азбука здоровья» по теме «Закаливание».  Ходьба по дорожкам Здоровья.  Массаж биологически активных зон «Неболейка»  Спортивный досуг «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны».  Беседа «Значение ЗОЖ для здоровья человека»  Консультация для родителей «За здоровьем всей семьёй». |
| Результат проекта | Формирование у детей и родителей здорового образа жизни. | Спортивно – развлекательное мероприятие с родителями «Путешествие в страну Здоровья**».**  Выставки детских рисунков, взросло-детских плакатов – «Здоровью скажем – ДА!»  Фотовыставка «В здоровом теле – здоровый дух».  Книга «Полезные рецепты». |

Китайская пословица гласит: “Расскажи – и я забуду, покажи – и я запомню, дай

попробовать – и я пойму”.

Полученные ребёнком знания, представления о себе, своём здоровье и физической культуре в процессе экспериментально – исследовательской деятельности помогают детям осознанно выбрать здоровый образ жизни.

**Используемая литература.**

1. Организация экспериментальной деятельности дошкольников: Методические рекомендации/ Под общ.ред. Л.Н. Прохоровой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.:АРКТИ, 2005. – 64 с.

2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.-3-е изд., испр. и доп.- М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М.2004.

4. Лазарев М.Л. «Здравствуй!» Программа формирования детей дошкольного возраста.

5. Люцис К. Азбука Здоровья в картинках. М. 2004.

6. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в детских учреждениях. М. «ВЛАДОС», 1999.

7. Журналы «Дошкольное воспитание» № 9, 2005; № 4, 2008.

8. Воротникова И.М. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ.-М.: Энас, 2006.

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

10. Интернет-ресурсы.

**Тематический план проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Сентябрь  Тема: «Где прячется  здоровье?» | Социально – коммуникативное развитие | 1.Беседа с детьми по теме «Мой активный досуг».  2.Экскурсия в медицинский кабинет, размышления на тему: «Как не заболеть?»  3.Д/ игры:  - «Хорошо - плохо»,  -«Разложи картинки правильно»,  -«Можно - нельзя», «Опасно – не опасно»,  4.Сюжетно-ролевые игры:  -«Поликлиника»,  -«Больница»,  5.Пословицы, загадки на тему здорового образа жизни.  6.Путешествие в страну Здоровья». |
| Речевое развитие | 1.Чтение:  -С. Семёнов «Как стать неболейкой»,  -С. Михалков «Про мимозу».  2.Чтение и заучивание стихотворения «Два друга»  3.Драматизация отрывка из сказки «Айболит»  4.Рассматривание и решение ситуаций «Буду ли я здоров, если не буду соблюдать правила безопасности?» |
| Художественно – эстетическое развитие | Слушание музыки, звуков природы для улучшения состояния здоровья. |
| Познавательное развитие | 1.Исследовательская деятельность:  - «Что такое здоровье и как его беречь»,  -«Я и моё тело»,  -«Здоровый человек – это хорошо или плохо?»  -«Что вы чувствуете?»  2.Д/игра: «Разложи картинки правильно». |
| Физическое развитие | 1. П/ игры:  - «Зайцы и волк»,  - «Бабочки, лягушки, цапли».  2. Игры-соревнования:  -«Самый быстрый»,  -«Самый меткий»,  - «Самый ловкий».  3. Физкультминутки:  -«Буратино потянулся»,  -«Ветер дует нам в лицо».  4.Дыхательные упражнения:  -«Часики»,  -«Сердитый ежик».  5.Игра малой подвижности: «У ребят порядок строгий». |
| Работа с родителями | 1.Разработка рекомендаций для родителей в «Уголок Айболита»  2.Консультация для родителей: "Одежда и здоровье детей».  3.Поход в парк с родителями.  4.Анкетирование родителей по вопросам ЗОЖ |

**Тематический план проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Октябрь  Тема: «Друзья Мойдодыра». | Социально – коммуникативное развитие | 1.Беседа с детьми по теме «В здоровом теле – здоровый дух».  2.ООД «Чистота – залог здоровья».  3.Решение проблемных ситуаций:  -«Что случилось с куклами?»,  - «Зачем Пете нужен носовой платок?»,  -«Исчезла вода».  4.«Д/ игры:  -«Что лишнее?»,  - «Выбери нужное»,  -«Поможем игрушкам стать аккуратными».  4.Хозяйственно – бытовой труд «Чистые игрушки». Труд на прогулке «Чистый участок». |
| Речевое развитие | 1.Чтение художественной литературы:  -А.Барто «Девочка чумазая»,  -К.Чуковский «Федорино горе».   2.Работа с иллюстрациями по книге К.Люцис «Азбука здоровья» по теме «Чистота – залог здоровья».  3.Конкурс загадок «Наши помощники».  4.Драматизация отрывка из сказки «Мойдодыр».  5.Работа с разрезными картинками по теме «Культурно – гигиенические принадлежности».  6.Артикуляционная гимнастика:  -«Улыбка»,  -«Хоботок». |
| Художественно – эстетическое развитие | 1.Рисование «Мыльные пузыри».  2.Лепка на тему «Друзья Мойдодыра».  3.Совместное изготовление атрибутов (культурно-гигиенических принадлежностей) для сюжетно-ролевой игры «Семья». |
| Познавательное развитие | 1.Познавательно – экспериментальная деятельность по темам:  -«Приключения в королевстве микробов»,  -«Расчёска – наш друг»,  -«Королева – Зубная щётка».  2.Опыты  с водой, мылом.  3.«Д/ игры:  -«Разложи картинки правильно»,  - «Что сначала, а что потом?», |
| Физическое развитие | 1.Утренняя гимнастика 2.Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья» 3.П/игры:  -«Солнышко и дождик»,  - «Мышеловка».  -«У медведя во бору».  4.Дыхательные упражнения:  -«Дерево на ветру».  -«Листопад».  5.Игры малой подвижности:  -«Тишина»,  -«Раки». |
| Работа с родителями | 1.Изготовление родителями сказочного персонажа «Мойдодыра».  2.Консультация для родителей «Как научить ребёнка чистить зубы»  3. консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у детей» |

**Тематический план проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| НОЯБРЬ.  Тема: «Здоровое питание. Витамины». | Социально – коммуникативное развитие | 1.Беседы с детьми по теме:  - «Здоровые зубы – залог здоровья».  - «В каких продуктах содержатся витамины и для чего они нужны».  - «Правила поведения за столом»  2.ООД «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».  3.Экскурсия на пищеблок.  4.Дидактические игры:  -«Полезные и неполезные продукты»,  -«Узнай по описанию» и др.  6.Сюжетно-ролевые игры:  -«Продуктовый магазин»,  - «Кафе»,  -«Пикник».  7.Игры – ситуации «Накормим кукол», «Почему у медвежонка заболел живот?» |
| Речевое развитие | 1.Игра «Закончи предложение».  2.Д/ игры:  -«Так или не так»,  -«Узнай по описанию».  3.Драматизация по сказке «Репка».  4.Чтение художественной литературы:  - Ю.Тувим «Овощи»,  5.Артикуляционная гимнастика:  -«Домик открывается»,  -«Любопытный язычок». |
| Художественно – эстетическое развитие | 1.Лепка «Полезные продукты».  2.Слушание музыкальных произведений: релаксирующая (расслабляющая)А.П.Бородин «Ноктюрн», активизирующая (возбуждающая) В.А.Моцарт «Маленькая ночная серенада».  3.Аппликация «Витамины на столе». |
| Познавательное развитие | 1.Викторина для детей «В путешествие за здоровьем»  2.Экспериментально – исследовательская деятельность:  - «Какой фрукт самый сочный?»,  - «Полезна ли кока-кола?»,  -«Немытые продукты»- рассматривание через микроскоп,  -«Из чего варят каши»,  - «Зачем нужно пить молоко?»  -«Волшебник – шиповник».  3.Д/игры:  - «Маленький кулинар»,  - «Помоги маме разобрать покупки»,  - «Съедобное – несъедобное». |
| Физическое развитие | 1.Пальчиковая гимнастика:  -«Есть у нас игрушки»,  -«Дружные пальчики».  2.Зрительная гимнастика:  -«Спал цветок»,  -«Волшебный сон».  3.Дыхательные упражнения:  -«Надутый шарик»,  -«Качели».  4.Игры малой подвижности:  -«Медведь»,  -«Узнай по голосу».  5.П/игры:  -«Где звенит колокольчик?»,  -«Пробеги тихо»,  -«Мы – веселые ребята». |
| Работа с родителями | 1. Физкультурный праздник с участием родителей «Папа, мама, я – спортивная семья»  2. Консультация для родителей «Дети и спорт»  3.Индивидуальные беседы с родителями о профилактике заболеваемости в осенний период  4.Совместное с родителями создание книги «Полезные рецепты». |

