

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 177»**

**«Использование элементов здоровьесберегающих
технологий в работе с детьми
старшего дошкольного возраста»
(методическая разработка)**

Автор: Валентеева Виктория Александровна

Должность: воспитатель

Квалификационная категория: высшая

Педагогический стаж: 21г

Соавтор: Валентеева София Дмитриевна

Должность: воспитатель

Квалификационная категория: нет

Педагогический стаж: 4г

Краснодар, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	3
Введение	4
Основной раздел	6
1. Использование элементов здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста	6
2. Взаимодействие педагога с родителями по вопросу здоровьесбережения старших дошкольников	10
Заключение	12
Список литературы	13
Приложение 1 Работа с детьми	14
1.1 Перспективное планирование	14
1.2 Конспекты занятий	24
1.3 Беседы	35
1.4 Дидактические игры	37
1.5 Виды гимнастик и упражнений	41
1.6 Сказки	44
1.7 Сценарии	47
Приложение 2 Работа с педагогами	64
Приложение 3 Работа с родителями	80

АННОТАЦИЯ

Рассмотрены используемые в условиях детского сада здоровьесберегающие технологии, позволяющие эффективно решать актуальную проблему – сохранение, формирование и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

В разработку включены практические рекомендации, разработки занятий, конспекты практических показов, перспективные планы, игры, семинары, представлены различные виды массажа, комплексы дыхательных упражнений, физкультминутки, консультации для родителей и педагогов.

Задания, упражнения и сказки, которые предлагаются, помогут сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью, будут способствовать развитию у них умений и навыков, подскажут, как взаимодействовать с природой и людьми. Дети научатся понимать, как надо себя вести и как не надо, чтобы сохранить здоровье.

Разработка адресована практическим работникам ДООУ, родителям (законным представителям).

ВВЕДЕНИЕ

Забота о здоровье – это то, что всегда будет важно. И, конечно, всегда будут нужны разные способы, чтобы люди начали вести здоровый образ жизни. Лучше всего начинать учить детей быть здоровыми как можно раньше, чтобы они с самого детства понимали, как здорово чувствовать себя хорошо. Поэтому в детских садах сейчас активно используют специальные методы, которые помогают детям оставаться здоровыми во время занятий.

Каждый родитель любит своих детей и мечтает, чтобы они были счастливы и здоровы. А вот здоровье зависит от многих вещей. Одна из них – это то, как мы себя ведём и какие у нас привычки. Поэтому очень важно с самого детства учить детей безопасному поведению, прививая им правильные привычки. В детском саду главное – это воспитание.

В 21 веке одной из наиболее острых проблем остается поддержание здоровья молодого поколения. Научные данные со всего мира подтверждают, что вклад здравоохранения в наше здоровье минимален (всего 7-8%), в то время как образ жизни определяет его почти наполовину (50%).

Для того чтобы дети могли овладеть навыками сохранения здоровья, необходима последовательная и целенаправленная работа. Мы, используя современные методы воспитания, стремились привить воспитанникам умение заботиться о своем здоровье. Мы строили занятия таким образом, чтобы каждая встреча помогала ребёнку осознать свою уникальность и потенциал своего тела.

Для достижения максимальной эффективности оздоровительной работы с детьми, характеризующейся динамичностью, позитивным настроем, простотой и разнообразием, необходимо непрерывное внедрение инноваций. Это включает как поиск новых подходов, например, кейс-технологий (интерактивных методов краткосрочного обучения через анализ ситуаций), так и оптимизацию уже зарекомендовавших себя методик.

Здоровье ребёнка закладывается в семье, но наша роль – активно формировать у детей привычки здорового образа жизни. Мы должны чутко реагировать на их индивидуальные и возрастные особенности, чтобы подобрать самые эффективные методы и формы работы, которые действительно принесут пользу.

Развивающие и оздоровительные занятия для детей должны быть в радость. Главное – умеренность: здоровые нагрузки укрепляют, перегрузки вредят.

Цель: эффективное сохранение, формирование и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством использования элементов здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. забота об охране и укреплении здоровья детей;
2. профилактика и устранения вредных привычек;
3. формирование личности ребенка;

4. установление гармонических отношений детей с живой и неживой природой;
5. развитие познавательной сферы ребенка на основе принципов здоровьесбережения;
6. воспитание привычек личной гигиены;
7. воспитание у детей сознания того, что человек - часть природы и общества.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Использование элементов здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Согласно Н.К. Смирнову, который первым ввел понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии», их следует понимать как основу здоровьесберегающей педагогики. Он определял их как совокупность методов и приемов, позволяющих организовать учебный процесс без ущерба для здоровья детей. Более того, Н.К. Смирнов подчеркивал, что это качественная характеристика любой педагогической технологии, указывающая на ее влияние на здоровье ребёнка и учителя. Он считал, что слово «здоровьесберегающая» применительно к технологии означает, насколько эффективно она способствует сохранению здоровья всех ключевых участников образовательного процесса – воспитанников, их родителей и педагогов.

В настоящее время наблюдается активное сотрудничество между медицинскими специалистами и работниками дошкольного образования, направленное на разработку и внедрение эффективных оздоровительных методик для детей в условиях детских садов. Особое внимание уделяется поиску подходов, которые были бы не только результативными, но и простыми в реализации, а также гармонично интегрировались в образовательный процесс, не нарушая его целостности.

Лучшими для решения данной проблемы являются методы:

1. Витаминотерапия;
2. Оптимальный двигательный режим;
3. Укрепление зрительного анализатора;
4. Строгое соблюдение продолжительности и организации прогулок на свежем воздухе;
5. Дневной сон при достаточном доступе свежего воздуха;
6. Проведение дыхательных упражнений и точечного самомассажа;
7. Оздоровительные занятия в сухом бассейне.

Мы хотели, чтобы наша комплексная система оздоровления для детей хорошо вписалась в работу детского сада. Главное – это создать такие условия, чтобы каждому ребёнку было хорошо: чтобы он был здоров физически, чувствовал себя спокойно и радостно, и чтобы ему было интересно узнавать что-то новое, обсуждали, как лучше развивать детей – и всех вместе, и каждого по отдельности – на наших собраниях, педсоветах и семинарах.

Наш принцип – создавать для детей такой режим дня, который будет гибким и максимально соответствовать их уникальным особенностям. Очень важно учитывать индивидуальные особенности детей, так как каждый ребенок воспринимает материал по своему: один лучше запоминает услышанное, другой – увиденное, третий – проигранное. Следует также отметить важность неоднократного повторения излагаемого материала, иногда даже в одной и той же интерпретации.

Для поддержания здоровья детей, советуем включать специальные упражнения и приемы в утреннюю гимнастику, в повседневные дела, в свободное время, а также вместо обычных физкультминуток на занятиях.

Изучение материала целесообразно начинать на доступном для детей уровне, используя стихи, сказки, рассказы, исполнение песен из программы М. Лазарева «Здравствуй», организации подвижных игр.

Работа с детьми должна быть динамичной, эмоциональной, неустойчивой и разнообразной. А это объективно подталкивает к поискам как традиционных, так и нетрадиционных приемов в оздоровительной работе с детьми.

Дети должны знать, для чего они делают то или иное упражнение. Для этого педагогу необходимо доступно обосновать каждое упражнение, которое они предлагают сделать детям. Создать условия, при которых дети будут выполнять упражнение с удовольствием, легко, весело, без принуждения. Педагогам необходимо помнить о влиянии эмоций на деятельность детей.

Темы занятий в игровой форме с использованием элементов здоровьесбережения изучаются с детьми старшего дошкольного возраста 1 раз в неделю в свободное от занятий время. При работе педагогов с данной рекомендацией важен творческий подход, допускаются изменения, дополнения в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

Занятия объединены в циклы на основе единой темы. Первые занятия каждого цикла являются формирующими. На последующих занятиях умения и навыки совершенствуются и закрепляются.

Чтобы воспитательно - образовательная и оздоровительная работа положительно влияла на развитие детей, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Выбатывать у детей положительную мотивацию на здоровый образ жизни, что приведет к улучшению их физического, психического и духовного благополучия;
2. Четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток;
3. Оздоровительная работа позволяет уравновесить повышенную возбудимость детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение;
4. Оздоровительные мероприятия после дневного сна необходимо применять для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию;

5. Обеспечивать необходимые условия для продуктивной познавательной деятельности, учитывая индивидуальные особенности детей;

6. В полной мере использовать основные средства естественного закаливания - воздух, вода и солнце;

7. Настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию - дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

8. Развивать у детей навыки личной гигиены и, в первую очередь, поддержание чистоты тела и одежды.

Невозможно воспитать ребенка словами без личного примера. Только личный пример порождает в детях искреннюю заинтересованность. Нельзя говорить о добре и в то же время быть сердитым. Нельзя говорить о вреде тех или иных продуктов, а самому употреблять их в пищу.

Серьезная проблема нашего времени – это заметное ухудшение здоровья детей.

В этой ситуации особую важность приобретает оздоровительно-воспитательная работа с детьми разных возрастных групп. Ведь взрослые несут ответственность за благополучие детей, находящихся под их надзором. Это касается и их здоровья, поскольку дети проводят большую часть времени под присмотром воспитателей. Поэтому развивающая педагогика оздоровления - это главное действующее лицо, заботящееся о здоровье детей в общеобразовательном учреждении.

Эффективное оздоровление, воспитание и развитие ослабленного ребёнка возможно при условии внедрения следующих здоровьесберегающих технологий:

1. Использование отдельных методов. Сюда входит (подбор мебели по росту детей, рациональное питание, проведение физкультминуток, введение дополнительных занятий по развитию моторики).

2. Применение передовых технологий для целенаправленного улучшения здоровья: от борьбы с усталостью и подбора оптимальных нагрузок до защиты зрения и обучения детей принципам здорового образа жизни.

Для внедрения в повседневную жизнь предполагаются следующие методики:

а) Дыхательная гимнастика.

При выполнении упражнения не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха - наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Выдох должен быть вдвое продолжительнее вдоха.

Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечнососудистой системы, нарушению обмена веществ.

б) Точечный массаж по А.А. Уманской состоит из 9 биологически активных зон. Стимуляцию точек необходимо проводить последовательно, начиная от первой зоны и заканчивая девятой. Массажные движения выполняются подушечками пальцев и носят вращательный характер: 9 раз по часовой стрелке и 9 против. Необходимо делать равное количество движений в обе стороны. Продолжительность давления на каждую точку составляет

18–20 секунд. Продолжительность массажа 3–4 минуты. Делать 2 раза в день: после завтрака и после сна. Во время эпидемии гриппа массаж проводить через каждые 3 часа - это повышает иммунитет.

в) Массаж ушных раковин - активизирует деятельность головного мозга.

г) Гимнастика для глаз.

Физкультминутка снимает зрительное утомление, тренирует шейные позвонки, повышает активность детей на занятиях, развивает зрительно - двигательную координацию. При этом движения глаз должны сочетаться с движениями головы, туловища.

Водные процедуры включают в себя умывание холодной водой, мытье шеи и рук до локтя.

Весь комплекс процедур при условии регулярного проведения дает хорошие результаты в укреплении здоровья и снижения заболеваемости детей.

Проще говоря, здоровьесберегающая педагогика – это целый комплекс мер и приемов, которые помогают детям быть здоровыми, развиваться и крепнуть, а также учат их заботиться о своем здоровье. Это требует, чтобы дети не только усвоили необходимые знания, умения и навыки для здорового образа жизни, но и развили в себе культуру здоровья – способность заботиться о себе и уважительно относиться к здоровью других.

