**Описание инновационного педагогического опыта**

**Танаевой Татьяны Александровны**

**1.ВВЕДЕНИЕ**

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий как основное условие приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»**

**Автор:** Танаева Т.А.- воспитатель СП «Детский сад комбинированного вида «Колокольчик» МБДОУ «Детский сад «Планета детства» комбинированного вида»

**Образование:** высшее, Мордовский педагогический институт им. М.Е. Евсевьева,

№ диплома 2240,дата выдачи 30 июня 2004 года

**Общий педагогический стаж:** 14 лет

**Стаж работы в данной образовательной организации:** 5 лет

**Обоснование актуальности и перспективы опыта**

Дошкольный возраст обосновано считается наиболее важным периодом в процессе формирования и становления личности человека. В данном возрасте наиболее интенсивно развиваются разные способности. Формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в дошкольном возрасте закладывается и развивается фундамент здоровья и происходит развитие физических качеств, которые необходимы для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что в свою очередь создает условия для формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста.[5]

Оценка состояния здоровья дошкольников показывает, что в последнее время количество абсолютно здоровых детей в нашей стране уменьшилось с 23 до 15 % и увеличилось количество детей, которые имеют хронические заболевания, с 16 до 17.3% Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. [2].

Это связано с тем, что большинство детей, начиная с дошкольного возраста страдают дефицитом движение и сниженным иммунитетом. У детей снижается мышечная нагрузка из-за ряда причин: дети мало играют и гуляют на улице, да и дома некоторые родители излишне занимаются интеллектуальным и творческим развитием своих детей. Это также обусловлено с множеством негативных явлений современной жизни: тяжелыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательных учреждений и семьи. Поэтому в наше время главными задачами встают здоровье человечества, здоровье будущего поколения.[7,9]

Как говорил великий педагог Василий Александрович Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В настоящее время в дошкольных учреждениях уделяется очень много внимания здоровьесберегающим технологиям, которые направленны на решение одной из самых главных задач дошкольного образования – это сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей. И поэтому, бесспорно, актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов, которые повысят эффективность оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Дошкольное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, которые направленны на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Существуют различные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главным назначением таких новых технологий является объединение педагогов, психологов, медиков, а самое главное самих детей, для сохранения, укрепления и развития здоровья.[3]

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? По мнению одного из ведущих ученых в области физического воспитания детей В.Д.Сонькина – это: условия обучения и воспитания ребенка в образовательном учреждении; рациональная организация образовательного процесса; соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. Таким образом, целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении является - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как целостности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений его оберегать, поддерживать и сохранять.[6]

Несомненно, что одна из основных задач дошкольного образовательного учреждения, а значит и моя - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Поэтому и возникла необходимость создания условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников.[11]

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

Итак, исходя из вышесказанного и учитывая актуальность этой работы, я поставила перед собой следующие цели и задачи:

- сформировать осознанную установку у детей на здоровый образ жизни;

-развить ценностные ориентиры, положительные черты характера и активную жизненную позицию по отношению к собственному здоровью;

-сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания;

-обеспечить активную позицию детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;

-развивать у дошкольников физические качества, инициативность, самостоятельность и ответственность;

-организовать социально-деловое и психолого-педагогическое общение между педагогом, родителям и детьми, которое направлено на физическое развитие, а именно профилактику заболеваемости, травматизма, приобщения детей к здоровому образу жизни;

-совершенствовать личную профессиональную компетентность в вопросах сохранения и укрепления здоровья.[1,8]

**Теоретическая база опыта**

Для осуществления поставленных задач, свое самообразование начала с составления перспективного плана по данной проблеме, а именно:

1. изучить методическую литературу по теме, познакомиться с опытом работы коллег по данному вопросу

2. создать условия для поддержания и укрепления психического и физического здоровья детей

3. организовать методические мероприятий в ДОУ: консультации, семинары-практикумы, мастер-классы и т.д.

4. объединить усилия педагогов и родителей по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей

5. разработать картотеку для педагогов, составить рекомендаций по использованию здоровьесохраняющих технологий в образовательном процессе ДОУ.[4]

Работу по здоровьесбережению я начала со второй младшей группы.