**Тематический план проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Область образования | Тема |
| Декабрь  ДЕКАБРЬ.  Тема: «Если хочешь быть здоров – закаляйся! Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!» | Социально – коммуникативное развитие | 1.Беседы с детьми по теме:  - «На лыжах за здоровьем»,  - «Значение ЗОЖ для здоровья человека»  2.Мультимедиа:  - «Узнай и назови вид спорта».  - «Закаляемся с детства».  3.Д/ игры:  - «Помоги собраться спортсмену»,  - «Собери картинку». |
| Речевое развитие | 1.Артикуляционная гимнастика:  -«Зайчик»,  -«Окошко».  2.Рассматривание иллюстраций, альбомов на спортивную тему.  3.Чтение художественной литературы:  -З.Александрова «Вкусная каша»,  -С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».  4.Загадывание загадок. |
| Художественно – эстетическое развитие | 1.Слушание музыкальных произведений: тонизирующая(повышающая жизненный тонус, настроение) И.с.Бах «Шутка», П.И. Чайковский «Времена года», «Подснежник»  2.Рисование «Как мы занимаемся спортом».  3.Рассуждения «Закаливание – это полезно или нет».  4.Работа по книге К.Люцис «Азбука здоровья» по теме «Закаливание». |
| Познавательное развитие | 1.Исследовательская деятельность «Полезные движения».  2.Д/игры:  -«Выбери картинку»,  - «Правильно или нет?»,  -«Раздай мячи спортсменам».  3.Целевая прогулка на спортивную площадку школы, наблюдение за школьниками. |
| Физическое развитие | 1.П/игры:  -«Не попадись».  -«Гуси – лебеди»,  -«Ловишки».  2.Дыхательная гимнастика:  -«Паровозик»,  -«Дровосек».  3.Игры малой подвижности:  -«Воздушный шар»,  -«Найди себе пару».  4.Коррегирующая гимнастика для формирования осанки.  5.Минутки здоровья:  - «Волшебные камешки»,  -«Целебные звуки».  6.Игры - соревнования на участке:  -«Перетяжки»,  - «Мяч через сетку»,  - «Самые быстрые»,  -«Весёлые пингвины».  7.Ходьба по дорожкам Здоровья,  8.Массаж биологически активных зон «Неболейка»  9.Спортивный досуг «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны». |
| Работа с родителями | 1.Физкультурный досуг совместно с родителями «Путешествие за здоровьем»  2. Консультация для родителей «Король Позвоночник» Консультация для родителей «За здоровьем всей семьёй».  3.Индивидуальные беседы с родителями о профилактике заболеваемости в зимний период |

**Проект: «Путешествие в страну здоровья»**

**Корнеева В.А.**

Вид проекта – познавательно-творческий, краткосрочный

Срок реализации – 4 месяца

Участники проекта – дети группы № 5, воспитатель.

Продукт проекта – картотека правил гигиены «Чтобы быть здоровыми», модели НОД, рисунки, информация для родителей, презентация «Здоровый образ жизни», изготовление рекламы здорового образа жизни (родитель с ребёнком), создание книжки-самоделки «Путешествие в страну Здоровье» (зарисовки детей с понравившимися мероприятиями с небольшим рассказом).

Проблема: незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

Обоснование проблемы:

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;

-недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;

- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;

- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

«Моем руки!», «Закрывайте нос и рот, когда чихаете или кашляете!», «Нельзя брать чужие вещи!», «Пора спать!» …

«Почему?» - спрашивают наши дети. «Почему надо мыть руки, закрывать рот; почему нельзя одевать чужие вещи, пользоваться чужой расчёской или полотенцем; почему надо спать, заниматься спортом и есть меньше сладкого?» «Что такое здоровье?».

Поэтому мы с детьми решили прожить разные ситуации, для того, чтобы понять, зачем надо соблюдать правила гигиены, надо быть активными и правильно питаться. Ведь когда ребёнок вовлечён в проблему, он быстрее осознаёт и понимает её значимость. Лучше один раз узнать на практике, чем слушать однообразные нотации взрослого.

Актуальность.

Здоровье – по определению всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

Знаменитый немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал, что девять десятых нашего счастья зависят от здоровья. Без здоровья – нет счастья! Лишь полное физическое и психическое благополучие определяют здоровье человека, помогают нам успешно справляться с болезнями, невзгодами, вести активную социальную жизнь, воспроизводить потомство, достигать поставленные цели. Здоровье человека – залог счастливой полноценной жизни. Только здоровый во всех отношениях человек, может быть действительно счастлив и способен в полной мере ощутить всю полноту и многообразие жизни, испытать радость общения с миром.

В наше бурное время важно, чтобы дети были здоровыми, тем самым они получат новые знания, приобретут новые умения и навыки. Чтобы быть здоровыми, необходимо вести здоровый образ жизни.

Здоровье – самое главное богатство человека. И беречь его надо уже с детских лет. Основное направление нашей деятельности – сохранение и укрепление здоровья детей.

Цель проекта: формировать у детей представление о здоровье, как одной из основных ценностей в жизни человека; развитие инициативы и творческих способностей детей.

Задачи:

- Снижение и профилактика заболеваемости.

- Формирование предпосылок о здоровом образе жизни;

- Развитие представления о здоровом образе жизни, о здоровом питании, представления о микроорганизмах (растут, размножаются, питаются, дышат), их пользе, вреде;

- Развитие умения сотрудничать с другими детьми и взрослыми;

- Воспитание потребности вести здоровый образ жизни (анализировать, применять информацию для решения поставленных задач);

- Воспитание ответственного отношения к своему здоровью.

Предварительная работа:

1. Перспективно-тематическое планирование;

2. Сбор и подготовка материала (беседа с родителями; беседы с детьми; чтение литературы; беседа с медсестрой);

3. Составление конспектов НОД, дидактических игр;

4. Подготовка рекомендаций для родителей;

5. Подготовка материала и инструктажа детей по исследовательской деятельности;

6. Сюжетно–ролевые игры;

7. Создание проблемной ситуации.

Использование технологий:

Игровая.

Здоровьесберегающие.

Исследовательские.

Коррекционные.

Проблемного обучения.

Информационно-коммуникативные.

Интерактивные.

Личностно-ориентированные.

Технология «ТРИЗ».

Содержание и механизмы реализации

Беседы, опыты, НОД, экскурсия в медкабинет, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, организация профилактических мероприятий (закаливание, рациональный режим дня и питание, гимнастики для глаз, дыхательная и др.), рисуем правила ЗОЖ, рекламные буклеты, микробы; сочиняем сказки, выращивание лука, беседа с медсестрой, чтение-рассматривание книг.

Перспективное планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Мероприятия | Цель | Интеграция |
| Февраль  «Микробы полезные и вредные» | 1.Микробы полезные и вредные (экспериментирование)  2. Игра «Лаборатория»  3. Посадка лука  4. Дыхательная гимнастика с использованием чеснока.  5. Художественное творчество детей «Микробы» (рисование или лепка по выбору детей)  6. Работа с родителями: изготовление со своим ребёнком буклетов о здоровом образе жизни. | Познакомить с полезными и вредными микробами и с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями.  Развитие воображения детей и творческих способностей.  Развивать умение детей слушать вопросы взрослого и отвечать на них предложением, решать проблемную ситуацию методом логического рассуждения, пояснения своих высказываний | Образовательные области:  «Социально-коммуникативная» с «Познавательным развитием», с «Художественно-эстетическим развитием», с «Физическим развитием», с логопедической работой |
| Март  «Здоровый образ жизни» | 1.Профилактика заболеваемости. Здоровый образ жизни (НОД)  2. Изготовление чесночниц из бросового материала.  3. Зарисовка правил о здоровом образе жизни.  4. Массаж «Не болей-ка!»  5. Дидактическая игра «Витаминки»  6. Сюжетно-ролевая игра «Аптека», «Поликлиника».  7. Чтение и обсуждение К.И.Чуковский «Мойдодыр»  \*Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»  \*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая» ; | Формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.  Продолжать формировать навыки гигиены: умываться, мыть руки с мылом. -Воспитывать желание быть опрятным, аккуратным.  Развивать умение детей слушать вопросы взрослого и отвечать на них предложением, решать проблемную ситуацию методом логического рассуждения, пояснения своих высказываний | Образовательные области:  «Социально-коммуникативная» с «Познавательным развитием», с «Речевым развитием», с «Художественно-эстетическим развитием», с «Физическим развитием», с логопедической работой |
| Апрель  «Охрана здоровья» | 1.Экскурсия в медкабинет. Беседа с медсестрой  2.Изготовление макета человека по образцу (Аппликация)  3. Логоритмические упражнения  4. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.  5. Массаж «Не болей-ка!» | Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;  Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;  Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.  Развивать умение детей слушать вопросы взрослого и отвечать на них предложением, решать проблемную ситуацию методом логического рассуждения, пояснения своих высказываний | Образовательные области: «Физическое развитие» с  «Социально-коммуникативная» с «Познавательным развитием», с «Художественно-эстетическим развитием», с логопедической работой |
| Май  «День здоровья» | 1. «Спасибо зарядке- здоровье в порядке» 2. Подвижные и спортивные игры 3. Беседа о закаливании 4. Физкультурный досуг   «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья»   1. Релаксация 2. Арт терапия (использование космического песка) | Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях  Вырабатывать четкие координированные действия (мелкая моторика –пальчик. гимнастик) во взаимосвязи с речью.  Развивать умение детей слушать вопросы взрослого и отвечать на них предложением, решать проблемную ситуацию методом логического рассуждения, пояснения своих высказываний | Образовательные области: «Физическое развитие» с  «Социально-коммуникативная» с «Познавательным развитием», с «Художественно-эстетическим развитием», с «Речевым развитием», с логопедической работой |
| Май  «День радости» | 1. Итоговое мероприятие «Путешествие в страну Здоровье» 2. Представление своего рекламного буклета 3. Создание книжки-самоделки «Путешествие в страну Здоровье» (зарисовки детей с понравившимися мероприятиями с небольшим рассказом) | Систематизировать у детей ценностное отношение к здоровью.  Создавать психологически комфортную среду в группах;  Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;  Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;  Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей *(тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)*  Активизировать связную речь и словотворчество.  Развивать умение детей слушать вопросы взрослого и отвечать на них предложением, решать проблемную ситуацию методом логического рассуждения, пояснения своих высказываний. | Образовательные области:  «Социально-коммуникативная» с «Познавательным развитием», с «Речевым развитием», с «Художественно-эстетическим развитием», с «Физическим развитием», с логопедической работой |

Работа с детьми:

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

• Профилактическая гимнастика (дыхательная, для улучшения осанки, профилактика плоскостопия)

• Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»

• Воздушное контрастное закаливание.