Важно, чтобы эти знания и умения помогали ребёнку познавать себя и раскрывать свой потенциал. Педагогическая цель состоит не в том, чтобы перегрузить ребенка информацией, которую он не осмыслил, а в том, чтобы дать ему пространство для размышлений, самоанализа и прислушивания к собственному организму. Все, что предлагается детям, должно находить практическое применение в их реальной жизни.

Особое внимание следует уделить таким компонентам ЗОЖ как:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- рациональное питание;
- создание условий для полноценного сна;
- воспитание у ребенка сознательного отношения к природе, культуру поведения дома, в общественных местах;
- формировать основы самобезопасности (умение понять себя и окружающих и не вредить ни себе, ни им);
- формировать понятие о том, что полезно, а что вредно для организма;
- любое занятие оздоровительного характера должно доставлять ребенку радость.

2. Взаимодействие педагога с родителями по вопросу здоровьесбережения старших дошкольников

Сейчас очень важно, чтобы современные родители понимали, насколько здорово заботиться о здоровье – и своем, и своих детей, и чтобы им это было интересно.

Для полноценного развития дошкольника влияние родителей неопределимо. Важно, чтобы они проявляли интерес к тому, как организован воспитательный, образовательный и оздоровительный процесс, и активно взаимодействовали с педагогами, иначе достичь максимального эффекта будет сложно.

Современные мамы и папы должны выступать не в качестве «зрителей» на мероприятиях спортивного характера, а в качестве непосредственных и активных участников. Только при тесном взаимодействии ДОО и семьи, при наличии личного примера взрослых можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей к собственному здоровью.

Приоритетная задача, обозначенная ФГОС ДО, заключается в активной педагогической поддержке семей и формировании у родителей (законных представителей) высокой компетентности в вопросах, касающихся всестороннего развития, образования, а также обеспечения безопасности и улучшения здоровья детей дошкольного возраста.

Для успешного формирования здорового образа жизни у детей мы активно привлекаем родителей к участию в различных мероприятиях в течение года. Это включает в себя родительские собрания с акцентом на здоровье детей, индивидуальные консультации и беседы, а также совместные праздники и развлекательные события.

Чтобы дети в нашем саду росли здоровыми, мы использовали самые современные методы и приёмы. Это и упражнения для пальчиков, и короткие зарядки во время занятий, и весёлые подвижные игры, и даже специальные «дорожки здоровья». Мы заботились о глазах и дыхании малышей. Кроме того, учили их правильно жить, занимаясь зарядкой по утрам, проводя спортивные занятия и игры, устраивая праздники на тему здоровья. А чтобы понять, как мы вместе с родителями справляемся с этой задачей, мы провели опрос «Как детский сад и семья работают над здоровьем детей».

Опрос показал, что многим родителям нужна помощь специалистов детских садов, чтобы лучше заботиться о здоровье своих детей. Хотя многие родители знают, как сделать детей здоровее, они не всегда применяют эти знания на практике. Поэтому очень важно, чтобы воспитатели и родители вместе, постоянно и целенаправленно работали над тем, чтобы дети в детском саду росли здоровыми.

В работе активно используем все средства наглядной педагогической пропаганды: информационные стенды для родителей, уголки здоровья, ширмы, папки-передвижки. Собран большой материал на темы физического

воспитания, закаливания и оздоровления детей. Более конкретные вопросы воспитания детей рассматриваем на групповых родительских собраниях.

Нам необходимо продолжать активно сотрудничать с родителями, чтобы вместе заботиться о здоровье наших детей. Ведь вопросы посещаемости, борьбы с простудами и создания эффективной системы закаливания с самого раннего возраста до школы по-прежнему требуют нашего пристального внимания. Мы глубоко убеждены: только объединив наши усилия, действуя как единое целое с семьями, мы сможем по-настоящему успешно воспитывать и развивать наших детей.

Проведенная работа позволила провести анализ проблем взаимодействия ДОО и семьи в сфере здоровьесбережения. Мы смогли определить важные направления сотрудничества педагогов и родителей в этой области и разработать конкретные рекомендации для улучшения дальнейшей деятельности. Считаем, что поставленные перед нами задачи по данной проблеме успешно решены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Систематическая и скоординированная работа по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, применение разнообразных форм и инновационных методов взаимодействия с детьми и их родителями, а также личностно-ориентированный подход к образованию способствовали организации образовательного процесса в игровой форме. Это создало комфортные психолого-эмоциональные условия для детей, что в свою очередь положительно сказалось на их развитии и формировании навыков здорового образа жизни.

Педагогические условия реализуемости приводимой системы работы:

Система работы возможна при наличии педагогов, не только теоретически подготовленных, но и компетентных в практическом отношении.

Положительные результаты достигаются при взаимодействии всех участников образовательного процесса: педагогов, детей и их родителей.

Взаимодействие педагогов дошкольного образовательного учреждения с родителями воспитанников будет конструктивным, если осуществляется через формы работы, которые:

- актуальны для конкретного дошкольного учреждения в соответствии со спецификой учреждения;
- востребованы родителями.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников осуществляется в семье под руководством родителей, при условии, что им предоставляется своевременная методическая поддержка.

В дошкольном учреждении взаимодействие педагогов и родителей строится на основе диалога, что в свою очередь способствует воплощению гуманистических принципов в образовательном процессе.

Для того, чтобы дошкольники росли здоровыми, очень важно, чтобы сами педагоги постоянно учились и развивались. Это их активная роль, которая позволяет им все время улучшать свои знания и умения, например, через:

- помощь дошкольникам в понимании себя и своих потребностей в рамках здорового образа жизни, который сейчас так актуален. Для этого необходимо глубоко изучить, как работают технологии сохранения здоровья, и научиться эффективно применять их в своей работе;
- возможность не только развиваться в профессии, но и находить новые пути для применения своих талантов и идей в повседневной работе.

Можно с уверенностью сказать, что приняв самое активное участие в формировании ЗОЖ, дети и сами научились заботиться о своем здоровье, и готовы научить других. Это действительно стало их жизненной потребностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками: Методическое пособие. – Изд.2-е перераб., доп. – М.: ТЦ Сфера, 2017
- 2.Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б., Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-пресс», 2016
- 3.Голицына Н.С., Шумова И.М., Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий », 2015
4. Горькова Л.Г. «Занятия физической культурой дошкольников». – М., 2015.
- 5.Гладышева Н.Н, Шилова В.Н., Губарькова Е.В., Гнусарева И.А., Игры с разрезными картинками. 2017
- 6.Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. – М.:Медицина,2013.
- 7.Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Издательство «Учитель», 2018
- 8.Лифиц Е.А. Развитие речи, движения и мелкой моторики. Комплексные занятия. Практическое пособие. – М.: Айрас-пресс, 2017
- 9.Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А., и др. – Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду.2016
- 10.Москалюк О.В., Погонцева Л.В. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. Волгоград: Учитель, 2017
- 11.Осипова Л.Е. Родительские собрания в детском саду. Старшая группа – М.: «Издательство Скрипторий», 2015

РАБОТА С ДЕТЬМИ

1.1 Перспективное планирование с использованием элементов здоровьесберегающих технологий в старшей группе

Направление деятельности: освоение и использование с детьми элементов здоровьесберегающих технологий.

На учебный год запланировано 9 циклов занятий:

I цикл. «Я у себя один».

II цикл. «Чистота – залог здоровья».

III цикл. «Глаза – главные мои помощники».

IV цикл. «Наш чудо – нос».

V цикл. «Советы доктора Айболита».

VI цикл. «Я и моя группа».

VII цикл. «Движение – здоровье».

VIII цикл. «Сотвори в себе солнце».

IX цикл. «Я и окружающая природа».

Сентябрь «Я у себя один»

Задачи I цикла: формировать понятие, что каждый человек сам заботится о себе и своем здоровье. Учить детей ориентироваться в своем самочувствии, Расширять знания детей о «витаминах», их значении для здоровья. Воспитывать желание соблюдать правила здорового образа жизни, повышать самооценку детей, жизненные силы.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«Чтобы быть здоровым»	Этюд «Я расту». Что и как предохраняет нас от болезни. Советы доктора Айболита. Игра «К нам пришел доктор Градусник». Релаксация «Облака»	1
«Я и мой организм»	Общая информация о человеческом организме. Позитивное восприятие себя в аспекте «Я у себя один». Психодрама «Ласковушка». Игра «Узнай друга по описанию»	1
«Витамины и полезные продукты»	Польза витаминов, их значении для здоровья. Бережное отношение к пище. Приготовление овощного салата вместе с детьми	1
«Движение - здоровье»	Бег - наш друг. Он поможет нам укрепить здоровье. Игры: «Мы веселые ребята», «Скучно, скучно нам стоять», «Мы листочки» (дети медленно кружатся в парах). Ходьба по беговой дорожке	1

Октябрь

«Чистота - залог здоровья»

Задачи II цикла: расширять представления детей о воде как средстве гигиены. Учить аккуратно и бережно относиться к волосам и правилам гигиены волос. Воспитывать в детях желание ежедневно выполнять необходимую для здоровья процедуру чистки зубов: расширять понимание необходимости гигиенических процедур с позиции здоровьесбережения.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	Зачем человек умывается и моет своё тело. Что случается с грязнулей. Правила ухода за руками. Этюд «Я расту». Оздоровительная минутка «Трудно, трудно так стоять Руки в стороны держать И не падать, не качаться Друг за друга не держаться»	1
«Волшебная щёточка»	Для чего нужно 2 раза в день выполнять необходимую процедуру чистки зубов. Как правильно чистить зубы (закрепление навыков). Оздоровительная минутка «Здесь и сейчас»	1
«Загадочное зеркальце»	Уход за волосами. Необходимость следить за внешним видом, содержать расчески в чистоте. Игра «Парикмахерская». Рисование «Автопортрет»	1
«Личная гигиена»	Театрализованное представление по произведению К.И. Чуковского «Мойдодыр»	1

Ноябрь

«Глаза - главные мои помощники»

Задачи III цикла: формировать у детей понятие, как нужно следить за своими глазами, как нужно их беречь, развивать зрительно - двигательную координацию, укреплять мышцы глаз.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«Детям про глаза»	Заменить глаза ничем нельзя, что может случиться с глазами и зрением. Игра «Узнай товарища с закрытыми глазами». Стихи. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»	1
«Береги глаза свои»	Гигиена глаз. Очки очкам рознь. Работа с офтальмотренажером (игрушка - зайчик бежит по дорожкам тренажера, дети следят глазами). Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно» (для зрения)	1
«Легко и весело тренируем свои глазки» методика	Увлечённых детей выполнять гимнастику для глаз (методика В. Базарнова). Индивидуальная	1

В. Базарного	работа 1 по умению следить глазами по траекториям тренажера. Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Релаксация «Облака» Обобщение приобретенных знаний по теме. Игра «Метёлки», Релаксация: «Волшебный сон», «Далеко - близко»	1
--------------	--	---

Декабрь

«Наш чудо - нос»