За это время мною была изучена методическая литература по данной теме. Для теоретической работы по данному вопросу я обратилась к следующим источникам:

1. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.

2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

3. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М., 2006.

4. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.

5. Евдакимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.

6. Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.

7. Панкратова И. В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.

8. Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006. N 4.

9. Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2. -С. 171-187.

10. «Здоровьесберегающая система ДОУ». Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008

11. Журналы «Дошкольное воспитание».

Также для поиска новых идей использовалась информация, содержащаяся в интернет источниках.

**2.ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА.** Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.

Для осуществления образовательного процесса немаловажное значение имеет педагогически грамотно организованная предметно-пространственная среда. Совместно с родителями мы создали «Уголок здоровья», в котором разместили «Уголок доктора», ростомер, плакат «Тело человека», с помощью которого дети изучают свое тело. Оформили альбом «Гигиена и здоровье», подобрали картотеку комплексов и упражнений по здоровьесбережению.

В нашей группе имеется «Уголок книги», в котором мы сделали подборку книг на актуальную тему, оформили альбомы с иллюстрациями о здоровом питании, закаливании и другие. Совместно с родителями оформили книгу загадок о здоровье, гигиене, физкультуре и спорте. Дети с удовольствием выполняют задания, связанные с ЗОЖ, опубликованные в различных журналах.

В «Уголке художественной деятельности» ребята всегда могут найти занятие по интересам - раскраски, пластилин или краски, так как развитие мелкой моторики способствует развитию здоровья. В младшем возрасте дети особенно любили рисовать пальчиками.

Для двигательной активности в нашей группе оборудован «Уголок физического развития», в котором имеется все необходимое для занятий физкультурой и спортом. Это гимнастические палки, кегли, скакалки, канат, кольцебросы, мячи, гантели, набивные мячи, массажные мячи, массажные дорожки, обручи. Часть оборудования выполнена совместно с родителями из бросового материала, атрибуты постоянно пополняются и обновляются. Дети очень любят играть и заниматься с оборудованием, таким образом снимая психическое и физическое напряжение и удовлетворяя потребность в двигательной активности.

Поскольку ведущий вид деятельности дошкольников -это игра, то мы часто играем в сюжетно-ролевые игры. Если в младших группа играли просто в «доктора», то с возрастом сюжеты усложняются. С детьми старшего возраста играем в «Поликлинику», где работают доктора разных специальностей, «Вызов доктора на дом», «Процедурный кабинет», «Аптека». Через игру дети понимают важность заботы о своем здоровье. Для того, что бы разнообразить игру и сделать ее более яркой и увлекательной, постоянно меняем и дополняем атрибуты.

В повседневной совместной деятельности с детьми мы часто организуем поисковую деятельность, создавая проблемные ситуации и задавая проблемные вопросы. Дети учатся размышлять, доказывать, делать умозаключения. Для большей эффективности все задания даются в игровой форме.

В течение дня практически ежеминутно провожу работу по здоровьесбережению детей. Свою работу я начинаю с утреннего приема детей. В эти первые минуты очень важно приветствие, улыбка, ласковое обращение к ребенку по имени. Стараюсь удивиться и восхититься любой мелочи (красивое платье, новая машинка, модная стрижка). Тем самым стараюсь создать благоприятный эмоциональный фон. Видя настроение ребенка, осуществляется индивидуальный подход к каждому воспитаннику. Я предлагаю ребенку совместную деятельность, включение в игру со сверстниками, почитать книгу, а кому-то хочется просто посидеть на диванчике или уединиться.

Далее утренняя гимнастика, которая дает положительный настрой на весь день, а умывание водой проходит, как закаливающая процедура, так же как и массаж ладошек и пальчиков.

Любой прием пищи сопровождается короткой беседой о пользе продуктов, из которых приготовлено то или иное блюдо, во время приема пищи также закрепляем правила этикета.

Полоскание рта после приема пищи водой комнатной температуры – это профилактика кариеса.