БЕСЕДЫ:

•«Чтоб здоровым быть всегда, нужно спортом заниматься!».

• «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (Приложение №1)

• "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (Приложение № 2)

• Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)

• Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) (Приложение № 3)

• Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ». (Приложение № 4)

ЗАНЯТИЯ:

• Физкультурное занятие "В стране здоровья".

•Показ открытого занятия «Мой веселый звонкий мяч» (Приложение № 5)

ИГРЫ:

• Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»…

• Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание),упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.

•Организация на воздухе подвижных игр.

•Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

• Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.(Приложение №6)

• Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», А.Кутафин"Вовкина победа" и др.

•Выставка рисунков о спорте.

Работа с родителями:

• Была проведенаконсультация «Физкультурное оборудование своими руками»

• Индивидуальные беседыо физических умениях и навыках каждого ребенка,о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

• Наглядность в виде информационных стендов

•Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов»

•Выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка.

Работа по совместной деятельности родителей и детей:

• Фотовыставка «Путешествие в страну здоровья».

• День открытых дверей, с использованием физкультурного оборудования, сделанного в совместной творческой деятельности родителей с детьми.

Ожидаемые результаты:

Расширение кругозора детей, сохранение и укрепление здоровья детей

Снижение и профилактика заболеваемости

Использование детьми культурно-гигиенических правил на бытовом уровне без подсказки взрослого.

Планируется:

Продолжать работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Дать более глубокие знания о строении человека.

Подобрать ряд упражнений для укрепления мышц и внутренних органов человека.

Привлекать родителей к работе по данной теме.

Результат проекта:

Проект «Путешествие в страну здоровья разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.Родители заинтересовались физкультурным оборудованием, изготовленного из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители вместе с детьми оформили фотоотчеты «Путешествие в страну здоровья».

Литература:

1. Т.А. Шорыгина Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

2. С.Е. Шукшина Я и моё тело. Программа занятий, упражнений, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей. - М.: Школьная Пресса, 2009

3. Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.

4. Т.Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников.- СПб.:ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

5. О.В. Узорова, Е.А. Нефёдова Физкультурные минутки: (материал для проведения физкультурных пауз),- М.: Астрель: АСТ Транзиткнига, 2006.

6. Козлова С.Ю., С.Е. Шукшина Мир человека. Я и моё тело (методические рекомендации), 2012

7. Семенака С.И. Уроки добра (коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет), 2003.

8. «Азбука здоровья» брошюра, 2011

9. «Азбука чистоты», брошюра, 2011

**Проект: «Игра - путь к здоровью»**

**Мальгина Е.Н.**

**«Влияние подвижных игр на здоровье детей»**

**Актуальность**

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из основных задач системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности, формирование потребности в здоровом образе жизни, выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников. Поиск эффективных путей укрепления здоровья детей – увеличения двигательной активности, активному образу жизни. Физиологическое определение здоровья ребенка, это воспитание интереса к двигательной активности, т.к. движение – основа жизни.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, подобранные с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Активное развитие технике в мире вынуждает современного ребенка вести малоподвижный образ жизни. Поэтому актуальности проблемы использования подвижных игр в жизни современных детей становится острой необходимостью.

**Цель проекта**: использование подвижных игр в жизни современных детей и для их здоровья.

**Задачи проекта:**

1. Изучить литературу о подвижных играх.
2. Рассмотреть особенности проведения подвижных игр.
3. Выявить эффективность влияния подвижных игр на укрепление здоровья дошкольников.

**Участники проекта:**

1. Дети подготовительной группы
2. Воспитатель
3. Родители группы

**Тип проекта**: обучающий, игровой

**Продолжительность**: среднесрочный,  3 месяца

**Интеграция образовательных областей:**

1. Физическое развитие
2. Речевое развитие
3. Познавательное развитие
4. Художественно-эстетическое развитие
5. Социально-коммуникативное развитие

**Этапы проекта:**

1. *Подготовительный*
2. Изготовление картотеки подвижных игр средней группы
3. Изучение необходимой литературы, беседы, занятия
4. Подготовка инвентаря
5. *Практический*
6. Составление плана проекта
7. Организация подвижных игр
8. Консультирование родителей
9. Реализация системы взаимодействия ДОУ с семьей по пропаганде здорового образа жизни
10. *Заключительный*

Презентация деятельности.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе
2. Спортивный зал
3. Спортивный участок на территории ДОУ
4. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь

**Ожидаемый результат:**

1. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
2. Получение детьми знаний о ЗОЖ.
3. Улучшение соматических показателей здоровья.
4. Удовлетворение потребности детей в двигательной активности, развитие быстроты бега, ловкости, внимательности в подвижных играх.
5. Значение подвижных игр, и влияние их на здоровый образ жизни.

**Перспективный план реализации проекта**

**Познавательное развитие**

Цель: расширение и углубление знаний детей о спорте и здоровом образе жизни.

***Беседы:***

* «Что такое здоровый образ жизни?»
* «Мой режим дня»
* «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»
* «Беседа о здоровье, о чистоте»
* « Какие бывают привычки»
* «Какими бывают болезни»
* «Правила безопасной жизни»

**Физическое развитие**

Цель: формирование двигательной активности детей.

***Подвижные игры*:**

Прыжки:

* « Мой веселый звонкий мяч»
* «Лиса в курятнике»
* «Зайцы и волк»
* « С кочки на кочку»
* « Удочка»
* « Серый зайка умывается»

Бег:

* « Догони мяч»
* « У медведя во бору»
* «Цветные автомобили»
* « Птичка и кошка»
* «Самолеты»
* «Найди себе пару»
* « Лохматый пес»

Метание:

* «Попади в цель»
* «Сбей кеглю»
* «Мяч через сетку»
* «Подбрось – поймай»

Ползанье – лазанье:

* « Перелет птиц»
* «Пастух и стадо»
* « Котята и щенята»

Ориентировка:

* «Найди, где спрятано»
* «Где позвонили»
* « Прятки»
* « Кто ушел?»
* «Найди и промолчи»

***Дидактические игры*** (на дыхание)***:***

Цель: Укрепление иммунитета, повышение уровня кислорода в крови. Развитие мышц гортани и носоглотки, корректировка дефектов речевого дыхания.

* «Мяч в ворота»
* «Флюгер»
* «Мельница»
* «Гудок»
* «Вой ветра»
* «Погаси свечу»
* «Комар»
* «Одуванчик»

**Социально-коммуникативное развитие**

Цель: расширение и углубление знаний детей о спорте и здоровом образе жизни.

***Сюжетно-ролевые игры:***

* «Поликлиника»
* «Аптека»
* «Мы спортсмены!»
* «Фитнес клуб»

**Речевое развитие**

Цель: вырабатывать умение выразительно и эмоционально рассказывать и пересказывать художественные произведения; развивать умение составлять творческие рассказы из личного опыта, воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

***Чтение художественной литературы:***

* К. Чуковский «Мойдодыр»
* «Вот какой малыш» Е.Юдина
* «Откуда берутся болезни» Г.Зайцев «Уроки Айболита»
* «Букварь здоровья» Л.В.Баль, В.В.Ветрова.
* «Про еду» Л.М.Шипицына
* «Почему кот моется после еды» Литовская народная сказка
* «Федорино горе» К. Чуковский
* «Приключения в стране здоровья» Л. Либерман, В. Ланцетт

Разучивание считалок к играм, стихов и загадок о спорте, пословиц, поговорок о здоровье.

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровом образе жизни.

**Художественно-эстетическое развитие**

***Рисование, Лепка, Аппликация***

Цель: учить детей рисовать, лепить и создавать сюжетные аппликации с видами и атрибутами спорта; развивать эстетическое восприятие, воображение; воспитывать интерес к спорту.

**Работа с родителями:**

Цель: развивать интерес родителей к жизни детского сада, знакомить с элементарной проектной деятельностью.

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребёнка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

Консультация «Как сделать прогулку зимой интересной»;

«Подвижные игры и их роль в жизни ребёнка».

*Оформление фотовыставки*.

**Отчет**о результатах проектной деятельности: презентация проекта, фотоотчет.

**Используемая литература:**

* Белая К.Ю., Теселкина Н.В., Мурзина М.Р., Щеткина Т.Т., Прокопович О.И., Рымаренко Л.В. Организация проектной деятельности в дошкольном образовании. – М.: УЦ «Перспектива», 2013. – 104 с.
* Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения; Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА\_СИНТЕЗ, 2014. – 48 с.
* Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 64 с.
* Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. 112 с.
* Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 128 с. (Библиотека воспитателя)
* ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
* Подвижные тематические игры для дошкольников/Сост. Т.В. Лисина, Г.В.Морозова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 128 с. (Библиотека воспитателя)

**Физкультурно – оздоровительный проект «Волшебная страна - здоровье»**

Маркинова Т.С

Тема:«Волшебная страна - здоровье».