Задачи IV цикла: дать знания детям, что дыхание - основа жизни. Формировать свой организм, выполняя дыхательную гимнастику. Воспитывать бережное отношение к дыхательному аппарату, развивать потребность в собственных действиях для укрепления дыхательной мускулатуры.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«Наш чудо нос»	Причины и признаки простудных заболеваний. Преграды простуде. Ознакомление с элементами точечного массажа (обозначение точек на пиктограмме). Заучивание стихотворения «Чудо нос»	1
Дыхательные игры	Разучивание песни «Чудо-нос» М. Лазарева (программа «Здравствуй»).	1
«Мы простуды не боимся»	Игра «Ныряние». Освоение упражнений по развитию дыхательного аппарата	1
	Продолжить знакомство с элементами точечного массажа. Показать приемы закаливания носоглотки прохладной водой. Полоскание рта водным настоем трав (календула, ромашка). Психодрама «Я хороший, я добрый»	1
Что мы узнали нового	Обобщение приобретенных знаний по теме. Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как». Песни М.Лазарева.(программа «Здравствуй»)	1

Январь

«Советы доктора Айболита»

Задачи V цикла: дать понятие опасности микробов для организма. Расширять знания об умении определять свое состояние здоровья. Совершенствовать умения выполнять точечный массаж с целью профилактики простудных инфекций, привлечь детей к самопрофилактике.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3

«Надо ли бояться докторов?»	Игра «Добрый доктор Айболит»	1
«Массаж волшебных точек ушек»	Этюд «Здравствуйте». Беседа по теме. Разучивание игрового массажа (см. приложение 1). Оздоровительная минутка «Солнышко»	2
«К нам пришел Доктор Градусник»	Правила обращения с градусником. Игра «Больница» (по гигиене глаз). Игра «Полезно - вредно». Релаксация. Музыка (шум моря)	1

Февраль

«Я и моя группа»

Задачи VI цикла: расширять представление детей о себе как члене группы. Обобщение правил вежливого поведения, культуру общения. Обосновать, что уравновешенное, эмоционально сдержанное поведение - залог душевного здоровья человека, повышать самооценку детей, способности размышлять и находиться в диалоге с самим собой.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«Моя группа»	Представление о себе, как члене коллектива. Умение уважать друг друга, уступать. Игры: «Мы веселые ребята», «Скучно, скучно так стоять». Релаксация «Сотвори солнце в себе»	1
«Не мешайте мне трудиться»	Правильная обработка овощей. Умение правильно выполнять поручения по уборке группы. Повторить дыхательно-точечный комплекс. Релаксация «Дружные ребята»	1
Практическое занятие	Конкурс «Кто самый ловкий и проворный». Релаксация «Волшебный сон»	1
«Спешите делать добро»	Игра «Это я, это я, это все мои друзья». Физминутка «Здравствуйте». Беседа «что такое хорошо и что такое плохо». Игра «Плохо - хорошо»	1

Март

«Движение - здоровье»

Задачи VII цикла: расширять представление детей, что здоровье человека зависит от его движений. Формировать умение произвольно управлять своим телом. Развивать функции руки детей к овладению навыком письма, совершенствовать двигательную активность детей.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
Утро зарядкой встречай	Зарядка - это здоровье, сила и бодрость. Разучивание суставной гимнастики. Этюд: «Я хороший, я добрый...»	1
Мы любим пальчиковую гимнастику	Разучивание игротренинга для развития тонкой моторики рук. Рассказать о взаимосвязи каждого пальчика с определенным органом. Игровой массаж - обучение	1
Закаливающие упражнения на ушных раковинах	Этюд «Я расту».	1
«Весёлые ладошки»	Разучивание игрового массажа (см. приложение 1). Релаксация «Облака» Обобщение приобретенных знаний по теме. Игровой массаж пальцев рук - проводит ребенок	1

Апрель «Сотвори в себе солнце»

Задачи VIII цикла: создание обстановки эмоционального благополучия. Снижение повышенной возбудимости, раздражительности гиперактивных детей, формировать необходимые умения выполнять упражнения на релаксацию.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
« Мы спокойно отдыхаем»	Познакомить детей с приемами самоуспокоения. Разучивание стихов, умения слушать и слышать музыку и слова воспитателя	1
Релаксационное упражнение «Волшебный сон»	Продолжать использовать особые упражнения, которые помогают расслаблять мышцы рук, ног, лица, успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение	1
Релаксационное упражнение «Солнышко»	Закрепить главные правила для всех релаксационных упражнений (успокоиться, слушать музыку, голос воспитателя).	1
Гимнастика маленьких волшебников (Чупаха Н.В.)	Рассказать о необходимости выполнять упражнения после сна. Разучить гимнастику по Н.В. Чупаха	1

Май «Я и окружающая природа»

Задачи IX цикла: развивать у детей природоохранное поведение. Дать понятие о ядовитых растениях и грибах, об их опасности для жизни. Воспитывать желание беречь себя, расширять познавательную активность детей по здоровьесбережению.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«В гостях у старичка - лесовичка»	Рассматривание цветных иллюстраций с изображением растений встречающихся детям (чистотел, подорожник, календула). Первая помощь при отравлении. Игра «Назови по описанию».	1
«Полезные и ядовитые грибы»	Рассматривание цветных иллюстраций с изображением грибов. Помощь при отравлении грибами. Рисование по теме (закрашивание пластилином)	1
«Ласковое солнышко»	Целительные солнечные лучи. Правила дружбы с солнцем. Релаксация «Сотвори в себе солнце»	1
«Праздник здоровья»	Советы доктора Айболита. Тема досуга: «Цветок здоровья нашей группы»	1

Перспективное планирование с использованием здоровьесберегающих технологий в подготовительной группе

Направление деятельности: внедрение в повседневную жизнь детей элементов здоровьесбережения.

На учебный год запланировано 9 циклов занятий.

Обучение может быть развивающим тогда, когда оно учитывает зону ближайшего развития ребенка, которая представляет собой резерв его потенциальных возможностей.

В этом возрасте расширяются знания и умения по здоровьесбережению, формируется осознанно правильное отношение к себе. Дети обучаются простейшим приемам самопомощи.

I цикл. «Я и мой организм».

II цикл. «Да здравствует мыло душистое».

III цикл. «Что мы делаем, чтобы стать здоровыми».

IV цикл. «Гигиена глаз и сна».

V цикл. «Как уберечься от простуды».

VI цикл. «Чтоб здоровье улучшать – нужно носиком дышать».

VII цикл. «Наши умелые пальчики».

VIII цикл. «Советы доктора Айболита».

IX цикл. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Сентябрь
«Я и мой организм»

Задачи 1 цикла: расширять информацию о человеческом организме, раскрывать взаимосвязь образа жизни и состояния здоровья. Воспитывать стремление укреплять здоровье, не жалея на это ни времени, ни усилий, закреплять умение ориентироваться в своем самочувствии.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«Я и мой организм»	Оздоровительная минутка «Здесь и сейчас». Показать детям, где находятся сердце, желудок, печень, кишечник. Советы доктора Айболита. Игра «Полезно-вредно». Стихи. Загадки по теме	1
Почему люди болеют	Простудные заболевания. Их вред для здоровья. Что и как предохраняет нас от болезни. Что такое здоровый образ жизни. Разучивание комплекса «Гимнастика ума». Релаксационное упражнение «Дружные ребята»	1
Режим дня	Необходимость соблюдать режим дня для нашего здоровья. Путешествие по «Стране Здоровья». Заучивание стихов о режиме. Оздоровительная минутка «Я расту»	1
Пять дел перед сном	Практические знания и умения подготовки ко сну: 1) аккуратно сложить одежду; 2) разобрать постель; 3) сходить в туалет; 4) вымыть лицо; 5) поставить красиво обувь у кровати	1

Октябрь

«Да здравствует мыло душистое»

Задачи II цикла: обобщить знания детей об основных правилах личной гигиены. Закреплять умение содержать в порядке свои вещи и одежду; воспитывать аккуратность, совершенствовать умения использовать специальные закаливающие средства.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
Чистота - залог здоровья	Зачем человек умывается и моет своё тело. Что случается с грязнулей. Правила ухода за кожей. Советы доктора Воды	1
«Грязные руки грозят бедой»	Быть грязнулей не только стыдно, но и опасно для здоровья. Правила чистых рук. Заучивание слов «От простой воды и мыла у микробов тают силы» Массаж пальчиков	1
Друзья Вода и Мыло	Инсценировка произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр»	1
Предметы личной	«Сказка о микробах».	1

гигиены	Бережное использование предметов личной гигиены (зубная щетка, личный стаканчик, полотенце). Оздоровительная минутка «Я расту»	
---------	--	--

Ноябрь

«Что мы делаем, чтоб стать здоровыми»

Задачи III цикла: закреплять умение правильно выполнять точечный массаж по А. Уманской. Расширять знания и умения ухода за полостью рта. Развивать двигательную активность детей, формировать полученные умения по здоровьесбережению.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«Мы простуды не боимся»	Беседа по теме точечный самомассаж. Закрепление самомассажа по А.Уманской. Отметить на схеме точки массажа	1
Зубная паста для самых белых зубов	Разучивание стихотворения «Как поел, почисти зубки...» Работа со стихотворениями С.Михалкова «Как у нашей Любы».	1
«От улыбки станет всем светлей»	Беседа о содержании зубной щетки в чистоте. Как беречь зубы? Когда чистить зубы? Что для зубов вредно, что полезно	1
Если хочешь быть здоров - закаляйся.	Загадки. Стихи. Игры. Разучивание комплекса Релаксация «Солнечный зайчик» Релаксационное упражнение «Доброта». Игра «Полезные и вредные привычки». «Полезные и вредные продукты». Разучить комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики.	1

Декабрь

«Гигиена глаз и сна»

Задачи IV цикла: продолжать раскрывать понятие важности зрения в жизни человека. Разучить новый комплекс зрительной гимнастики. Формировать у детей знание о гигиене сна, расширять знания по здоровьесбережению.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«Береги зрение с детства»	Беседа по теме. (Загадка. Как говорят о глазах? Каким бывает цвет глаз?). Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»	1
Гигиена глаз	Игра «Полезно-вредно» (для органа зрения) Стихи Эм. Мошковой (см. приложение). Разучивание комплекса гимнастики для глаз (по В.Ф. Базарнову). Проведение пальминга	1

Сон и здоровье	Беседа о влиянии сна на настроение и поведение человека. Оздоровительная минутка «Сотвори в себе солнце».	1
Гигиена сна	Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна) Релаксация «Серые зайки» Самостоятельная подготовка ко сну Выполнение 5 правил перед сном Разучивание стихов о режиме дня Релаксация «Облака»	1

Январь

«Как уберечься от простуды?»