Физкультурная и музыкальная деятельность также проходит в движении и игровой форме. Регулярные занятия укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А музыкальное сопровождение улучшает психологическое состояние ребенка.

Проводились такие занятия: «Моя семья», «Путешествие в страну здоровья», «Поможем Винни-Пуху», «Полезные и вредные продукты», «Где живут витаминки?», «Мой режим дня».

На занятиях рисовали «Мой любимый вид спорта», «Дети делают зарядку!", делали аппликации «Витамины на нашем столе» и др.

В нашей группе мы стараемся соблюдать санитарно-гигиенический режим: личная гигиена сотрудников, соблюдение режима питания, режима дня, кварцевание, сквозное проветривание, влажная уборка.

Организация свободной деятельности в течение дня способствует закреплению знаний и навыков, полученных в непосредственно образовательной деятельности. Для снятия психологической нагрузки и усталости мы предлагаем детям дидактические и настольные игры. В ходе самостоятельных игр реализуются основные потребности детей в движении, игре и общении.

В вечернее и свободное от занятий время в первой половине дня разучивали стихи о здоровом образе жизни, отгадывали загадки, знакомились с пословицами и поговорками о ЗОЖ. Читали художественную литературу на актуальную тему: Т.А. Шорыгина «Осторожные сказки», Г.К. Зайцев «Уроки Мойдодыра, К.И. Чуковский «Мойдодыр», Г. Остер «Петька-микроб». А. Барто «Девочка чумазая», С. Михалков «Прививка», чтение научно-популярной литературы (энциклопедия для детей «Почемучка»). Беседовали на такие темы: «Где прячется здоровье?», «Глаза – главные помощники!», «Чтобы уши слушали!», «Осанка - стройная спина», «Полезные продукты» и другие.

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки, которые проводятся по основным составным частям: наблюдение, труд, подвижная игра, самостоятельная деятельность.

Последовательность варьируется в зависимости от времени года, от интенсивности предыдущих занятий, от индивидуальных особенностей детей.

Моей задачей является обеспечение безопасности детей, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не замерз или не перегрелся.

Таким образом, в процессе ежедневного использования здоровьесберегающих технологий расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются навыки, физические качества (быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость)

Свою работу по этой проблеме мы строим в тесном взаимодействии с семьей. В начале второй младшей группы было проведено анкетирование родителей, «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «Физическое развитие ребенка», по результатам которого было понятно, что родители не владеют достаточными знаниями о возрастных особенностях детей. Поэтому были проведены консультации на тему «Возрастные и индивидуальные особенности развития ребенка», «Воспитание здорового ребенка», «Еще раз о курении».

В процессе организации здоровьесберегающего пространства родители участвовали во всех наших начинаниях: помогли оформить «Центр здоровья», красочно оформили картотеки игр по здоровьесбережению, помогли приобрести атрибуты и игры для развития предметно-пространственной среды. Совместно с родителями были проведены физкультурные праздники «Мама, папа, я – дружная семья», «День защитника Отечества». Родители участвовали в непосредственно образовательной деятельности в группе. Совместно с родителями оформлены фотовыставки «Моя здоровая семья», «А мы жили - не тужили, с физкультурою дружили!» Таким образом, анализируя все мероприятия, мы сделали выводы, что родители заинтересованы в укреплении физического и психического здоровья детей, родители овладели первоначальными навыками валеологической грамоты.

Одной из поставленных передо мной задач является совершенствование личной профессиональной компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Для этого я изучаю методическую литературу, периодические издания, использую электронный ресурс, участвую в открытых просмотрах, в педагогических советах, совершенствуюсь в самообразовании, выбирая актуальные темы.[10]

**3.РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

С целью выяснения знаний у дошкольников, в начале работы над данной проблемой мной была проведена диагностика. По результатам, которой были выявлены следующие показатели:

-владение культурно - гигиеническими навыками: владеют 13(62%), частично владеют 8(38%) детей;

-представление о здоровом образе жизни имеют 14(67%), частично имеют 7(33%) детей;

- представление о безопасном образе жизни имеют 12(57%), частично имеют 9(43%) детей.