Сроки работы: октябрь 2022- май 2023г

Общие сведения о проекте:

|  |  |
| --- | --- |
| Тип проекта | Информационно-практико-ориентированный |
| Место реализации | МДОУ «Детский сад №117», вторая младшая группа № 4 |
| По продолжительности | долгосрочный |
| По форме реализации | групповой |
| Участники проекта | дети младшего дошкольного возраста, родители, воспитатели группы. |
| Возраст детей | 3-4 года |
| Объект исследования | процесс оздоровления детей 2 младшей группы |
| Предмет исследования | традиционные и нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста. |

**Принципы реализации проекта:**

1. доступность:

* учет возрастных особенностей детей
* адаптированность материала

1. систематичность и последовательность:

* постепенная подача материала от простого к сложному
* частое повторение усвоенных знаний, правил и норм

1. наглядность и занимательность:

* предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза

1. динамичность:

* интеграция проекта в разные виды деятельности

1. дифференциация:

* создание благоприятной среды для усвоения предложенного к изучению материала каждым ребенком

**Актуальность.**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Законы РФ N 273-ФЗ «Об образовании», N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России N 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», N 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации. Установлено, что здоровье только на 7 - 8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

**Цель проекта:**

формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи проекта:**

формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию; повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Для детей:

* укреплять и охранять здоровье детей;
* сформировать навыки здорового образа жизни;
* формировать простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;

Для родителей:

* повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
* способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
* дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены.

Для педагогов:

* установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
* создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблеме друг друга;
* активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Материальное обеспечение проекта: изготовление ортопедических дорожкек «здоровья», мешочки с песком, тренажеры для дыхательной гимнастики, «чупчики», разнообразные воланчики, пластиковые гантели, пластиковые лыжи, дорожка-лабиринт, маски – шапочки. Плакаты: «Наша здоровая, спортивная семья», «Путешествие в страну здоровья», «Мой режим дня».

**Продукты проекта:**

* Изготовление, совместно с родителями, нетрадиционного физкультурного оборудования.
* Стенгазета «Наша здоровая, спортивная семья».
* Папака-передвижка для родителей «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки».
* Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым».
* Фотовыставка «С физкультурой мы дружны».
* Презентация проекта. Фотоальбом.

**Ожидаемые результаты:**

* Укрепление здоровья, снижение заболеваемости у детей, посещающих детский сад.
* Увлечение детей спортивными и подвижными играми.
* Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка.
* Улучшение здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.

**Использование педагогических технологий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения |
| 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | |
| Динамические паузы  (вид активного отдыха снимают нервное напряжение от перегрузок | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физ-культурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвиж-ности. Ежедневно | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр |
| Релаксация  (снижение тонуса скелетной мускулатуры) | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы |
| Минутки тишины  (развитию волевых качеств детей). | Использовать на разных этапах занятия в соответствии с темой и целями. | Рекомендуется в 1 младшей группы |
| Минутки шалости  (психологическая разгрузка) | Игры для поднятия настроения | Рекомендуется со 2 младшей группы |
| 2. Технологии обучения здоровому образу жизни | | |
| Физкультурное занятие | 1-2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин., | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ.  Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| 3. Коррекционные технологии | | |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |

**Планирование работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы работы | Виды деятельности | Сроки |
| Организационно- подготовительный этап | 1.Накопление информации. Наблюдения за детьми. Анализ проблемы.  2.Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».  3.Работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание», «Дошкольное образование», «Дошкольная педагогика».  4.Анкетирование родителей по теме проекта, обработка анкетных данных.  5. Разработка проекта по теме «Волшебная страна - здоровье». Экскурсии и целевые прогулки.  6. Изготовление нетрадиционного оборудования в соответствии с темой проекта. Беседы.  7.Рассматривание иллюстраций, репродукций, картин и т. п. | Октябрь |
| Внедренческий этап. | 1.«Если хочешь быть здоров…» (психоэмоциональные игры; игры- картотеки по дыхательной гимнастике, зрительной гимнастике. пальчиковой гимнастике упражнения для коррекции плоскостопия; оздоровительные игры, игровая терапия; КГН, закаливание).  2. «Я такой» (ООД по развитию представлений о мире и о себе).  3. «Творческая мастерская» (совместная продуктивная деятельность детей и родителей).  4. «На книжной полке» (чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек).  5. «Веселись, детвора!» (оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность).  6. «Для мам и пап» (информация, фотовыставки, опросы, анкетирование, родительские собрания, консультации | Ноябрь  Декабрь  Январь  Март  Март  Апрель   Ноябрь,февраль март, |
| Заключительный этап | Мониторинг уровня заболе-ваемости; показ непосредственно образовательной деятельности на родительском собрании).  Фотовыставка «С физкультурой мы дружны».  Презентация проекта. Фотоальбом.  Выставка нетрадиционного оборудования (совместная работа с родителями), сделанного своими руками "Здоровье - это просто". | Апрель май |

Пути реализации: индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали, совместные мероприятия с детьми и родителями. Информирование родителей с помощью информационных стендов

**Методы и формы организации проекта.**

Девиз проекта:

Чтобы быть всегда здоровым, больше спортом заниматься,

И здоровым не скучать. Нужно бегать и скакать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название  формы организации проекта | Время проведения |
|  | Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения). | ежедневно |
|  | Гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья». | ежедневно |
|  | Воздушное контрастное закаливание. | ежедневно |
|  | Прогулки и игры на свежем воздухе. | ежедневно |
|  | Анкетирование для родителей «Растём здоровыми?» | октябрь |
|  | День открытых дверей «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!» | октябрь |
|  | Неделя здоровья « Стартуем вместе!» | октябрь |
|  | Консультация для родителей. «Оздоровительные коктейли и их свойства» | ноябрь |
|  | Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях» | декабрь |
|  | Круглый стол для родителей « Здоровье ребенка в ваших руках» | декабрь |
|  | Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье» | в течение года |
|  | Конспект развлечения во второй младшей группе  «Чтобы Тобик был здоров!») | январь |
|  | Рекомендации для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка» | январь |
|  | Спортивный праздник с родителями « Мой папа самый, самый…» | февраль |
|  | Создание памятки для родителей «Обувь дошкольника и здоровье» | ноябрь |
|  | Тренинг для родителей детского сада на тему: ЗОЖ. | март |
|  | Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым». | март |
|  | Консультация для родителей «Использование лекарственных растений для оздоровления ребенка». | апрель |
|  | Оформление папки-передвижки «Защищаем зрение» | март |
|  | Спортивный праздник «Неболейка». | апрель |
|  | Совместное создание плаката «Мы за здоровый образ жизни» | Февраль март |
|  | Открытое занятие – развлечение совместно с родителями «Если хочешь быть здоров!» | апрель |
|  | Практикум с родителями Пальчиковая гимнастика в детском саду. Почему проводится пальчиковая гимнастика в детском саду». | январь |

|  |  |
| --- | --- |
| Образ конечного результата | Критерии оценки |
| Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни. | — активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности;  — анкетирование родителей;  — отзывы родителей. |
| Создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду. | -дорожка здоровья;  -массажеры;  -картотека опытов «Моё тело»;  — картотека дидактических игр. |
| У детей сформированы первоначальные представления об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. Воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания | — наблюдения за детьми. |

**Список используемой литературы:**

Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.

Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.

Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.

Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

Кравченко И.В., Долгова Т.Л. «Прогулки в детском саду» Младшая группа

Бондаренко А.К. «Дидактические игры в детском саду» Москва: Просвещение, 1991.

Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на воздухе» М. : Просвещение, 1983.

Сорокина А.И. «Дидактические игры в детском саду» М. : Просвещение, 1982.

**Раздел 3**

**«Взаимодействие с родителями по формированию у детей**

**основ здорового образа жизни»**

**«Примерные рекомендации по закаливанию детей»**

**Маркинова Т.С**

**Закаливание** – это система мероприятий, это – **образ жизни.**

Нельзя закалить ребёнка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварит травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и всем вместе – дома и в детском саду. Кому-то нужно только поддерживать определённый уровень здоровья, а кому-то повышать этот уровень. Поэтому закаливание для каждого индивидуально: в детском учреждении обычно используются методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех, а в семье комплекс закаливающих процедур может быть дополнен.

Закалённый человек – это тот, кто достаточно спокойно переносит все колебания внешней среды. У закалённого человека при резких изменениях внешней среды, в том числе при температурных колебаниях, магнитных бурях, не происходит серьёзных изменений в деятельности внутренних органов, т.е. он не болеет.

**Закаливая своего ребёнка, вы повышаете его стрессоустойчивость.**

Своеобразным методом проверки эффективности закаливающих процедур могут явиться наблюдения родителей. Если ребёнок летом не болеет, а болеет зимой, можно предположить, что это происходит от того, что мы плохо закаливаем малыша зимой, так как все системы закаливания работают исправно: ребёнок часто бывает раздетым, ходит босиком и т.д., его кожные рецепторы действуют, а терморегуляция тренируется.

Если же ребёнок болеет и летом и зимой, здесь нужно проявить гораздо больше внимания и терпения и не надеяться на то, что все ваши проблемы можно решить сразу. Результаты появятся после длительного и систематичного закаливания.

**Приступая к закаливанию, необходимо сделать следующее:**

* Обследовать состояние здоровья, в том числе физическое развитие и функциональное состояние детского организма. Провести комплексную оценку состояния здоровья ребёнка.
* Определить показания для проведения определённого вида закаливания, дозирования закаливающих мероприятий (группа закаливания).
* Выбрать метод закаливания.
* Проанализировать соответствие закаливающей нагрузки с возможностями ребёнка.
* Организовать совместную работу детского сада и родителей детей, с которыми проводят закаливающие мероприятия. Провести консультации по вопросам закаливания и здорового образа жизни.

При выборе закаливающих процедур важно правильно оценить состояние ребёнка, его функциональные возможности. С этой целью учёные предложили специальные группы, к которым следует отнести каждого ребёнка:

**1-ая группа** – дети здоровые, ранее закаливаемые.

Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, вплоть до интенсивных, так как это уже закалённые дети.

**2-ая группа** – дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, указанными в литературе.

**3-я группа** – дети, имеющие хронические заболевания после длительных заболеваний. К этой же категории относятся часто болеющие дети.