Задачи V цикла: расширять знания о причинах распространения простудных инфекций. Продолжать расширять умения по применению точечного массажа и дыхательной гимнастики, учить понимать свой организм, его резервы.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
Почему люди болеют?	Беседа по теме. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики и точечного массажа.	1
Как уберечься от простуды?	Игра «Полезно-вредно» (по теме занятия) Беседа об опасности микробов, о соблюдении личной гигиены.	1
Что мы узнали нового?	Игра «Полезные и вредные привычки». Релаксация «Доброта» Разучивание комплекса точечного массажа. Освоение правил: выполнять легко, весело, без принуждения. Релаксация «Волшебный сон»	1

Февраль

«Чтоб здоровье улучшать, нужно носиком дышать»

Задачи VI цикла: продолжать учить детей самостоятельно выполнять комплекс дыхательных упражнений. Закрепление правил правильного дыхания, формирование навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«Дыхание – живительная сила».	Беседа по теме Игра «Ныряние» Разучивание песни М. Лазарева из программы «Здравствуй», «Знай и люби своё тело», «При дыхании не спеши»	1
Игры для развития	Правила дыхания. Практические упражнения.	1

дыхательного аппарата Что мы знаем о дыхании	Релаксация «На берегу моря» Обобщение приобретенных умений по теме. Разучивание комплекса упражнений дыхательной гимнастики и точечного массажа.	2
---	--	---

Март

«Наши умелые пальчики»

Задачи VII цикла: формировать умение детей выполнять массаж пальцев рук, используя стихотворный игратренинг. Воспитывать бережное отношение к рукам, повышение функциональной деятельности головного мозга, психоэмоциональной устойчивости.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
Наши умелые пальчики	Беседа по теме. Стихотворение «Что за чудо - чудеса Раз рука и два рука» (разучивание). Массаж пальцев рук (игра-тренинг)	2
Что мы знаем о точечном массаже?	Показ биологически активных точек. Закрепление массажа по А. Уманской. (Выполняется легко, весело, под музыку). Разучивание комплекса «Веселые ладошки»	2

Апрель

«Советы доктора Айболита»

Задачи VIII цикла: расширять знания о витаминах, их пользе для здоровья. Развивать познавательную и двигательную активность детей, учить слушать другого человека, принимать его и быть к нему доброжелательным.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
Витамины - помощники хорошего здоровья	Рассказать о продуктах, содержащих много витаминов (овощи, фрукты, соки). Приготовление вместе с детьми фруктового салата. Оздоровительная минутка «Я расту»	1
Что нужно знать о лекарствах	Правила хранения лекарств Совсем безопасных лекарств не бывает Точечный массаж по А.А. Уманской	1
«Утро зарядкой встречай»	Польза утренней зарядки для организма Разучивание суставной гимнастики (выполнение под музыку). Подвижные игры и игровые упражнения на воздухе	1
Конкурс «Кто самый ловкий и быстрый?»	Игры на свежем воздухе. Комплекс дыхательных упражнений - закрепление	1

Май

«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

Задачи IX цикла: расширить знания и умения детей об использовании природных явлений. Продолжать формировать у детей понятие – как важны для здоровья правильный образ жизни. Дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, повышать защитные свойства организма.

Название темы	Образовательное и воспитательное содержание	Кол-во занятий
1	2	3
«Советы доктора Солнца и воздуха»	Беседа по теме. Игра «Полезно – Вредно». Влияние свежего воздуха, солнечного света на здоровье человека. Одежда летом. Релаксация «Греет солнышко»	1
«Волшебный солнца свет»	Целительные солнечные лучи. Солнце – не всегда друг. Правила загара.	1
«Цветок здоровья группы»	Обобщение приобретенных знаний и умений в форме досугового мероприятия	1
Праздник «Дорога к доброте и здоровью»	Итоговое занятие в форме праздника	1

1.2 Конспект занятия в старшей группе на тему: «Кожа»

Программные задачи:

- продолжать знакомить детей с организмом человека;
- дать сведения о коже человека, о ее назначении;
- учить предотвращать возможные ситуации, опасные для здоровья;
- дать знания об оказании элементарной помощи в случае травмы, пореза;
- упражнять в развитии тактильной чувствительности, развивать образную память на ощущения от прикосновений;
- развивать наблюдательность, внимание, зрительную память, мышление;
- воспитывать бережное отношение к своей коже, желание регулярно заниматься физкультурой.

Материал:

- кукла Незнайка;
- иллюстрация Северного полюса, Африки, бассейна или пляжа;
- запись со звуком ветра;
- цветик-семицветик с отрывными лепестками;
- тактильные дощечки;
- мяч;
- иллюстрация «Кожа и уход за ней»;
- мнемотаблица;
- незаполненная мнемотаблица и фломастер (карандаш) для каждого ребенка.

Ход

1. Путешествие. Воспитатель: «Ребята! Мы сегодня отправимся путешествовать по разным местам нашей прекрасной планеты Земля». Из-за небольшой ширмы выглядывает кукла Незнайка: «Я тоже люблю путешествовать! Пожалуйста, возьмите меня с собой!».

Воспитатель: «Ну что, ребята, возьмем Незнайку?». Дети соглашаются, и воспитатель ставит на стол Незнайку, а рядом с ним - цветик-семицветик.

Воспитатель: «А поможет нам путешествовать этот цветик-семицветик. Это волшебный цветок. Если его попросить, он перебросит нас в любое место, которое мы назовем. Давайте отправимся на север, в места, где вечные снега, лед, мороз. В страну белых медведей. Ну, цветик, помоги. Хотим оказаться на севере!».

Воспитатель отрывает один лепесток, включает кассету со звуком ветра, показывает иллюстрацию севера. Рассказ воспитателя должен быть очень эмоциональным.

Воспитатель: «Ой, как холодно! Какой ветер! Какая суровая страна - какой мороз, везде снег. Давайте попробуем согреться. Ой, холодно! Бр-р-р!».

Воспитатель побуждает детей делать движения, которые помогут согреться. Незнайке тоже холодно.

Воспитатель: «Ой, замерзаем, давайте скорее перелетим туда, где жарко, где теплее. Цветик-семицветик, хотим в Африку». Воспитатель отрывает другой лепесток и ставит иллюстрацию Африки

Воспитатель: «Уф! Как жарко! Как жжет солнце, голову напекло. Все вокруг пожелтело, нигде нет воды, все высохло. Как пить хочется! Как солнце палит!»

Незнайка кричит: «Цветик-семицветик, хотим поскорее купаться, скорее к воде!» Воспитатель отрывает следующий лепесток и выставляет картинку бассейна или пляжа.

Воспитатель: «Давайте прыгнем в прохладную воду. Бултых! Ой, капельки воды летят прямо в лицо! Какая прохладная водичка, здорово!»

Дети и Незнайка «барахтаются» в воображаемой воде.

Воспитатель: «Вышли на бережок, подставили свое тело погреться на солнышке. Вот какая у нас от солнца и воды загорелая кожа! Возвращаемся домой. Ребята, интересно вот так попутешествовать с Незнайкой и вернуться обратно в детский сад? А какой орган подсказывал нам, что холодно на севере, что мы замерзаем? А в Африке - что жара, а в бассейне - что прохладно, приятно?»

Дети отвечают. Если затрудняются, воспитатель помогает им.

Воспитатель: «Ну конечно, это кожа. Она покрывает все наше тело и подсказывает, как себя вести при разной температуре воздуха. А еще кожа защищает нас от микробов. Кожу нужно беречь от повреждений, порезов, иначе через ранку микробы могут попасть внутрь. А как беречь? Не брать в руки острых предметов, не копать руками песок, а брать совочки, не

облизывать ранку, если порезался, а идти домой и промыть водой. Зимой - не ходить без рукавиц, на солнышке не перегреваться и дружить с водой ».

2. Игра с тактильными дощечками. Заранее подготовьте тактильные дощечки: возьмите прямоугольники из толстого картона одинакового размера и с одной стороны наклейте разный по фактуре материал - ткань (фланель, вельвет, бархат), тесьма, искусственный мех, линолеум, наждачная бумага, фольга, спички (заранее удалите с них серные головки!), застывшие капли растопленного воска. С другой стороны пронумеруйте дощечки по порядку.

Воспитатель: «Кожа на руках очень чувствительная. Она предупреждает нас об опасностях. «Осторожно, горячо,- говорит она.- Внимание, острый предмет, колется!»

Кожа - наши вторые глаза. Давайте поиграем вот с этими замечательными дощечками. Дощечка № 1 - холодная, дощечка № 2 - шершавая, дощечка № 3 - мягкая, дощечка № 4 - теплая. Можно представить, что это дощечка № 3 - мех зверька - зайца, котенка, а № 1 - оконное стекло, капли дождя, асфальт и т. д. А вот эта дощечка кого тебе напоминает?» Дети отвечают в зависимости от своих ощущений.

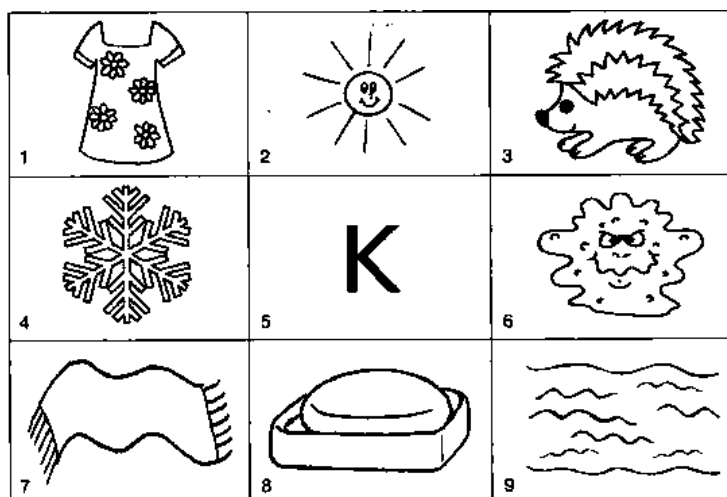
Воспитатель: «Мы можем закрыть глаза, но все равно определим, где какая дощечка. Нам подсказала кожа на пальчиках». Дети трогают дощечки.

3. Физкультминутка «Передай холодный снежок». Дети встают в круг. Воспитатель объясняет, что мячик - это холодный комок снега и его надо как можно быстрее передать соседу, чтобы руки не замерзли. Мячик переходит по кругу 2-3 раза. Дети садятся за столы.

4. Иллюстрация «Кожа и уход за ней». Воспитатель показывает иллюстрацию и рассказывает: «Тело человека покрыто кожей. Она защищает от микробов, бактерий. Кожа держит нужную температуру тела, не дает человеку переохладиться и перегреваться. В какой-то мере кожа заменяет зрение. Но если человек бездумно обращается с ней, то может произойти неприятность. Кожу надо беречь. Зимой не ходить без рукавиц, в жару не перегреваться, не протыкать и не выдавливать прыщики, болячки. Ранки не облизывать, а промывать водой. Если поранился не улице, можно ранку завязать листом подорожника и идти домой, промыть водой и йодом, а затем завязать».

5. Мнемотаблица. Воспитатель показывает мнемотаблицу и объясняет детям, что на ней изображено и почему. «Кожа человека похожа на одежду: она защищает человека от холода и жары, то есть сообщает о перепадах температуры и подсказывает, как надо одеваться, чтобы не заболеть. Защищает кожа и от микробов.

Человек должен беречь такого помощника. Нужно оберегать кожу от порезов и уколов, мыть руки и купаться, менять полотенце не реже одного раза в неделю».



- 1 - Кожа, как и одежда, защищает тело.
- 2, 4 - Кожа реагирует на жару и холод.
- 3 - Порезы и уколы могут привести к заражению микробами.
- 5 - Первая буква в слове «Кожа».
- 6 - Кожа защищает от микробов.
- 7 - Полотенце.
- 8 - Мыло.
- 9 - Вода.

Незнайка благодарит детей за путешествие и полученные знания.

Мы много узнали о коже интересного. Давайте с вами вспомним:

- Что нового узнали о коже?
- Для чего нужна кожа?
- Как мы будем заботиться о нашей коже?

Кожа — наш самый большой орган, который нужно беречь, мыть и защищать.

Конспект занятия в подготовительной группе на тему: «Самая быстрая улитка»

Программные задачи:

- дать детям расширенные знания об одном из важнейших органов чувств - слухе;
- приучать беречь слух, соблюдать правила гигиены по уходу за ушами;
- развивать внимание, память, совершенствовать конструктивные способности;
- развивать у детей слуховое восприятие через опытно-экспериментальную деятельность;
- воспитывать желание соблюдать правила ухода за ушами.