В результате проводимой мной систематической работы, в группе значительно снизилась заболеваемость, дети достаточно хорошо овладели культурно –гигиеническими навыками, ребята имеют представления о своем теле, способах ухода за ним, дети осознано понимают важность заботы о своем здоровье. Дети в группе стали более раскрепощенными, самостоятельными, даже те ребята, кто в младшем возрасте с неохотой участвовал в образовательном процессе, сейчас с удовольствием участвуют во всех режимных моментах и мероприятиях.

Таким образом, подводя итоги проделанной мною работы, хочется привести сравнительный анализ заболеваемости детей моей группы за весь период работы. Она снизилась по сравнению с периодом начала работы, а также снизился процент часто болеющих детей, возросла посещаемость, не отмечалось вспышек инфекционных заболеваний и случаев детского травматизма. Все это говорит о плодотворной, систематической работе по охране и укреплению здоровья воспитанников .Стоит отметить, что реализуемый комплекс оздоровительных мер, направленный на охрану и укрепление здоровья воспитанников благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.

Проведенный итоговый мониторинг показал, что результаты значительно улучшились, а именно, 18 воспитанников из 21 овладели культурно гигиеническими навыками, в соответствии с возрастом. Этим же дети теперь имеют представления о здоровом образе жизни, что составило 92%.

Поэтому считаю необходимым продолжать работу в данном направлении, так как приобщение дошкольников к здоровому образу жизни, на основе здоровьесберегающих технологий, должна стать одним из приоритетных направлений в деятельности каждого дошкольного образовательного учреждения.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта**

Одна из проблем, с которой я столкнулась в процессе работы это то, что все взаимодействия по физическому оздоровлению детей в детском саду теряют свою эффективность в период длительного пребывания детей дома. Особенно остро данная проблема стоит в праздничные дни, в период отпусков: большинство детей не имеют дневного сна, сокращается и ночной сон в связи с просмотром телепередач, игр с компьютером и другими гаджетами. Редко в какой семье имеется хотя бы маленький спортивный уголок. Дети мало общаются со сверстниками, мало играют в подвижные игры во дворе, редко бывают на природе. Все это создает предпосылки к перенапряжению нервной системы, а хроническое недосыпание и утомление отрицательно влияют на физическое и нервно - психическое развитие дошкольников. Конечно это еще зависит и от бюджета семьи и жилищно-бытовых условий.

Если заболевают дети в моей группе, то мной было замечено, что в большинстве случаев это происходит после выходных. Все эти проблемы требуют большой разъяснительной и просветительской работы с родителями.

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников не может проходить без практической составляющей. Пример здорового образа жизни родителей важен, но понятие ЗОЖ для дошкольников немыслимо без физического развития самого малыша. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим.

Результаты проведенного мною анкетирования показали, что родители в недостаточной степени владеют знаниями о формировании основ здорового образа жизни. Анализ деятельности также показал, что наибольшее затруднение вызывало формирование активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни, развитие у дошкольников инициативности, самостоятельности и ответственности.

**Адресные рекомендации по использованию опыта**

Данный педагогический опыт может быть использован педагогами с детьми дошкольного возраста в организованной образовательной и совместной деятельности.

Мой педагогический опыт обобщен и расположен на моей странице сайта образовательного учреждения: <https://dskolcham.schoolrm.ru/sveden/employees/19560/412395/>

Своим опытом я делилась с педагогами района и детского сада:

-выступление на секционном совещании воспитателей младших групп Чамзинского муниципального района «Развитие основных видов движений у детей младшего дошкольного возраста посредством подвижных игр и игровых упражнений», август 2018г.

-показ занятия на методическом объединении для воспитателей младших групп Чамзинского муниципального района « Заюшкина избушка», февраль 2018г.

-выступление на педсовете «Духовно-нравственная культура педагога как основа развития нравственности у детей», март 2019г.

- показ занятия по познавательному развитию в старшей группе на методическом объединении для воспитателей старших групп Чамзинского муниципального района «Осторожно, вирусы!» (приложение), 2021г.

**4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы:**

1. «Здоровьесберегающая система ДОУ». Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008

2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.

3. Евдакимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.

4. Журналы «Дошкольное воспитание».

5. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.

6. Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.

7. Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2. -С. 171-187.

8. Панкратова И. В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.

9. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

10. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М., 2006.

11. Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006. N 4.

**Конспект занятия по познавательному развитию в старшей группе: «Осторожно, вирусы!»**

Цель:

Формирование основ здорового образа жизни, знаний о правилах гигиены.

Задачи:

Развивающие

1. Создавать условия для развития познавательного интереса к исследовательской деятельности.

2. Формировать знания о том, что все многие заболевание носят инфекционный характер и передаются воздушно-капельным и бытовым путем.

Обучающие

3. Способствовать формированию представления о том, окружающий мир населен микроорганизмами – микробами.

Воспитательные

4. Воспитывать у детей дошкольного возраста потребность пользоваться правилами личной гигиены.

5. Создать условия для перевода полученных данных о том, что человек в силах уберечь себя сам от болезней, в личностно необходимые привычки

Предварительная работа:

1. Чтение произведения Г. Остера «Петька микроб», сказка «Три микроба»

2. Знакомство с микроскопом

3. Разучивание стихов

4. Разучивание подвижной игры «Микробы полезные и вредные»

Оборудование: Свое оборудование на каждый опыт, Незнайка, микроскоп, запись песни, запись мелодии для игры, магнитофон, мультимедийный аппарат, ноутбук, презентация.

Ход занятия:

Организационный момент: Дети входят и становятся в круг под песню «Ужасно интересно» из мультфильма из "38 попугаев". Слова: Г. Остер, Музыка: Г. Гладков.

Воспитатель: «Доброе утро, ребята! Я очень рада всех вас видеть! Поприветствуем друг друга! »

Здравствуй, правая рука,

Здравствуй, левая рука.

Здравствуй, друг,

Здравствуй друг.

Все на месте? Все ли тут?

Повернулись, оглянулись

И друг другу улыбнулись.

А знаете, мы ведь не просто поздоровались, мы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: “Здравствуйте!”, здоровья пожелали.

Воспитатель:

-Ребята, мне кажется, там кто-то разговаривает, вы слышите?

Сюрпризный момент: Незнайка сидит с лупой, как будто смотрит через нее и бубнит: «Ужасно, прелестно, огорчительно, замечательно».

Воспитатель: «Ребята, вы узнали кто это? ( Ответы детей). Давайте с ним поздороваемся!

Воспитатель: «Незнайка, что ты делаешь?»

Незнайка: Вы хотите знать, что я делаю? Вот все говорят «Микробы, вирусы». Какие такие микробы и вирусы, ничего я не вижу и ничего не знаю. Значит, их нет.

Воспитатель: Незнайка, ты не прав. Кто такие микробы и вирусы?

Пусть нам расскажут об этом дети

**Стихи о микробах**

И. Обыдённый «Вирусы вреднилусы»

Г. Кружков «Микроб — ужасно вредное животное»

Незнайка: Какой такой микроб? Ничего не знаю. Как так заболеть? Не хочу, не знаю!

Воспитатель: «Вот я предлагаю тебе и всем детям сегодня на занятии узнать все о микробах, вирусах и бактериях. Хотите? Тогда слушайте и смотрите!»

Воспитатель:

«Микробы - очень маленькие и живые существа.

Микробы очень и очень маленькие, меньше самых маленьких насекомых. (показ на экране) . Мы видим изображения разных микробов. У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутики вращаются, как пропеллер самолета, и микроб движется. Но у большинства микробов таких жгутиков нет. В жидкости они просто слегка подпрыгивают – как мячик, который мы бьем ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит воздух (ветер). На Земле их бессчетное количество. Микробы и бактерии живут повсюду: в почве; в воздухе, особенно в непроветриваемом помещении ; в грязной воде; на немытых овощах и фруктах; на грязной одежде. Микробы и бактерии можно найти на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся: на ручках дверей, на игрушках, на мебели, много микробов на немытых руках. В течение дня мы беремся руками за множество предметов, поселяя микробы, находящиеся на них, на свои руки. Вот так они и передвигаются.