Эта группа, как правило, преобладает в детских садах, поэтому в детском саду мероприятия по закаливанию организуют применительно к 3-ей группе. Принципы закаливания по 3-ей группе – это частые повторения и короткое время действия фактора.

В связи с этим целесообразно решить вопрос о том, какие именно специальные методики могут использоваться в детском саду, а какие – индивидуально в домашних условиях.

**Интенсивные методы закаливания.**

Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнажённого тела ребёнка или части его тела, обычно закрытой одеждой, с интенсивными холодовыми (снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры), факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

**Противопоказания к интенсивному холодовому**

**и контрастному закаливанию.**

Для детей дошкольного возраста моржевание,  погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой **не допускаются!**Использование других методов может быть разрешено только врачом-педиатром или специалистом врачебно-физкультурного диспансера. При этом врач берёт на себя ответственность за проведение дополнительного тщательного наблюдения за закаливанием такого ребёнка.

**Перечень противопоказаний:**

* Негативное отношение и страх ребёнка.
* Отсутствие полного контакта и отношений сотрудничества с семьёй.
* Срок менее 5 дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.
* Срок менее2-ух недель после обострения хронического заболевания.
* Карантин в детском учреждении или по месту жительства, наличие случаев нейроинфекции в окружении ребёнка в течение последнего месяца.
* Высокая температура в вечерние часы.
* Выраженная недостаточность питания.
* Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.

Что касается противопоказаний к интенсивным методам закаливания с использованием высоких температур (сауна, баня), то их перечень значительно меньше:

* В раннем детском возрасте это последствия родовых травм и других повреждений, возникающих в перинатальном периоде.
* Постгипоксическая энцефалопатия.
* Повышенная судорожная готовность.
* Врождённые пороки сердца в стадии декомпенсации.
* Острые инфекционные заболевания с высокой температурой.
* Различные формы эпилепсии.

Таким образом, интенсивные методы закаливания могут быть рекомендованы лишь детям, не имеющим к ним противопоказаний, обладающим соответствующим типом терморегуляции.

**Принципы реализации оригинальных систем закаливания.**

* Ведущими  научно-обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температуры воздействия (контрастные ванны и контрастный душ).

Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей  в первые годы жизни.

Все водные контрастные процедуры лучше использовать в домашних условиях.

* Циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной, не стесняющей движений одежде на занятиях физкультурой и прогулках, обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.
* Хождение босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми. Оно должно организовываться  строго индивидуально.
* Основное правило – соответствие погоде на данный момент. Ребёнок, находящийся на прогулке на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений на какое-то время, он испытывал ощущение зябкости. Ни одна система не будет способствовать оздоровлению, если не продумать вопрос удобной одежды на прогулке.
* Занятия плаванием в бассейне также способствуют закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия. Отличные результаты можно получить в оздоровительном комплексе – бассейн, сауна.

**О чём следует помнить!**

*Первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется****только******через несколько месяцев****после начала процедур, а стойкий эффект –****только через год.***

**Примерные рекомендации по закаливанию детей**

***(если ребёнок впервые приступает к закаливанию)***

1. **Закаливание воздухом.**

 Прогулка в любую погоду! (полезно вспомнить совет одного из старейших педиаторов Г.Б. Гецова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!»)

Следует помнить, что правильная одежда для ребёнка должна предусматривать возможность двигаться. Ребёнок должен вернуться с прогулки*непотным,* с сухими и тёплыми ногами.

**Воздушные ванны.**

При переодевании следует оставлять ребёнка на некоторое время обнажённым, при этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребёнка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня или более постепенно, либо снижать температуру в помещении, в котором проводиться воздушная ванна, либо увеличивать время.

1. **Специальное закаливание водой.**

Простой и доступной методикой является –

**специальный закаливающий массаж.**

**1-я неделя**: растирание сухой рукавичкой.

**2-я неделя**: растирание влажной рукавичкой смоченной в тёплой воде,

**3-я неделя**: растирание влажной рукавичкой с постепенным  снижением температуры воды.

**4-я неделя**: растирание массажной щёткой.

После процедуры ребёнка следует одеть в сухое бельё.

**ВНИМАНИЕ!**

Темп снижения температуры и применения щётки определяется реакцией ребёнка на процедуру.

***При заболевании ребёнка или его плохом самочувствии вся схема начинается заново и продолжается в том же порядке.***

После массажной щётки у некоторых детей можно применить «испарительное» закаливание по К.В. Плеханову:

Рукавичку смачиваем в такой горячей воде, какую только терпит ребёнок. Обтирание производим частями. Каждую часть после обтирания вытираем насухо.

Чередование: **руки – ноги – живот – спина.**

**Полоскание горла.**

Полоскание горла лучше делать вместе с ребёнком. Набрать в рот воду комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребёнка хорошая носоглотка).

Можно закаливать мороженым в домашних условиях. Для этого лучше использовать зимнее время, начинать лучше с молочных коктейлей, постепенно переходя на более плотную консистенцию мороженого.

**Бабина Т.В.**

**"В здоровой семье - здоровые дети"**

*«Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.*

Давайте сначала дадим определение термину «Здоровье» - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

А термин «Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.    Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй.

Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка.    Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.   Рассмотрим основные компоненты  здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости.

***1.Соблюдение режима дня.***

Режим дня  – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его. Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт во вред ребёнку..  В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить. Сон – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма,      функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность

***2. Правильное питание.***

Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

-Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

-Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).

-Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

-Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты: молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты творог  сметана твердый сыр масло сливочное обязательно растительное масло мясо  рыба  яйцо - 1/2 сахар (с учетом кондитерских изделий) пшеничный хлеб ржаной хлеб, крупы, макаронные изделия картофель различные овощи фрукты и ягоды

***3.Оптимальный двигательный режим в семье.***

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Основные правила: Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности. Развитие воображения при выполнении двигательных действий. Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры. Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

***4.Закаливание.***

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

*Виды закаливания:*

-Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.

-Ножные ванны – действенный способ закаливания, поскольку  ноги наиболее чувствительны к охлаждению.

-Прогулки на свежем воздухе – можно использовать велосипед, лыжи, ролики.

-Хождение босиком – происходит тренировка мышц ног. Начинать хождение босиком  следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте.

-Солнечные ванны – оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.

-Купание в водоемах – купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов.

***5.Соблюдение личной гигиены.***

Гигиеническое воспитание дошкольников — это часть всеобщего воспитания ребёнка. Такое воспитание в большинстве случаев строят, учитывая формирование условных рефлексов у ребенка. В этом случае, очень важная роль отводится родителям, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребенка своим поведением будут их подкреплять. Гигиеническое воспитание дошкольников, очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме.

***6.Положительные эмоции.***

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.       Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

***7.Отказ от вредных привычек в семье.***

Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий (курение, алкоголь) Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек. Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении. В заключении хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».

**«Значение семейного досуга для укрепления здоровья детей»**

**Прыткова И.В.**

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка.

Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния на физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.

Успехов вам, друзья, в нелёгком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!

**«Игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук, их роль в развитии детской речи»**

**Маркинова Т.С.**

**Цель:**  дать родителям теоретические знания о значении развития мелкой моторики рук в общем и речевом развитии ребёнка и предоставить практические рекомендации по использованию игр и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук.

**Предварительная работа:**

* Проведение индивидуальных бесед с родителями с целью выяснения их представлений и возможностей по данной теме.
* Обсуждение вопросов подготовки к семинару с родителями, желающими поделиться опытом.
* Подбор пособий, игр, литературы по теме.
* Оформление наглядных материалов и практических рекомендаций для родителей.
* Оформление брошюры для родителей «Поиграем, малыши!».

Оборудование и материалы:

В группе:  на столах вниманию родителей представлены игры и пособия, используемые для развития мелкой моторики рук у детей: игры-шнуровки, пазлы, вкладыши, игры на застегивание и расстегивание, конструкторы мелкие, мозаики, дидактические кубы, кубики разные, матрёшки, пирамидки, мелкие предметы для выкладывания узоров на плоскости стола (пуговицы, бусины, пробки, цветные палочки, геометрические фигуры, цветные шнурки), различные виды бус (для нанизывания), материал для массажа (массажные мячи, шишки сосновые, прищепки, грецкие орехи, шестигранные карандаши), ёмкости с горохом, пробками (игры в «прятки»). Кукла, материал для нанизывания бус.

Раздаточный материал для родителей:

* Наглядный материал с содержанием пальчиковых игр для родителей (для практической части семинара).
* «Практические рекомендации по развитию мелкой моторики рук у малышей с использованием подручного материала».
* Брошюра для родителей с практическими рекомендациями по развитию мелкой моторики рук «Поиграем, малыши!».

**Актуальность**

У большинства современных детей отмечается общее моторное отставание и отставание в развитии тонких движений пальцев. При обследовании детей выявляется, что зачастую мышцы пальцев рук у детей слабые, дети не могут точно воспроизвести заданную позу, не могут ее удержать. Не говоря уже о том, что большинство детей затрудняются в овладении таких навыков, как застегивание и расстегивание пуговиц, молний и т. п.

Как выяснилось из бесед с родителями, многие из них слышали о том, что мелкая моторика напрямую связана с развитием речи, а как ее развивать они не знают. Многие родители не знают, какие виды игрушек и пособий представляют ценность в плане развития мелкой моторики рук малышей. Во многих семьях вместо пособий по шнуровке, по закручиванию и откручиванию крышек были большие мягкие игрушки, пластмассовые машины, куклы. Эти игрушки способствуют игровой деятельности, воображению, познавательному развитию, но не стимулируют развитие мелкой моторики.