Материал:

- картинка с изображением корабля, плывущего по морю;
- запись звуков моря;
- резиновые игрушки, изображающие морских обитателей (10 штук для обыгрывания);
- одна крупная морская ракушка (для рассматривания);

- камешки (для игры);
- счётные палочки (для конструирования);
- образец выкладывания фигурок из счетных палочек для каждого ребенка;
- мешочек с крахмалом (снег), баночка с песком, колокольчик, свисток, коробочка из-под спичек (для имитации звуков);
- две бутылочки (одна с водой);
- воронка;
- рабочий лист «Береги слух» и цветные карандаши для каждого ребенка;
- иллюстрация «Органы слуха»;
- мнемотаблица;
- незаполненная мнемотаблица для каждого ребенка.

Ход

1. Путешествие. Воспитатель: «Ребята, у нас сейчас зима. На улице холодно. Но если только захотеть, можно очутиться в жарких странах, погулять, поиграть. Мы отправляемся путешествовать на прекрасном паруснике по морю на остров. (Показ картинки с изображением корабля. Звучит запись звуков моря). Волны бегут навстречу, пахнет соленой водой. Мы стоим на палубе, и брызги попадают на щеки. (Побуждаем детей представить запах моря, брызги воды.) Ветер развеивает волосы. Но вот мы подплыли к берегу, здесь в бухте тихо. День выдался жаркий. У берега плещется теплое, ласковое море. Становится жарче и жарче, хочется походить босиком по воде. Снимаем туфельки и входим в воду. Ножкам приятно, прохладно. Водичка такая чистая, что видны камешки на дне. Солнечные зайчики прыгают по поверхности моря. Маленькие волны накатывают на берег и, шурша по песку, отбегают. Выходим из моря на песок. Он такой горячий! Пройдем еще немного по берегу. Сколько интересных вещей выбрасывает из моря волна! Разноцветные камешки, водоросли, ракушки. Вот лежит удивительно красивая ракушка. Если приложить ее к уху, то можно услышать песни моря, его шум (показ раковины). Природа подарила морю такое украшение! Как она удивительно закручена и похожа на оттопыренное ухо. Ребята, нас природа тоже одарила удивительным подарком. А вот каким, скоро вы догадаетесь».

2. «Звуки и шумы». (Упражнение на внимание.) Воспитатель все делает за ширмой. Шумы: стук пальцев о стол, стук палочки, звук губной гармошки, звон колокольчика, хруст снега, песка, скомканной бумаги, свисток, скрип.

Превращаем звук в образ: на что похоже? Кто это? А кто помог услышать эти звуки? Правильно, ушки! И подарок, которым наградила нас природа - это слух.

3. «Игрушки на столе». (Упражнение на внимание.) Воспитатель: «Море, по берегу которого мы гуляем, выбросило интересный мешочек. Посмотрим, что в нем». (Достаем резиновые игрушки, изображающие

морских обитателей, ракушки, камешки, рассматриваем их, считаем - счет прямой и обратный.)

Проводится игра «Что изменилось». Воспитатель расставляет на столе 10 игрушек. К столу подходит один ребенок, рассматривает игрушки и запоминает, где какая игрушка находится, отворачивается. Воспитатель переставляет игрушки. Ребенок поворачивается к игрушкам, пересчитывает их, затем говорит, что изменилось, какая игрушка стоит не на своем месте. Игра повторяется с обратным счетом 2-3 раза.

4. Конструирование. Воспитатель: «Часто после сильного шторма волной выбрасывает на песок различные палочки, веточки, и из них получаются удивительные рисунки. Море умеет конструировать. А давайте и мы попробуем. Вы выложите рисунок, а я угадаю, что у вас получилось». Дети получают образец для выкладывания из счетных палочек и выкладывают фигурки по своему желанию.

5. Физкультминутка. Воспитатель читает текст рифмовки, а дети выполняют соответствующие движения.

Льётся чистая водица, *(Дети показывают движение воды)*

Мы умеем чисто мыться: *(Дети имитируют умывание)*

Пасту белую берем,

Крепко щеткой зубы трем, *(Показывают, как чистят зубы)*

Моем шею, моем уши,

Вытираемся посуше. *(Присаживаются, «вытирают» ножки, ручки, животики)*

6. Что полезно? Воспитатель раздает детям индивидуальные рабочие листы «Береги слух» и дает задание.

1. Рассмотреть рисунки.

2. Подумать, оценить поступки - где дети поступают правильно, а где - неправильно.

3. Закрасить кружки красным карандашом, если правильные поступки, или черным, если неправильные.

4. Запомнить, что неправильные поступки могут привести к болезни.

7. Иллюстрация «Органы слуха». Воспитатель показывает картинку и рассказывает о строении органов слуха: «Вы думаете, у нас два уха? Нет, на самом деле не два, а шесть. Только два видимые, а четыре спрятаны внутри. Наружные уши - ушные раковины. Наружные ушные раковины лишь помогают мозгу понять, с какой стороны долетел звук. Посередине ушной раковины - маленькое отверстие. Отсюда начинается слуховой проход. Путь звуку преграждает барабанная перепонка. С другой стороны перепонки находится второе (среднее) ухо. В нем расположены три крохотные косточки - молоточек, наковаленка и стремечко. Они вздрагивают от любого колебания перепонки. Внутреннее ухо закручено, как домик улитки. Вы видите, какой сложный механизм придумала природа? И мы должны его беречь, так как он очень нежный и ранимый.

От очень громких звуков, например, молоточек, наковаленка и стремечко могут испортиться и может наступить глухота. Острые предметы

могут поранить барабанную перепонку, а грязь вызывает инфекцию и болезнь».

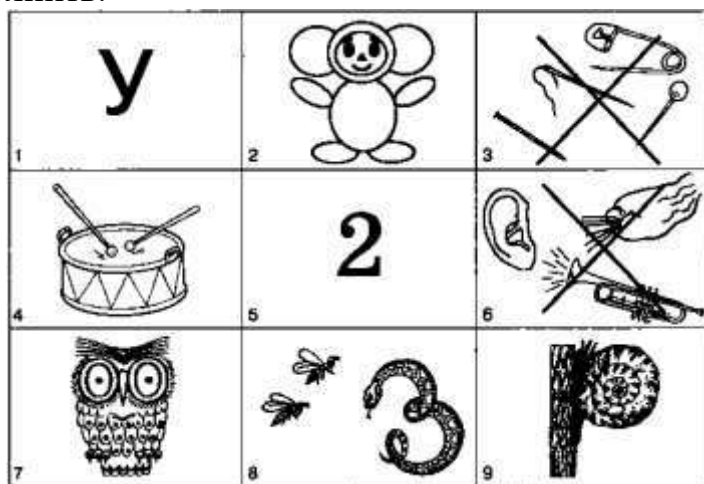
Воспитатель: «Посмотрите на уши друг друга. А знаете, почему они так выглядят? Вот посмотрите (эксперимент с двумя бутылочками и воронкой). В одной бутылке вода. Как вы думаете, легко налить воду из одной бутылочки в другую, вот так - из горлышка в горлышко? Конечно, трудно. А вот так, с помощью воронки? Легко. Вот так и наше ухо - ловит звуковые волны отовсюду и направляет внутрь».

8. Мнемотаблица «Самая быстрая улитка». Воспитатель показывает мнемотаблицу и предлагает детям послушать рассказ: «В одном волшебном саду жил Чебурашка. У него были самые замечательные уши на свете. Он знал, как их беречь, как ухаживать за ними, поэтому они у него никогда не болели. А что знал Чебурашка об ушах? Что нельзя в них засовывать посторонние предметы, нельзя громко кричать в ухо друг другу, надо беречь от ветра.

Рядом с Чебурашкой жила умная Сова. У птиц тоже есть уши, и, хотя они не такие большие, совы очень хорошо слышат все звуки в лесу: и жужжание пчелы, и шипение змеи.

Наши ушки ловят звуковые волны и похожи на домик улитки».

Воспитатель раздает детям мнемотаблицу по иллюстрации и предлагает ее заполнить.



1 - Первая буква в слове «ухо».

2 - Уши Чебурашки.

3, 4 - Острые предметы могут поранить барабанную перепонку.

5 - Цифра «2» - два уха у человека, птиц и животных.

6 - Уши надо беречь от ветра и громких звуков.

7, 8 - У совы очень хороший слух - она может услышать жужжание пчелы и шипение змеи.

9 - Уши похожи на домик улитки.

Воспитатель: Ребята, давайте с вами вспомним:

- Что нового узнали?
- На что у человека похоже внутреннее ухо?
- Вы запомнили, что уши нужно беречь?

Конспект занятия в старшей группе на тему: «Легко и весело тренируем глазки»

Программные задачи: Обеспечение познавательного интереса и устойчивости внимания. Обогащение зрительных представлений, развитие зрительно - двигательной координации; совершенствование зрительного восприятия в единстве с развитием не сенсорных психических функций - внимание, память, мышление.

Дидактический материал: офтальмотренажер, 2 зайчика (игрушки), аудиозаписи, квадратики (3*3) зеленого цвета на окне.

Ход:

Воспитатель: Здравствуйте, милые дети, вы всех прекраснее на свете. Вот с такими хорошими, пригожими, я и хочу поиграть. Посмотрю на ваши лица. С кем бы мне здесь подружиться. Я - Виктория Александровна. А ты кто?

Я - Вовочка - дружок.

Я - Илюша светлячок.

Я - Славик - улыбасик.

Я - Алина - добрячок.

Я - Никита - огонек.

Я - Миша - шустрячок.

Воспитатель: Вот мы и подружились. А теперь, ребята, сядьте удобно, закройте глаза и внимательно послушайте мои слова.

Все, что с вами произошло вчера - ушло навсегда. Это уже прошлое. Если вас кто-то обидел вчера - простите ему и забудьте, потому что прошлое исчезает навсегда. Все, что будет завтра - это пока сон, мечты.

Существует только то, что находится здесь и сейчас. Постарайтесь подумать о себе сейчас. Полюбите себя в эту минуту. Подумайте, что каждый из вас самое дорогое, самое ценное для вас, что есть на свете.

Все ваше внимание сосредоточено на том, чем мы будем заниматься «здесь и сейчас».

А теперь улыбнитесь, откройте глаза и посмотрите, в нашу группу прибежал беленький зайчик.

«Здравствуйте, дорогие ребята,

Был сегодня я в лесу

Дивился на его красу

Понравилась мне там природа,

Да вот беда -

Забыл, какое время годы!»

Воспитатель: Ребята, давайте поможем беленькому зайчику определить, какое сейчас время года.

Подойди, дружок, к окошку

Погляди в него немножко,

И попробуй-ка сейчас

О природе составь рассказ.

1 ребенок: Я в окошко погляжу

Все, что вижу расскажу.

2 ребенок: Нам из нашего окошка

Видна улица немножко.

3 ребенок: Много снега на дворе.

4 ребенок: Деревья стоят голые. 3 ребенок: На улице морозно.

5 ребенок: Это зима.

Вот какую чудесную картину мы увидели с вами из нашего окна. Зима сейчас, Зайчик, поэтому ты и беленький.

Ребята, летом какой цвет шерстки у зайчика.

Дети: (Дети отвечают)

Воспитатель: Верно. Молодцы!