Для того чтобы расти микробам нужно питание. Есть они могут все: хлеб, фрукты, овощи, землю, опавшие с деревьев листья и т. п.

Для того чтобы увидеть микробов, нам нужен специальный прибор –микроскоп который увеличивает предметы в сотни раз.(показ на экране)

Среди микробов есть наши друзья и враги. С теми и другими мы должны научиться правильно себя вести, чтобы оставаться здоровыми.

Сегодня на занятии речь пойдет о вредных микробах и вирусах-врагах, которые при попадании в организм человека, вызывают болезнь

Но как я вам ранее говорила, микробы настолько маленькие, что их нельзя увидеть человеческим глазом, их изучают в специальных лабораториях ученые – исследователи, научные сотрудники. Я предлагаю вам сегодня стать научными сотрудниками, готовы? Но прежде чем мы отправимся в лабораторию, давайте вспомним правила поведения (Ответы детей). Тогда отправляемся в нашу научную лабораторию.

Вредные микробы и вирусы находятся везде, больше всего их во влажной среде. А где у нас влажная среда? (во рту). И поэтому когда мы чихаем и кашляем и забываем закрывать рот, наши микробы разлетаются. Хотите проверить?

**1 Опыт:**

Оборудование: зеркала с чистой зеркальной поверхностью, салфетки, платочки индивидуально, пульверизатор с теплой водой.

Ход: Рассматриваем зеркало. Какое оно? Чистое?

Далее дети на зеркало дышат, кашляют, чихают, близко приставив зеркало ко рту.

Проверьте чистое ли ваше зеркало сейчас? Нет. На нем появились капельки. А мы с вами знаем, что в капельках живет много, много микробов и вирусов. И поэтому из незащищенного рта капельки разлетаются вокруг и оседают на другие предметы, людей. А разлетаются они примерно вот так (воспитатель подносит пульверизатор близко ко рту и брызгает вокруг).

Именно таким образом, микробы, попавшие из организма других людей, могут вызвать заболевания. Что же делать, чтобы микробы не разлетались (варианты детей: прикрывать рот платочком, воспользоваться салфеткой, носить маску, кашлять и чихать в локоточек, соблюдать дистанцию)

Давайте проверим, могут ли эти методы задержать микробы и вирусы? (проводится повторно опыт с использованием платочка, маски, салфетки, соблюдением дистанции, кашля в локтевой сгиб, воспользоваться ладошкой).

Посмотрим теперь на наши зеркала, какие они? (ответы детей-чистые)

Воспитатель: «Верно, зеркала остались чистые, значит, действительно все эти методы помогают в борьбе с микробами и вирусами!

Вывод: Чтобы микробы не разлетались в окружающую среду, нужно прикрывать рот ладошкой, маской, платочком (показ на экране)

Но вот вы сказали, воспользоваться ладошкой, это будет безопасно? (ответы детей...)

Сейчас с помощью опыта мы покажем, что это совсем небезопасно!

1. **Опыт:**

Оборудование:

Чаша с мелко нарезанной новогодней мишурой.

Я предлагаю опустить руки в чашу, (один ребенок) перемешай мишуру. Здорово! Покажи свои руки детям. А теперь пожмите руку соседу? А сосед следующему (и так далее). Посмотрите, теперь у каждого руки в мишуре. Красивые, такие блестящие, как капельки слюны из нашего рта, когда вы кашляли и закрывали рот рукой.

И как же от них спастись? (ответы детей)

1. **Опыт:**

Оборудование:

Чаша с подкрашенной черной мукой, таз с водой, мыло.

Ход: Кто самый смелый? Опускай руки в чашу. Ой, какие грязные руки. Отряхивай, отряхивай. Все встряхнул? Ну-ка проверим, ребята. Может, еще потрясешь или, все-таки, попытаешься смыть. Пополощи руки слегка. Теперь они у тебя чистые? Нет. Сильнее полощи. А может, помоешь тщательно с мылом.