Хотя, при определенных условиях и эти игрушки можно использовать для развития мелкой моторики рук. Отмечалось достаточное внимание родителей к приобретению развивающих игр, но родители не знают как использовать эти игры в развивающих целях. Также уделяется мало внимания совместным играм с малышами. И большинство родителей не считают полезными такие занятия детей, как перебирание и пересыпание круп, манипуляции с мелкими предметами. Проанализировав все это, мы пришли к выводу о целесообразности проведения семинара-практикума на данную тему.

**Ход мероприятия**

1. 1.      «Разминка для ума и тела» (орг. момент)

В начале мероприятия ведущий предлагает родителям «вернуться в детство»: «Наверное, каждый из вас хорошо помнит свое детство. И, глядя на своих детей, мы часто думаем о том, как хорошо было в нашем детстве…

И конфеты были слаще, и мороженое вкусней… Предлагаю вам ненадолго окунуться в прекрасный и волшебный мир детства…».

Родителям предлагается прослушать песню (фрагмент) «Волшебная страна».

Далее предлагается разминка для пальчиков (и не только), начинающаяся с игровой ситуации с куклой и бусами.

Представим на минуточку себя на месте малыша, поиграем …

Маша в гости собиралась,

Маша в платье наряжалась,

Туфли новые надела,

Долго в зеркало глядела.

Причесалась не спеша,

До чего же хороша!

Бусы новые надела,

Застегнула неумело,

Разбежались бусы вскачь,

Тише, Машенька, не плачь!

Разминка для родителей. Далее родителям предлагается помочь собрать бусы (кто быстрее?).

(Музыкальное сопровождение – «Усатый нянь»).

Оказывается нелёгкая это задача. Представляете, каково же малышам…

Счастливое детство, говорим мы, часто не подозревая, что быть ребенком трудно. Это огромная, непрерывная, сложная работа: расти, открывая мир, узнавать людей, учиться… И порой им приходится очень трудно без поддержки взрослых.

Уважаемые родители!

            Сегодня мы с вами поговорим о значении развития мелкой моторики рук в развитии детской речи, и на практике познакомимся с играми и упражнениями, при помощи которых можно развивать мелкую моторику рук малыша.

В последнее время выявляется такая закономерность: у большинства современных детей отмечается общее моторное отставание и отставание в развитии тонких движений пальцев. Выявляется, что зачастую мышцы пальцев рук у детей слабые, дети не могут точно воспроизвести заданную позу, не могут ее удержать, не говоря уже о том, что большинство детей затрудняются в овладении таких навыков, как застегивание и расстегивание пуговиц, молний и т. п.

В чем же причина? Еще 20 лет назад родителям, а вместе с ними и детям, приходилось больше делать руками, перебирать крупу, стирать белье, вязать, вышивать и т. п. Сейчас же на каждое занятие есть по машине. Даже обувь теперь родители покупают детям на липучках, чтобы не брать на себя труд учить ребенка застегивать ее, завязывать шнурки.

Следствием слабого развития общей моторики, и в частности – руки, является общая неготовность большинства детей к письму или проблемы с речевым развитием. К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой большинство родителей узнают только перед школой.

Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребенка: кроме усвоения новой информации, приходится еще учиться удерживать в непослушных пальцах карандаш.

Ребенок не говорит. Ребенок говорит плохо. В каждой семье по-разному относятся к этому явлению. Одних тревожит уже то, что малыш к году говорит лишь 2-3 слова. Другие спокойны, несмотря на то, что трехлетний ребенок не может составить простейшую фразу, владеет лишь небольшим количеством обиходных слов. Такие родители считают, что со временем их ребенок догонит сверстников, заговорит сам. И очень ошибаются. Чаще всего задержка развития речи тяжело сказывается на общем развитии ребенка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально - психическое состояние ребенка. Однако если вовремя помочь ребенку, постоянно использовать все способы развития, активизации речи, эти серьезные проблемы можно успешно решить.

Всё начинается с понимания проблемы. Рассмотрим пример. Трёхлетняя Соня с упреком спрашивает своего плюшевого мишку: «Ну почему ты не говоришь? Ведь у тебя есть язычок – значит, ты можешь говорить?!». Некоторые взрослые люди, подобно Сонечке, представляют себе, что речь – это функция органов артикуляции: губ, языка, гортани и т.д. На самом деле это не так.

Важной и неотъемлемой частью развития речи ребенка является работа по развитию мелкой моторики руки. Кроме того, опыт показывает, что, чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь.

Развитие мелкой моторики руки в нашей практике ведется по двум направлениям: пальчиковая гимнастика (пальчиковые игры со стихотворным сопровождением без предметов) и игры и упражнения с применением различных предметов.

Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. Поэтому в устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известные всем «Сорока–Ворона», «Ладушки, ладушки…».

Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память. Стихотворная форма всегда привлекает детей своей живостью, эмоциональностью, настраивая детей на игру.

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.

3. Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.

4. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.

5.  Развивается память ребенка, т. к. он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.

6.   У малыша развивается воображение и фантазия.

7.   В результате регулярных упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения?

Если вы начинаете заниматься с детьми в возрасте 2-х лет и старше, то отрабатывайте последовательно все упражнения, начиная с I группы.

Правила выполнения гимнастики:

- Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребенок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите малышу или научите его помогать себе второй рукой.

-  Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем – другой рукой, после этого двумя одновременно.

- Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях! Занимайтесь с ребенком ежедневно около 5 минут.

Предлагаем вашему вниманию несколько примеров упражнений, которые можно разделить на 3 группы (здесь родителям предлагается наглядный материал с содержанием пальчиковых игр и предлагается вместе выполнить эти упражнения).

I группа - упражнения для кистей рук:

- развивают подражательную способность, достаточно просты, не требуют тонких дифференцированных движений;

- учат напрягать и расслаблять мышцы;

- развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;

- учат переключаться с одного движения на другое.

II группа – упражнения для пальцев условно статические:

- совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком     уровне и требуют более точных движений.

III группа – упражнения для пальцев динамические:

- развивают точную координацию движений;

- учат сгибать и разгибать пальцы рук;

- учат противопоставлять большой палец остальным.

Больше всего дети любят пальчиковые игры именно со стихотворным речевым сопровождением, которые к тому же ещё и дают малышу определённые знания. Например, игра «Апельсин» (по мотивам стих. Л.В. Зубковой) даёт малышу математические представления – понятия один и много.

Мы с вами рассмотрели некоторые варианты пальчиковых игр и упражнений без предметов, а сейчас остановимся на играх с предметами.

Вопрос родителям: Как вы думаете, какие это игры?

(родители приводят примеры).

Вашему вниманию предлагаем пример одного такого занятия с малышом - Сказка «Маленький ежик» (по мотивам песенки «Маленький ежик» ). При использовании массажного шарика, лучше каждое движение рук представить в форме сказки (песенки), и ваш малыш охотно и с удовольствием будет играть. Отрабатывая движения и рассказывая сказку (песенку) вместе с взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов.

 Кроме того, мы в практике применяем массаж и самомассаж с использованием прищепок, грецких орехов, шишек, шестигранных карандашей, массажных мячей.

Например, игра - массаж «Чудо–прищепки» - ребенок поочередно на каждое слово стиха «кусает» прищепкой ногтевые фаланги.

Например:

Кусается сильно котенок - глупыш,  
    Он думает: это не палец, а мышь.  
    Но я же играю с тобою, малыш,  
    А будешь кусаться,  
    Скажу тебе: кыш!

Можно использовать любое другое стихотворение или потешку.

При помощи прищепок можно предложить детям следующие задания: сделать из прищепок солнышку – лучики, ёжику – иголки и т.п. (солнышко, ёжик – плоскостные изображения).

            Развитию мелкой моторики способствуют занятия с играми, в которых есть мелкие детали, манипуляции с мелкими предметами.

Вопрос родителям: Как вы думаете, какие это игры? Какие мелкие предметы могут быть доступны детям? Как с ними играть?

(родители приводят примеры, делятся опытом).

В своей работе с детьми мы применяем пальчиковый игротренинг с использованием подручного материала.

  Это может быть:

* выкладывание узоров из бусин, пуговиц, пробок, цветных палочек, карандашей, геометрических фигур, цветных шнурков
* перебирание и пересыпание круп, а также рисование пальчиками по крупе;
* игры с пробками и горохом (игры в «прятки»);
* нанизывание бус.

Очень увлекают малышей так называемые игры в «прятки». В нашей практике эти игры предполагают использование ёмкостей (бассейнов) с горохом или пластмассовыми  пробками, в которые прячутся маленькие игрушки (это могут быть игрушки от «киндер-сюрпризов»). Детям предлагается найти спрятанные игрушки. Мы сопровождаем начало игры следующими словами: «В прятки пальчики играли, и игрушки все искали…». Далее обыгрывается в зависимости от того, что нашли (например, «Миша зайчика нашёл, Даша уточку нашла…»). Также малыши могут пересыпать и перекладывать содержимое этих ёмкостей в другие. Например, горох перекладывают в бутылочки, затем пробками закрывают их. Некоторым детям нравится просто перебирать и ощупывать предметы. Эти игры доставляют малышам огромное удовольствие, стимулируют развитие чувственного восприятия. Кроме того, это отличный прием релаксации.

Помимо этого широко применяются всем известные развивающие игры - разнообразные шнуровки («Наряди елочку», «Ежик», «Корзина с фруктами», «Паровоз», «Ваза с цветами» и т.д.);  игры на застегивание и расстегивание («Полянка», «Корзинки с яблоками», «Уточки» и т. п.);  дидактические кубы; разнообразные вкладыши (из дерева и вспененного полимера);  матрешки; пирамидки, кубики, конструкторы, мозаики и т.п.