А теперь посмотрите на небо вдаль и скажите, какого оно сегодня цвета? (Дети отвечают)

А теперь посмотрите на квадратик на окне, а он какого цвета (зеленый).

Я предлагаю поиграть вам глазками. Я считаю до пяти, а вы смотрите вдаль на небо. Затем я опять считаю до пяти, а вы смотрите на квадратик. Итак, улыбнулись, весело начали играть глазками. (Дети переводят взгляд с одного объекта на другой 4-5 раз (тренировка зрения «Далеко-близко»).

Перевернитесь, мои хорошие, от окна и давайте превратимся в снежинки.

На поляну, на лужок

Тихо падает снежок

Падают снежинки,

Белые пушинки.

Полетели, полетели,

И на землю тихо сели.

Спят мои снежинки.

Белые пушинки.

Дети:

Мы снежинки, мы пушинки,

Подружиться мы не прочь

Встанем дружно все в кружок.

Получается снежок.

Воспитатель: А теперь, ребята, вспомните, как называется последний месяц зимы. Дети: (Дети отвечают).

Воспитатель: Остались последние денечки февраля. Зимой мы учили много стихов об этом времени года. Давайте все вместе прочитаем стихотворение «Зимние краски».

- Заготовила зима

Краски все для всех сама

ребенок: Полю - лучшие белила

ребенок: Зорям - алые чернила

ребенок: Всем деревьям - чистые Блестки серебристые

Воспитатель: А на улице - ребят
Разукрасила подряд.
Как художник
Красит разным.
4ребенок: Кто играет, красит красным.
5ребенок: Кто боится шевелиться
Краска синяя годится.
Все: Ни за что не выпросишь,
По-другому выкрасить.
Воспитатель: Вот, ребята, какая умная и мудрая, Зима.
А теперь каждого из вас
Зима превратит в сосульку.
-«У нас под крышей
Белый гвоздь висит
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.

(Во время произнесения первой и второй строки, дети держат руки над головой, а во время произнесения третьей, четвертой роняют расслабленные руки и приседают).

Воспитатель: Пока каждый из вас превращался в снежинку, в сосульку к нам еще один маленький зайчик прибежал и на указку присел.

Он очень хочет побегать по дорожкам нашего зрительного тренажера, разрешим ему?

Ну-ка, зайка, поскачи,
Лапкой, лапкой постучи.
Влево, вправо походил
И на овал перескочил,
Он по красному: прыг-скок
Он по зеленому: прыг-скок.
Целый день скакать он может.
Мы от зайчика не отстанем.
С ним тренироваться станем. (Выпрямляем спинки, улыбнулись).
Чтобы глазки не болели,
Дружно вверх все посмотрели (звучит музыка)
А теперь влево, вправо - 4-5 раз.
Глазки весело побежали по синей восьмерочке (3 раза)
А теперь в обратном направлении (3 раза)
Весело глазки гуляют по зеленому овальчику (3 раза)
В обратную сторону побежали по красному овальчику (3 раза)
Молодцы!

А теперь потрем ладошки, чтобы стали горячими, сделали домик из ладошек и наложили на глазки, закройте глазки.

Каждый из вас скажет шепотом своим глазкам.
«Доброе утро, мои родные,
Вы проснулись, я очень рад.

Вот сейчас я вас пожалею, погрею,
Потому что вы помогаете мне все вокруг видеть.
Помогаете мне жить.
Спасибо, вам».

Откройте глазки. Поморгайте ресничками. А теперь еще поиграем глазками. Крепко зажмурьтесь - 1,2,3,4,5. Откройте широко глаза - 1,2,3,4,5 (3-4 раза).

Ребята, закройте глазки и давайте погуляем глазками, 1 вверх, вниз - 3 раза (звучит музыка) 2 - влево, вправо - 3 раза; 3 - рисуем восьмерочку - 3 раза; 4 - рисуем бабочку - 3 раза; 5 - гуляем по овалчику, головку поднимаем вверх.

Дети еще раз выполняют пальминг для глаз. (Воспитатель обращает внимание на ощущение тепла, идущее от ладошек к глазам).

Воспитатель: Дети, зайчик знает, что вы любите играть в игру «Цветик - семицветик». Лепесточки от цветочка зайчик спрятал в разных местах группы. (Дети называют цвет и ищут глазами лепестки - все цвета спектра).

Молодцы, мои хорошие, а теперь зайчик предлагает всем отдохнуть.

Релаксация «Ласковый зайчик» (музыка)

«Белый зайчик, милый друг,
Помог нам с пользой провести досуг,
Выбери место удобней скорей,
Можешь лечь или сесть - тебе это видней
Как глаза закроешь, шепотом скажи:
Беленький зайчик в гости приходи
Пальцы рук почувствовали легкое тепло
Выше поднимается к плечикам оно,
Прыгнул зайчик в ножки, стал коленки греть
Ножкам хорошо, так хочется взлететь,
Вот погрел он ножки, притронулся к спине.
Плечи согрелись, как приятно мне,
Шейку зайчик греет, щечки, ушки, нос.
Добрую улыбку зайчик нам принес
Зайчик улыбнулся и Вове дружочку... (перечисляет всех детей).
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали,
Хорошо нам отдыхать,
Но пришла пора вставать.
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянулись, улыбнулись.
Всем открыть глаза и встать.
А теперь, станьте в кружок.

Ребята, сегодня «здесь и сейчас» каждый из вас позаботился о своем здоровье, поиграл легко и весело глазками, с желанием и настроением.

А какое у вас сейчас настроение?

Каждый из вас сравнит свое настроение с одним из лепестков цветика-семицветика. (Дети называют).

А воспитатель заключает, что цвета красный, оранжевый, желтый сравнивают с веселым настроением. Каждый погладьте себя по головке и скажите о себе:

«Я хороший, я добрый,
Всем людям желаю здоровья.

Пусть все будут красивыми, добрыми и счастливыми».

Воспитатель: Спасибо всем. Я вас всех люблю.

1.3 Беседы

Правила личной гигиены

Цель: Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

Ход

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля. Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского. Мойдодыр: Я – великий умывальник, Знаменитый Мойдодыр, Умывальников начальник И мочалок командир. - Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего? - Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, да волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и у мышей. (Расческа) Дождик теплый и густой, Этот дождик не простой Он без туч, без облаков Целый день идти готов. (Душ) Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло) Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д. Мойдодыр дарит детям игрушки для пуска мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

Таблетки растут на грядке

Цель: Дать знания об овощах, познакомить с понятием витамины, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

Ход

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами. Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее

всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно. Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть. Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими. Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год. Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

Полезная и вредная пища

Цель: Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Ход

Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе. Воспитатель: Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.) Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине. Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется. Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

Травма: как ее избежать?

Цель: Продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

Ход

Дети рассматривают плакаты и иллюстрации, демонстрирующие оказание первой помощи при травме. Пытаются понять, что произошло с человеком в каждом конкретном случае, как и почему человек получил травму. Дети вспоминают аналогичные случаи из своей жизни: рассказывают, как были получены травмы; рассуждают, можно ли было избежать травмирования. Затем заводится разговор об общей осторожности, соблюдении правил безопасности дома и на улице. Дети должны понимать, что часто человек сам бывает виноват в том, что с ним происходит. Целесообразно наибольшее внимание уделять примерам из жизни детей (разбил коленку или нос, посадил занозу в палец, ударился, упал и т.п.) Важно объяснять детям, что в случае травмы следует немедленно попросить о помощи взрослых. Но в некоторых случаях можно и самим попытаться что-то сделать. Например, к обычной царапинке прикладывают чистый носовой платок или лист подорожника. Игра «Помощь при травме» с карточками или предметами. Дети выбирают «травмированного» (рисунок, игрушку) и оказывают ему помощь. Попутно рассказывают, что и как они делают.

1.4 Дидактические игры **«Чтобы быть здоровым, я буду...»**

Цель: Закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.

Материал: Сюжетные картинки с изображением различных позитивных ситуаций (ходьба босиком, солнечные ванны, катание на санках, обливание и др.) и набор картинок с негативными ситуациями, либо мяч.

Ход игры: Воспитатель говорит: «Чтобы быть здоровым, ты будешь...» Задача ребёнка дополнить первую часть предложения воспитателя и подобрать соответствующую позитивную сюжетную картинку или бросает мяч ребёнку. Ребёнок должен продолжить: «...мыть руки мылом», «...чистить зубы», «...есть овощи», «...делать зарядку», «...спать днем».

Вариант 1 «Полезно-вредно»: Воспитатель называет действие (например, «есть снег»), если это вредно — дети молчат, если полезно («мыть руки») — хлопают в ладоши.

Вариант 2 «Одень куклу/соберись на прогулку»: Дети выбирают из предложенных картинок только те предметы одежды или гигиены, которые нужны для поддержания здоровья в конкретное время года или после прогулки.

Дети запоминают основные правила гигиены, режим дня, важность витаминов и физической активности.

«Полезно – вредно»

Цель: Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов.

Материал: Картинки с изображением веселого и грустного человечка; набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов.

Ход игры: На столе лежат картинки с лицами веселого и грустного человечка. Задача ребенка - выбрать карточки с полезными для здоровья человека продуктами и положить их к карте с веселым человечком, а карточки с вредными для здоровья человека продуктами положить к карте с грустным человечком.

Варианты проведения игры:

«Две тарелочки» (классический):

Материал: Картинки с продуктами, зеленая (полезно) и красная (вредно) тарелки.

Ход: Дети берут картинку, называют продукт и кладут на соответствующую тарелку. При ошибке обсуждается, почему продукт вреден (например, «конфеты — вредно, от них болят зубы», «яблоко — полезно, в нем витамины»).

«Здоровый – грустный зуб» (для зубов):

Ход: Полезная еда раскладывается к картинке «здорового зуба», а вредная — к «грустному/больному».

«Хлопаем-топаем» (активная):

Ход: Воспитатель называет продукт/действие. Если полезно — дети хлопают и кричат «Да!», если вредно — топают и кричат «Нет!».

«Компьютерная презентация»:

Ход: Дети нажимают на картинку, которая отправляется в нужную корзину, при правильном ответе появляется радостный смайлик.

В конце игры проводится беседа, почему важно есть полезную пищу, и детей хвалят за верные ответы.

«Моё лицо»

Цель: Учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучать детей составлению лица человека (с использованием различных предметов). Развивать мелкую моторику рук и тактильные ощущения. Закреплять понятия детей о цвете (голубые, зеленые, серые, карие глаза) и о частях лица.

Активизация словаря: глаза, рот, губы, нос, брови.

Материал: макет (овал лица) и съемные детали: глаза (разных цветов), нос, рот, брови, уши, волосы, а также дополнительные аксессуары (очки, бантики), разноцветная тесьма, пуговицы, палочки, пластилин, наждачная бумага, бархатная бумага, поролон.

Содержание: Используя различные материалы, дети составляют человека или его лицо; дают описательный рассказ о лице, его форме и т.д. Взрослый может предложить изменить положение бровей или рта, чтобы лицо стало грустным, веселым или удивленным.

Ребенок описывает получившееся лицо (например: «У моей куклы голубые глаза и улыбающийся рот»).

Ход игры (варианты):

«Собери портрет»: Ребенок выкладывает на основе элементы лица, называя их.

«Настроение»: Задача — собрать лицо с определенной эмоцией (радостное, грустное, удивленное).

«Узнай по описанию»: Взрослый описывает часть лица, а ребенок находит ее и прикрепляет.