Вывод: Руки теперь чистые. Ребята, а вода в тазу стала какая? Но зато, руки теперь действительно чистые и никакие болезни из-за грязных рук нам не страшны. Надо обязательно мыть руки с мылом.

1. Опыт

Воспитатель:

-Ребята, вы знаете, у микробов есть одно удивительное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получится много новых таких же, как и он, микробов.

Особенно быстро они размножаются в организме человека. Там тепло много еды, много влаги и они чувствуют себя очень хорошо.

Давайте посмотрим, как это происходит. Скатайте шарик из пластилина. Вот так выглядят микробы и вирусы, которые вызывают заболевания. Через некоторое время микроб начинает делиться. Разделите шарик пополам, а каждую половинку еще раз пополам и скатайте из них шарики. Сначала микробы и вирусы маленькие, потом они питаются и растут. Их становится все больше и больше и человек заболевает сильнее. Как же помочь больному человеку? (ответы детей) А теперь посмотрим, что будет, если человек примет лекарство. Они сморщились, сплющились и слиплись между собой. Сдавите шарики между собой. Вот и справился организм. Конечно, лучше никогда не болеть. Для этого нужно укреплять организм, закаляться, проветривать помещение, гулять на свежем воздухе, соблюдать режим дня, следить за чистотой рук и одежды!

Воспитатель: «Ребята, а теперь предлагаю отдохнуть и поиграть!»

Музыкальная игра "Микробы" (музыкальное сопровождение)  
1. К нам коварные микробы в гости прибежали.  
Захотели с нами жить, предлагают нам дружить.  
  
Дети изображают своими движениями лукавых и коварных микробов.  
  
2. Уговоры все напрасны, знаем мы, что вы опасны!  
  
Движения детей становятся резкими, угловатыми.  
  
3. Принимаемся за дело и взбиваем мыло в пену.  
  
Интенсивные круговые движения руками, согнутыми в локтях.  
  
4. Протираем, поласкаем, из мыла пузыри пускаем.  
  
Показать, как протирают пыль и поласкают вещи.  
  
5. Разлетелись пузыри, ты, скорее их лови.  
  
Движения детей легкие, на прыжках и подскоках двигаются свободно по залу, показывая, как ловят мыльные пузыри. (дети садятся)

Воспитатель: «Ребята, а какой микроб вам самый известный, о котором сейчас все говорят?» (ответы детей)

Хотите узнать о нем поподробнее, узнать, почему он так называется, и посмотреть, как он выглядит? (ответы детей)

Просмотр видео.

Воспитатель: «Понравился вам мультфильм, теперь вы знаете, почему он так называется? (ответы детей)

Воспитатель: «Ребята, ну а мы выбираем здоровье! Именно под таким названием я бы хотела сделать плакат напоминание о том как, беречь и укреплять здоровье! Но мне понадобится ваша помощь, согласны? (ответы детей)

Итак, чтобы быть здоровым, нужно…(ребенок заканчивает фразу и приклеивает на плакат соответствующую картинку)

-заниматься физкультурой и спортом, делать утреннюю гимнастику, закаляться, гулять на свежем воздухе, принимать витамины, кушать овощи и фрукты, проветривать помещение, соблюдать режим дня, закрывать рот маской, платочком, мыть руки с мылом.

Незнайка, а ты, убедился теперь, что микробы и вирусы существуют, хотя мы и не видим их? Теперь ты знаешь, как от них уберечься! (ответ Незнайки ДА) А что бы ты ни забывал об этих правилах, я подарю тебе и всем ребятам вот такие памятки – подсказки!

Незнайка: «Спасибо вам большое! Сегодня я узнал много нового и интересного, а ваш подарок будем мне напоминать о правилах гигиены »

Воспитатель: «Ребята, вот и подошло к концу наше познавательное занятие.

Что нового и интересного вы сегодня узнали? (ответы детей)

Какие решения вы для себя приняли? (ответы детей)

О каком опыте вы расскажете дома маме и папе? (ответы детей)

-Вы сегодня постарались,

Очень славно занимались

Все советы выполняли

И здоровье укрепляли!

Я думаю, что мы узнаем еще много интересного.