Как же добиться того, чтобы интерес к этим играм не угасал?

Во-первых, всегда нужно помнить, что в этом возрасте не существует такого занятия, которое могло бы увлечь ребенка на долгое время.

Поэтому, во-вторых, все эти игры нужно проводить совместно с детьми, т. к. здесь необходимо участие взрослого и ободряющее внимание к трудному для ребенка процессу шнурования, пристегивания и т. п.

И третье, если ребенок не проявил интереса к игрушке – значит ему рано, ведь у каждого малыша индивидуальный темп развития. Можно предложить игрушку попозже – через месяц, через два. Ведь главное, чтобы игра была интересна малышу, только тогда она будет и полезна.

На этом можно закончить наш семинар, но еще раз хочу напомнить о том, что кроме указанных способов развития речи ребенка существуют и  другие – это постоянное речевое общение, разъяснение, чтение художественной литературы, пение песен и мн. др.  Кроме того, только совместными усилиями и постоянной работой с детьми можно достичь желаемого результата.

По окончании семинара вниманию родителей предлагается подборка методической и детской литературы по данной теме. Также их вниманию предлагаются игры и пособия, используемые для развития мелкой моторики рук у детей. Помимо этого родителям выдаются  «Практические рекомендации по развитию мелкой моторики рук у малышей с использованием подручного материала»  и брошюра «Поиграем, малыши!».

Демонстрация пособий проходит под музыкальное сопровождение «Сказки гуляют по свету».

Методические пособия и литература.

1. Бардышева Т.Ю. Разговорчивые пальчики. – М., 2001.

2. Бардышева Т.Ю., Щербакова Т.Н. Вот как пальчики шагают. Пальчиковые игры. – М., 2002.

3.  Белая А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов/ А.Е. Белая, В.И. Мирясова. – М., 2002.

4. Ветрова В.В. Во что играть с ребёнком до 3 лет. – М., 2009.

5. Гаврина С. Е., Кутевина Н. Л., Топоркова И. Г. и др. Развиваем руки, чтоб учиться и писать, и красиво рисовать. – Ярославль, 1997.

6. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие мозга ребёнка. – М., 1973.

7. Кольцова М.М. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. –  Екатеринбург, 2006.

8. Косинова Е. М. Уроки логопеда. Игры для развития речи. – М., 2001.

9. Крупенчук О.И. Развиваем мелкую моторику. – СПб., 2002.

10. Лопухина И. С. Логопедия – речь, ритм, движение. – СПб., 1997.

11. Метельская М.Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях. – М., 2007.

12. Нефедова Е.А., Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика. – М., 2002.

13. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. – СПб., 2000.

14. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. – М., 1999.

15. Янушко Е.А. Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста (1-3 года). Методическое пособие для воспитателей и родителей. – М., 2007.

16. Музыкальные произведения и художественная литература (песенки, потешки).

**«Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий»**

**Масычева О.Ю.**

Начинайте заниматься с ребенком с первых же дней его жизни. Бережно относитесь к нежным тканям младенца, вооружившись основательными знаниями, подробно приведенных в специальной литературе. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка - в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита свободного времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий.

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий - не более 10 минут.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять на свежем воздухе. Если есть время, можно в эти часы провести 15-20-минутный, более интенсивный урок, включив в него упражнения для больших групп мышц.

После обеда необходим покой; ребенок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее 2 часов. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения и более длительные - по возможности на открытом воздухе.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах - желательно в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное тренировочное занятие с одним из родителей (около 20 мин.).

Упражнения перед ужином - наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, а, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе - чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен такой факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду. Если ребенок в летнее время может проводить весь день на воздухе, это благоприятно отражается на его физическом развитии. В некоторых детских учреждениях дети играют, едят и спят на свежем воздухе. В результате они меньше болеют и больше двигаются.

Для нормального физического развития здорового ребенка недостаточно просто сопровождать мать в магазин за покупками, спешить за ней по наиболее оживленным улицам города; необходимым требованием для него является возможность свободно побегать. Родители обычно торопятся и не осознают, что ребенку приходится все время бежать, чтобы угнаться за их темпом.

Таким образом, организм его получает чрезмерную нагрузку. Во время долгих походов родители тоже переоценивают детские силы. Ребенку гораздо полезнее просто побегать, поиграть - в этом случае он сам контролирует степень утомления.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в форме игры - тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительные объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

Взрослый должен знать, какое упражнение он хочет разучить с ребенком, как будет его выполнять и чего хочет этим достичь. Каждое упражнение и подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение, они подразделяются на несколько групп.

В первую группу входят упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч, других частей тела. Упражнения такого рода называются оздоровительными; именно эти движения способствуют правильному физическому развитию. При выполнении этих упражнений необходимо уделять особое внимание правильному их выполнению, чтобы добиться требуемого распрямления спины, растягивания соответствующих мышц. Родители должны демонстрировать упражнения ребенку, а затем помочь ребенку освоить новое движение. При выполнении любого упражнения этой группы требуется помощь и неназойливое наблюдение со стороны родителей, чтобы отдельные позы и положения были правильными.

Во вторую группу входят упражнения, содержащие элементы акробатики. Они направлены на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции и выполняются со страховкой. Чтобы обеспечить полную безопасность при выполнении этих движений, взрослые должны быть очень осторожны и внимательны.

Поскольку родители заинтересованы в том, чтобы развить у ребенка смелость, умение преодолевать страх, вызываемый необычным положением тела или быстрыми изменениями поз, следует терпеливо учить его ориентироваться в необычных положениях, пока он не преодолеет боязнь и не будет с радостью повторять акробатические упражнения.

К третьей группе относятся подвижные игры, в которых используются ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски. Для того чтобы естественные движения были притягательными для детей, их объединяют игрой с простыми правилами.

Таким образом, ребенок учится соблюдать определенные правила, дисциплину, а также и умению сосредотачиваться. Необходимо учить так же и умению проигрывать. Для проведения игр нужен коллектив: ребенок играет с родителями или же со старшими братьями и сестрами.

В четвертую группу входят упражнения с использованием различных предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении. Сюда относятся, например, ходьба по приподнятой и наклонной плоскости, лазанье по лесенке и гимнастической стенке, проползание под различными препятствиями, перепрыгивание через препятствия. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований к детям. Особенно важна изобретательность родителей, помогающая в обычных условиях смастерить для детей различные интересные преграды для перелезания, перепрыгивания и раскачивания, которые обогатили бы запас движений ребенка. Желательно ежедневно подготавливать для ребенка в квартире увлекательную дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости, быстроте реакции, закрепить различные движения. На природе подобные дорожки можно легко соорудить с помощью веревок, досок.

Дети преодолевают дорожку препятствий самостоятельно, стараясь сделать это как можно лучше. В этих упражнениях важна не столько точность выполнения, сколько быстрая адаптация к необычным условиям. Детям больше всего нравился этот вид упражнений.

Пятую группу составляют музыкально-ритмические упражнения, воспитывающие у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Ребенок вначале учится слушать музыку и понимать ее характер, а затем непринужденно соединяет движение с музыкой. Родители должны уметь спеть детскую песенку, сыграть простую мелодию в нужном ритме на музыкальном инструменте. Если ребенок движением может подчеркивать ритм и характер музыки, вживаясь в нее, он получает большие преимущества для дальнейшего обучения игре на музыкальном инструменте, танцам, пению. Умение слушать музыку полезно в любом возрасте.

Систематические занятия любым видом спорта развивают силу мышц, выносливость, быстроту и ловкость.

Однако «вес» этих качеств в разных видах спорта различен. Вот почему для занятий тем или иным видом спорта необходим предварительный совет со спортивным педагогом и врачом. При этом учитывают состояние здоровья и характер физического развития школьника, а также возможное влияние на развитие его организма тренировочных занятий.

Младшим школьникам можно рекомендовать некоторые виды спорта, а именно те, которые развивают ловкость, гибкость и координацию движений, предусматривают равномерную и умеренную нагрузку на возможно большую группу мышц тела, например: фигурное катание, художественная гимнастика, плавание и др.

Занятиями теми видами спорта, которые связаны с упражнениями скоростно-силового характера небольшой интенсивности и продолжительности (прыжки в длину) или же с тренировками, в которых довольно интенсивные упражнения силового характера чередуются с паузами (волейбол, водное поло), можно начинать с 10-11 лет.

С 12-13 лет обычно разрешают начинать подготовительные занятия почти по всем видам спорта, которые не только развивают скорость, ловкость, но и включают упражнения на выносливость и силу(велоспорт, гребля, толкание ядра и др.)

Занятия, требующие больших силовых нагрузок (тяжелая атлетика, бокс) следует начинать с 14-15 лет.

И еще одно замечание: занятия спортом должны проводиться под руководством тренера.

Невозможно представить себе занятий физкультурой и спортом без соревнований. Но спортивные соревнования для подростков - это не только физическая, но и большая эмоциональная нагрузка. А слишком высокая нагрузка на нервную и эндокринную системы может привести к нежелательным, даже к тяжелым срывам. Вот почему специальными указаниями строго регламентируется возрастом, с которого подростки могут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Точно предугадать возможности будущего спортсмена - дело трудное. И поэтому желание самого ребенка надо учитывать прежде всего. Страстное желание иной раз в состоянии пробудить способности. Надо всегда помнить, что эмоции в спорте играют большую стимулирующую роль. Учитывая физическое развитие ребенка, можно предсказать, в каком виде спорта он может преуспеть. Один из самых элементарных критериев спортивной ориентации детей - рост. Удобнее всего в этом отношении ребятам среднего роста, им в принципе открыты пути во все виды спорта. Низкорослым лучше ориентироваться на виды спорта, имеющие весовые категории: бокс, акробатика и др.