Игра помогает детям осознать свою уникальность и закрепить знания о половых и возрастных особенностях (лицо ребенка, взрослого, мужчины, женщины).

«Чистые руки»

Цель: Обучать последовательности действий процесса умывания. Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены. Учить практическому освоению навыков здорового образа жизни.

Активизация словаря: мыло, мочалка, щетка, полотенце.

Материал: картинки с правилами, предметами туалета, кукла, предметы труда, цветные ладошки, картинки с «вредными микробами», напечатанный кран с льющей водой.

Содержание: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу. В конце игры взрослый хвалит ребенка и обсуждает с детьми, почему важно быть «чистюлями» и что будет, если руки не мыть (придут микробы).

Ход игры (вариант «Смой микробов»):

Распечатываем цветные ладошки; вырезаем вирусы, бактерии, микробы; распечатываем кран с льющей водой (все элементы можно заламинировать, чтобы дольше прослужили). Прорезаем отверстия с двух сторон вдоль струи (важно не прорезать 1.5 – 2 см до конца). Выкладываем микробов на ладошки и, пропуская их через струю, наблюдаем, как вода смывает их. Руки становятся чистыми и веселыми.

Знакомство с предметами: Воспитатель предлагает детям угадать по описанию или достать из «чудесного мешочка» предметы, которые помогают рукам стать чистыми (мыло, мыльница, полотенце).

Построение алгоритма: Ребенку нужно разложить карточки в правильном порядке: закатать рукава → открыть кран → намылить руки → смыть пену → закрыть кран → вытереть руки полотенцем.

Игровая ситуация: Дети показывают кукле, как правильно пользоваться мылом и водой, сопровождая действия речью или стихами.

Варианты игры:

1 – *й вариант* – воспитатель предлагает детям выбрать картинки, соответствующие правилу, когда надо мыть руки, и соответственно картинке найти объемные предметы.

2 – *й вариант* – воспитатель предлагает детям имитировать движения процесса умывания (развивается творчество и воображение).

3 – *й вариант* – Сюжетная игра с куклами («Помоем руки Маше») или эксперимент с черным перцем («грязь») и мылом.

Игра учит детей самостоятельности, последовательности действий (закатать рукава, намылить, смыть, вытереть) и бережному отношению к своему здоровью.

«Умею - не умею»

Цель: Активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма. Развивать активную речь и исследовательскую деятельность, воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: Мяч (или карточки с изображениями действий).

Содержание: В игре может участвовать любое количество детей (от 1 до 10). Ведущий бросает ребёнку мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, должен продолжить фразу, объяснив, почему он умеет (что ему помогает) или не умеет (может ли научиться) это делать, и вернуть мяч ведущему. Ребёнок, не продолживший фразу, передаёт мяч другому.

Количество игроков: от 1 до 10-15 (группа детей).

Ход игры:

Дети встают в круг. Ведущий (воспитатель или ребёнок) бросает мяч и произносит фразу: «Я умею...» или «Я не умею...».

Ребёнок, поймавший мяч, заканчивает фразу, называя действие, и объясняет, почему он умеет или не умеет это делать.

Пример: «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги».

Пример: «Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

Если ребёнок сомневается, группа помогает объяснить, почему действие невозможно или возможно.

Варианты игры:

«Умею — не умею» (ЗОЖ): Вопросы фокусируются на физических навыках (умею чистить зубы, не умею есть суп вилкой).

«Верю — не верю»: Взрослый говорит фразу (например, «Рыбы умеют петь»), а дети отвечают, правда это или нет, аргументируя ответ.

Игра развивает у детей самоанализ, умение логически мыслить, а также способствует развитию уверенности в себе.

1.5 «Пальчиковая гимнастика»

1 комплекс

«Веселые ладошки»

1. Ладони лежат на столе, пальцы вместе, энергичными скользящими движениями широко развести пальцы, соединить (5 раз).

2. «Ладони – кулачок – ребро». (на счет: раз – два – три) (5 раз).

3. Одна ладонь лежит на столе, пальцы вместе. Другая сжата в кулак и стоит на столе. Поочередная смена положения (5 раз).

4. Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний, а большой и указательный соединить в кольцо (4 раза).

5. «Колечко» - поочередно перебирать пальцами рук, соединить в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. (5 раз).

2 комплекс

1. Пальчики «здороваются» - подушечки пальцев соприкасаются с большим пальцем (правой, левой руки, двух одновременно).

2. «Распускается цветок» - из сжатого кулака появляются поочередно пальцы.

3. «Стул» - одна ладонь строго вверх, к её нижней части приставляется правая сжатая в кулак.

4. «Стол» - одна ладонь сжата в кулак, сверху на неё опускается ладонь другой руки, менять положение рук поочередно.

5. Катание карандаша между ладонями, удерживая между пальцами.

Гимнастика, улучшающая кровообращение

Дети с удовольствием выполняют комплекс упражнений, который улучшает кровообращение в голове, способствует насыщению мозга кислородом, сосредотачивает внимание, снимает напряжение глаз.

1. Массаж ушей.

Двумя пальцами потянуть несильно или нажимать на мочки ушей 10 раз. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их кончики, пальцами слегка постукивать по затылку 3-5 раз.

2. Массаж точек мозга.

Сидя на стуле, лежа, стоя. Указательные пальцы обеих рук положить на лоб над бровями, массировать круговыми движениями, начиная в сторону висков - 5 раз, затем 5 раз - к носу. Делать с любовью к себе.

3. Массаж точки «третий глаз».

Сидя или стоя. Указательные пальцы положить на точки лба между бровями. Энергично массировать круговыми движениями по и против часовой стрелки по 5 раз.

4. «Ленивые восьмерки».

Сидя или стоя, плечи слегка отведены назад, голова приподнята. Вытянуть правую руку, нарисовать горизонтально в воздухе восьмерку, следить за движением кисти глазами. Повторять 3-5 раз. То же левой рукой.

5. «Сова» - (Можно выполнять с закрытыми глазами).

Сидя на стуле, руки на коленях. Медленно повернуть голову как можно дальше влево, затем вправо. Повторять 3-4 раза в каждую сторону.

6. Имитационные упражнения.

Дети выходят из-за столов и под слова воспитателя, музыку, заданный ритм выполняют движения, имитирующие животных, птиц. Воспитатель: «Вот и позаботились мы о своем здоровье, а теперь проверим, какие вы выносливые».

Задание детям: стать на одной ноге, руки в стороны (дети стоят на правой ноге).

«Очень трудно нам стоять,
Руки в стороны держать,
И не падать, не качаться,
Друг за друга не держаться».
(Повторить на левой ноге).

Воспитатель: все молодцы.

Гимнастика глаз

1 комплекс

1. «Филин»

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-5. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-5. Упражнение повторить 4-5 раз.

2. «Метёлки»

Выполнять частое моргание без напряжения глаз 1-10 раз, проговаривая текст «Вы метёлки усталость сметите, глазки нам хорошо освежите». Повторить 4-5 раз.

3. «Рисуем глазами».

Сидя, ребенок мысленно рисует глазами квадрат, круги. Справа налево и слева направо. Осваивая упражнение, можно рисовать фигуры или цифры пальцем в воздухе, следя за ним глазами.

4. «Далеко - близко»

Дети смотрят в окна. Воспитатель называет вначале удаленный предмет, а через 2-3 секунды предмет, расположенный близко. Повторить 5-6 раз.

5. «Поймай зайку»

Воспитатель запускает фонариком «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, поймав глазами «зайчика» сопровождают его взглядом, не поворачивая головы. Игра длится 30 секунд.

2 комплекс

1. Сидя, смотреть на точку между бровями (счет 1-5), потом на кончик носа.

2. Смотреть, не моргая вперед. Взглянуть на потолок, не двигая головой или телом, затем перевести глаза к полу (не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно).

3. Двигайте глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой и телом.

4. Представьте себе большой овал, обведите его глазами 10 раз сначала в одну сторону, столько же в другом направлении. При этом не двигайте головой - только глазами.

3 комплекс

1. Сосредоточить зрение на предмете в руках воспитателя, а потом на своем предмете.

2. Фиксировать зрение на движущемся предмете в руках у воспитателя.

3. Быстро - быстро поморгать (1-2 мин.)

4. Зажмурить глаза (счет до 10) широко открыть (счет до 10) (4 раза).

5. Подойти к окну. Посмотреть вдаль (счет 5 - 10). Затем на квадрат зеленого цвета (на 3/3)- см) на окне (счет от 5 - 10)

Для расширения зрительно-пространственной активности предлагается использовать офтальмотренажер.

Лист ватмана с изображением цветных фигур (овал, восьмерка, горизонтальная и вертикальная линии толщина линий 1 см). Этот плакат размещается в любом удобном месте (на стене).

В середине занятия по просьбе воспитателя дети встают и начинают пробегать глазами по заданным траекториям. При этом каждому упражнению желательно придать игровой характер. Можно на кончик указки прикрепить маленькую игрушку и отправиться вместе с ней путешествовать. Упражнения выполняются стоя.

Гимнастика маленьких волшебников

(после сна)

1. «Массаж живота» - поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание. Цель - улучшить работу кишечника.

2. «Массаж области груди» - «сидя по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки - воспитываем бережное отношение к себе.

3. «Лебединая шея» - Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку.

4. «Чебурашка» - Поза та же. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, растираем за ушами.

5. «Лепим красивое лицо» - Поза та же. Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой.

6. «Массаж рук» - Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготкам другой.

7. «Велосипед» - Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

Релаксационные упражнения

«Облака»

(индивидуальные коврики).

Лягте на спину,

Закройте глазки,
Представьте, что вы лежите на зеленой травке,
И смотрите вверх, на облака.
Большие, пушистые облака,
На голубом небе,
Вы мягко, легко и спокойно,
Поднимаетесь вверх на небо,
И утопаете в облаке.
Вам приятно и хорошо
Облако улыбается вам и вы ему,
Вот облако вместе с вами опускается на травку,
Вы остаетесь на коврике,
А облако улетает на небо, к себе домой.
Вам приятно и хорошо.

Откройте глаза.

«Дружные ребята».

Воспитатель: « Сядьте на пол, пожалуйста, возьмите друг друга за руки, закройте глаза. Представьте, что вы цветы, которые растут на поляне, здесь и белая ромашка, и колокольчик, и василек. Мы красивый большой букет, нам приятно прикасаться друг к другу. Все цветы дружат между собой. И я хочу, чтобы вы тоже дружили и свою доброту дарили людям (Звучит спокойная музыка). Мы хорошо отдохнули. Открыли глаза и улыбнулись.

Игровой вариант массажа пальцев рук
(после обучения может проводить ребёнок)

Эй, ребята, все ко мне
Кто стоит там в стороне.
Легко, весело, без напряженья
Начинай игру - массаж!
1) Разотру ладошки сильно
(дети растирают ладони до приятного тепла).
2) Каждый пальчик покручу
Большой палец массируем, чтобы не болела голова на счет 1-5 на
одной руке, и на счет 1 -5 на другой руке;
Указательный - чтобы правильно работал желудок;
Средний палец массируем, чтобы правильно работал кишечник;
Безымянный чтобы печень хорошо очищала кровь;
Мизинец - чтобы лучше работало сердце.
3) Поздоровуюсь со всеми, никого не обойду (кончики пальцев
нажимают друг на друга)
4) С ноготками поиграю.
Друг об друга их потру.
5) Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу.
6) На замочек их закрою

И тепло поберегу.
7) Вытяну я пальчики
Превращу их в зайчики.
Раз - два, раз - два, вот и кончилась игра.
Отдыхает детвора.