Немалую роль при выборе видов спорта играет масса человека. Здесь труднее всего что-либо предсказать на несколько лет вперед. И все-таки: если у мальчика или девочки «широкая кость» и они склонны к полноте, им очень трудно было бы добиться удачи в таких видах спорта, как гимнастика, фигурное катание.

Но самым главным критерием спорториентации остается характеристика двигательных особенностей. Способен ребенок бегать очень быстро, но без устали - ему всегда найдется в легкой атлетике занятие по душе. Также важна реакция.

Словом, возможности приобщения детей к спорту велики. Они будут расти из года в год. Долг родителей - использовать эти возможности на благо воспитания всесторонне развитого человека

**«Культурно – гигиенические навыков у детей младшего дошкольного возраста».**

**Гераськина М.Н**

В младшем дошкольном возрасте одним из направлений работы является воспитание культурно- гигиенических навыков. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, рук, тела, прически, одежды и обуви продиктовано не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, небрежен и в работе.

***Культурно-гигиенические навыки***– это навыки, которые позволяют человеку обслужить самого себя. ***Культурно-гигиенические навыки*** – важное средство физического воспитания; являются составной частью культуры поведения, с другой стороны они связаны с трудовым воспитанием.

**Виды культурно-гигиенических навыков**

* навыки культурной еды
* навыки самообслуживания
* навыки поддержания порядка в окружающей обстановке
* навыки культурных взаимоотношений
* навыки поддержания чистоты тел

Формирование привычек и навыков осуществляется под непосредственным педагогическим воздействием взрослых и всей окружающей обстановки. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

При этом детей приучают выполнять не только то, что им приятно, но и то, что необходимо, преодолевая трудности разного характера.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

 Сначала детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т. д. Ребенку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому.

Формируют навыки личной гигиены: умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять. Приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться

Особое внимание следует уделять формированию нового навыка, привычки, связанных с изменением обстановки, вида деятельности, с появлением новых обязанностей. Для успешной работы в этот период очень важно вызвать у детей положительные эмоции. В дальнейшем нужно приучать дошкольников выполнять не только то, что им приятно, но и то, что необходимо, что требует преодоления определенных трудностей.

Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно.

Наиболее успешно гигиенические навыки формируются у детей раннего и младшего дошкольного возраста. В дальнейшем приобретенные навыки необходимо закреплять и расширять.

В 1,5-2 года ребенок почти все может снять с себя, сложить и большую часть одежды надеть. В значительной степени дети сами умываются, вытираются.

На втором году жизни ребенка необходимо систематически прививать ему навыки культуры поведения: спокойно сидеть за столом, тихо разговаривать при укладывании спать, благодарить за оказанную помощь.

На третьем году жизни малыш не только более самостоятельно может одеваться, раздеваться и т. д., но и знает определенный порядок действий, входящих в каждый процесс, приемы их выполнения.

Дети третьего года жизни все действия выполняют быстрее. В этот период нужно чаще приучать детей к взаимопомощи, поручать им несложные задания.

Важным фактором воспитания является коллектив сверстников, где дети наблюдают положительные примеры, могут производить сравнения, получить помощь при затруднениях.

**Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков.**

В работе дошкольного учреждения уделяется большое внимание воспитанию у воспитанников культурно-гигиенических навыков. Содержание работы по формированию культурно-гигиенических навыков включает следующие задачи:

1. Учить воспитанников под контролем воспитателя, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

2. Формировать умение с помощью воспитателя приводить себя в порядок.

3. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком) .

4. Во время еды учить воспитанников правильно держать ложку.

5. Обучать воспитанников порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи воспитателя формировать умение снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

В процессе гигиенического воспитания и обучения необходимо сообщать воспитанникам разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня.

**Содержание культурно-гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста.**

С раннего возраста нужно приучать детей выполнять следующие гигиенические процедуры:

 -мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;

-умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;

-принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;

-мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);

-подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;

-полоскать рот после приема пищи (с двух лет);

-пользоваться зубной щеткой (с двух лет);

-пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);

-пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);

-ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);

-не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства);

-мыть ноги перед сном.

 В воспитании культурно-гигиенических навыков важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуется помощь взрослых. Прежде всего, следует создать в семье необходимые условия: приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку или место на полке для хранения предметов туалета (носовых платков, лент, носков), постоянное и удобное место для полотенца и т.д.  
К методам формирования гигиенических навыков можно отнести:

· *Разъяснение*необходимости выполнения режимных моментов, гигиенических процедур;

· *Пример взрослого;*

· *Приучение, упражнение;*

· *Создание воспитывающих ситуаций;*

· *Поощрение*помогает ребенку утвердится поверить в свои силы(особенно в освоение новых навыков);

-*игровые приемы*

-*дидактические игры*

*-викторины, развлечения*

Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. И делать это надо педагогически тонко, ненавязчиво. При этом воспитателю важно учитывать возрастную особенность детей 3-го года жизни — стремление к самостоятельности.

На протяжении младшего дошкольного возраста ребенок приобретает много навыков, овладение которыми требует от него определенных усилий. Для более легкого овладения определенными навыками связанных с его усвоением действия членят на несколько операций.

Прежде всего, следует запомнить: на начальном этапе усвоения навыка торопить детей ни в коем случае нельзя, надо дать им возможность спокойно выполнять осваиваемые действия. Подобная обстановка позволит сохранить у них положительно-эмоциональный настрой.

Художественное слово позволяет воспитанникам глубже понять окружающий мир. Они воспринимают художественную литературу, запоминают полюбившиеся им потешки, сказки. В то время, когда дети играют и прослушивают художественный материал, не подозревая этого, они осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определенными предметами, учатся культуре общения друг с другом. Использование художественного слова создает у детей хорошее настроение и формирует положительное отношение к выполнению КГН.

Особое воздействие на детей оказывают такие художественные произведения, как:

А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», С. Капутикян «Кто скорее допьёт», З. Александровой «Что взяла клади на место», «Топотушка», И. Муравейка «Я сама», рассказы Л. Вороньковой «Маша- растеряша», потешки: «Водичка, водичка… », «Травка-муравка», «ночь прошла, темноту привела», юмористические частушки Г. Ладонщиковой из книги «Про знакомые дела».

Большое значение по формированию навыков самообслуживания занимают потешки. Чтобы вызвать у детей желание умываться и сделать для них этот процесс лёгким и приятным, мы читаем потешки, соответственно действию называя имя ребёнка:

*«В кране булькает вода,*

*Очень даже здорово!*

*Умывается сама Машенька Егорова» (имя ребёнка)*

Вот ещё потешка:

*«Знаем, знаем, да, да, да!*

*Где тут прячется вода!*

*Выходи водица, мы пришли умыться!*

*Лейся на ладошку по-нем-нож-ку!*

*Нет, не понемножку – посмелей,*

**Важно помнить:**

* Наличие культурно-гигиенических навыков - важное условие для поддержания здоровья, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний.
* Ежедневно повторяя одни и те же действия, ребенок совершенствует движения: они становятся более точными, ловкими, координированными.
* Ребенок шире познает окружающий мир, так как, пользуясь разными предметами (ложка, салфетка и т.д.), знакомясь с их свойствами (мокрые, сухие, чистые), осмысливает простые связи между явлениями (не наклонился над тарелкой – рубашка грязная).
* Культурно-гигиенические навыки способствуют развитию речи: воспитатель наряду с показом и непосредственной помощью пользуется словом (поясняет действие, указывает на основные признаки).
* Благодаря культурно-гигиеническим навыкам развиваются, приобретают силу и устойчивость такие психические функции, как внимание и воля (это связано с тем, что детям раннего возраста требуется постоянное воспитательное  воздействие).
* Овладение культурно- гигиеническими навыками приводит к удовлетворению стремления к самостоятельности (что формирует положительное отношение к процессам воспитания).

**Анкета для родителей**

**«Здоровый образ жизни»**

Водникова Л.Ф

Уважаемые родители!

Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоровым. Для этого важно уделять особое внимание физическому развитию детей. Ваши ответы помогут сделать физкультурно – оздоровительную работу нашего  детского сада, более эффективной и плодотворной. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы:

**1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?**

• Правильное питание

• Соблюдение режима дня

• Благоприятные условия окружающей среды

• Гармоничные отношения в семье

• Занятия физической культурой

**2. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?**

• Хорошее

• Плохое

• Затрудняюсь ответить

**3. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?**

-Да

-Нет

**4. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?**

• Посещение врачей

• Занятия физическими упражнениями

• Закаливание

• Дыхательная гимнастика

• Массаж

• Прогулки на свежем воздухе

• Правильное питание

**5. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?**

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не уделяю

**6. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?**

• Профилактика простудных заболеваний

• Организация рационального питания

• Двигательный режим ребенка дошкольного возраста

• Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей

• Закаливание ребенка дошкольного возраста

• Режим дня дошкольника

**7. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?**

• Утренняя зарядка

• Закаливающие процедуры

• Пешие прогулки

• Занятия спортом

**Спасибо за сотрудничество!**

**АНКЕТА**

**«Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка»**

**Маркинова Т.С.**

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Болел ли Ваш ребенок в последние полгода? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если болел, перечислите заболевания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Сколько дней болел Ваш ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Что было причиной его болезни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. У ребенка есть постоянный режим дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ежедневно ли он чистит зубы? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? \_\_\_\_\_\_

8. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам? \_\_\_

10. Регулярно ли Вы с ребенком проводите закаливание? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Всегда ли одеваете ребенка по погоде? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в детском саду)?

13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс? \_\_\_\_\_\_\_\_\_