1.6 Сказки

Бабушкина аптека

Каждое лето Митя приезжал на каникулы к бабушке в деревню. Он очень любил свою бабушку и любил проводить летнее время на природе.

Рядом с их домиком протекала быстрая речка. Однажды рано утром Митя спустился по крутой тропинке на рыбалку. Со знанием дела он раскрутил на удочке леску и забросил поплавков в воду. Он простоял на берегу довольно долго, но рыба почему-то в этот день не клевала.

Солнце поднялось уже высоко, и стало очень жарко. «Исккупаться бы», - подумал Митя и тут же разделся и прыгнул в воду. Он забыл про бабушкины слова, что в местах, не предназначенных для купания, плавать опасно. Неожиданно он наступил ногой на консервную банку, которую бросил в воду нехороший человек. Митя выбрался на берег и увидел, что порезался. Он потихоньку пришел домой, но бабушка сразу заметила, что он хромает. Узнав обо всем, она сказала:

- Плохо быть непослушным, внучек. Это тебе урок. Однако ногу надо лечить. Пойду-ка я в свою аптеку схожу.

Митя увидел, как бабушка вышла в огород, сорвала какой-то травки и вернулась. Она промыла рану и приложила к ней травку.

- Ну вот, скоро все пройдет, - сказала она.

И, правда, вскоре все зажило, и Митя забыл про этот случай. Но в один из дней он опять услышал про бабушкину аптеку, когда пришла соседка с просьбой дать ей лекарство от головной боли. Бабушка опять пошла на огород, принесла траву и велела соседке заварить чай и пить.

Мальчику стало интересно, что это за аптека такая на огороде? Он попросил бабушку рассказать про ее секрет.

- Никакого секрета тут нет. У меня на огороде растут лекарственные травы, которые лечат людей. Пойдем-ка со мной, - ответила она и привела мальчика в настоящее царство лекарственных трав. - Это - ромашка. Чудесное средство против микробов. А здесь мята. Она успокаивает, сон призывает. Валерьяна сердечным болезням в помощь. Вот еще зверобой, одуванчик, мать-и-мачеха. А это крапива. Напрасно некоторые мальчишки рубят ее палками. Она очень полезная, лечебная. В старину считали, что эта травка злого человека от дома прогоняет. Много на свете есть лекарственных трав. Матушка-природа позаботилась о человеке.

Растения среди всего самые удивительные. Они человека кормят (овощи, фрукты), они человека одевают (хлопок, лен), они лечат! Не каждый человек так заботится о ближнем своем. Рвать для лечения травку надо не просто так, а с просьбой, тогда и польза будет. Вот и твою ногу вылечили.

Митя наклонился к душистым кустикам и с благодарностью произнес:
- Спасибо вам, доктора природы!

А банку, об которую порезался, Митя достал из речки и закопал под яблоней. И дереву польза, и реке.

Вопросы для размышления

1. Нужно ли слушаться старших, чтобы не случилось беды?
2. Какие растения росли у бабушки на огороде?
3. От каких болезней они помогают?
4. Как человек должен относиться к природе?

Зайка – зазнайка

Далеко-далеко в лесу, в самой чаще у зайчихи родились зайчата. Малыши быстро подрастали, и всем в лесу стало заметно, что они не похожи друг на друга.

Первый зайчик был очень добрый и всегда стремился всем помогать: ежику донести грибочки, маме-зайчихе принести капусту, дяде Мише Топтыгину вытащить пчелиное жало из лапы. Зайчишку так и прозвали «Зайка-помогайка».

Второй зайка очень любил чистоту. Он был первым помощником у зайчихи. Нужно навести порядок, подмести пол, вымыть посуду - наш зайчик тут как тут. Его так и прозвали «Зайка-убирайка».

А третий любил хвастаться и часто обижал своих братьев. «Я быстрее всех бегаю и прыгаю,- говорил он.- Я самый ловкий. Я самый умный».

Его стали звать «Зайка-заснайка».

Зайчиха была очень заботливой и внимательной мамой. Каждое утро она выводила свое семейство на зарядку, приучала всех умываться и чистить зубы. Она повторяла:

- Зайцы должны иметь отличные крепкие зубы, иначе как вы будете грызть морковку и капусту? Берегитесь микроба-зубоеда.

Все зайчишки слушались маму и старались делать все, как она учила, кроме одного: Зайки-заснайки.

- Не хочу умываться. Не хочу чистить зубы. Они у меня и так самые крепкие и самые беленькие.

Шло время, и наш зайчик продолжал зазнаваться и не слушаться маму. А коварный микроб не дремал. Он ждал своего часа.

И вот однажды вредный микроб-зубоед подкрался к глупому зайчишке и укусил его, когда он ел любимую морковку:

- Ой, ой, как больно! - закричал Зайка-заснайка и схватился лапкой за щёку.

К зайцам в домик срочно вылетел доктор дятел.

- Так, так. Понятно. У вас кариес, голубчик. Надо срочно лечить,- сказал доктор.

Он быстро вылечил зубик зайке, но след от укуса микроба-зубоеда так и остался - маленькая пломба.

С тех пор зайка перестал зазнаваться. Утром на зарядку первым выбегал и про зубки не забывал.

А микроб-зубоед до сих пор где-то прячется и ждет, когда появится еще какой-нибудь зазнайка, который не хочет чистить зубы.

Вопросы для размышления

1. Какими были зайчата?
2. Кто из них поступал правильно и кто неправильно?
3. Почему случилась неприятность с Зайкой-зазнайкой?
4. Надо ли слушаться старших?
5. Как нужно ухаживать за зубами?

1.7 Сценарий досуга в подготовительной школе группы «Дорога к доброму здоровью»

Задачи:

- формировать элементарные представления о работе собственного организма, приобщая к ценностям ЗОЖ;
- совершенствовать умения детей владеть простейшими приемами самомассажа биологически активных точек ушей, пальцев рук;
- закреплять умение выполнять дыхательную гимнастику и элементы гимнастики глаз.

Ход

Звучит музыка. Песня «Знай свое тело» из программы М.Л. Лазарева «Здравствуй».

Воспитатель: Настал день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь мне, и друг другу и подумайте, как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы всегда здоровы. Что мы сегодня пожелаем? Вове - быть послушным, Мише - быть веселым, Захару - быть спокойным, Никите - быть сообразительным, Алине - быть активной, Насте - быть доброй, Кристине - быть внимательной, Илюше - быть смелым.

- Сядьте на коленочки. Закройте глаза и представьте вдыхаемый воздух в виде голубого ручейка, который заполняет весь организм сверху вниз, и с вдохом забудьте обиды вчерашнего дня.

- Выдохните из себя тепло солнечных лучей. (Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе»).

- Представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. А теперь направим к звездочке много лучиков, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой-большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем. И я желаю, чтобы ваше сердечко несло тепло и ласку всем людям.

- Откройте глаза. Вот с такими хорошими и пригожими я и хочу поиграть. А чтобы нам было интересно играть, я превращусь в сказочного героя К.И. Чуковского. Послушайте загадку: «Кто в дни болезней всех полезней и лечит нас от всех болезней?» (Доктор). Верно. И я превращусь в очень доброго доктора, который лечит не только детей.

Послушайте о нем загадку:

«Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор ... (Айболит).

А теперь садитесь на стульчики и послушайте музыку. (Воспитатель выходит, надевает халат, бороду, колпак).

Доктор Айболит:

Ну, конечно, это я
Здравствуйте, мои друзья.
Откройте, ребята, ротик
Проверю я ваши животик.
Я вижу, вы - подготовишки
И, значит, много знать должны.
Скажите, что означает слово «здравствуйте»?

Дети: Пожелание быть здоровым.

Доктор Айболит: Я предлагаю вам, ребята, составить цветок здоровья вашей группы.

Серединка у нас есть (Желтый цвет - цвет солнца, тепла),

А лепестки вы выложите - это знания и умения по здоровьесбережению.

Хорошо? Ребята, часто ли вы болеете?

Ответы детей.

Айболит: Дети вырастают, становятся взрослыми людьми, чаще начинают болеть, потому что не заботятся о своем здоровье.

Ребята, а здоровье надо беречь с малых лет. Солнце, воздух и вода помогают

не только растениям, животным, но и человеку. С ними надо подружиться.

Сегодня поговорим вот о чем. Отгадайте загадку:

«Через нос проходит в грудь
И обратно держит путь.
Он не видимый, и все же
Без него мы жить не можем». Что это?

Дети: Воздух.

Айболит: Ребята, а чем мы дышим?

Дети: Носом.

Айболит: А для чего нам нужен нос, гости узнают, послушав стихотворения.

Дети читают поочередно:

«Есть прямые носики,
Есть носики-курносики.
Очень важен всякий нос,
Если он к лицу прирос.
- Жарким летом на лужочке
Носик нюхает цветочки,
На полянке - земляничку,
В грядке - спелую клубничку.
В огороде чует нос
Где чеснок и лук подрос.
В доме может гак случится,
Он найдет в шкафу варенье,
Где конфеты и печенье.
Апельсины кто принес?
Всё пронюхает наш нос.
Нос не должен быть простужен
Нос здоровым всем нам нужен,
Чтобы сон, когда придет,
Тихо спать, закрывши рот.
Еще можно пожелать
Пальцем в нос не залезать,
День на солнце не сидеть –
Носик может обгореть.
А зимой в большой мороз
Не высовывать свой нос.
Ну, теперь понятно вам,
Зачем носик малышам

Айболит: Для того чтобы правильно дышать, надо знать некоторые правила. Какие?

Дети:

- 1) Дыши носом, где воздух согревается, увлажняется и очищается.
- 2) Не поднимай плечи при вдохе.
- 3) В дыхании должен активно участвовать живот.

Айболит: А почему мы чихаем?

Ребенок: В носу появляются вредные частицы, и организм стремится очиститься от них.

Айболит: Что нужно делать, чтобы воздух в комнате был чистым?

Ребенок: Проветривать комнату, протирать пыль, посадить комнатные растения.

Айболит: Итак, для чего нам нужен нос?

Дети: Дышать, нюхать запахи

Айболит: Поиграем в игру «Отгадай по запаху», (лук, апельсины, духи, табак). Какой запах больше всего нам не понравился?

Дети: Запах табака. Айболит: Почему?

Ребёнок: В них вредные для организма частицы никотина, которые опасны для организма.

Айболит: Стихотворение Э. Мошковской «Мой замечательный нос» прочитает Алеша Т.

Я ничего не знаю,
И вдруг мой нос говорит,
Что где-то у кого-то что-то
Сейчас подгорит!
Я ничего не знаю!
Это нос доложил:
Кто-то купил апельсины
И вон туда положил.
Я ничего не знаю!
Я в духоте сижу.
Нос говорит - погуляем!
Очень тебя прошу,
Ходишь с ним и гуляешь,
Он говорит со мной.
Он говорит: « А знаешь,
Пахнет уже весной».

Айболит: Ребята, без воды, пищи человек может прожить несколько недель, а без воздуха - несколько минут. Поиграем в игру «Ныряние».

Надо сделать 2 глубоких вдоха и выдоха носом, затем после третьего вдоха закрыть нос пальцами и не дышать. Как только вы почувствуете, что вам нужен воздух, открывайте нос. С помощью пения песни «Чудо-нос» можно потренировать дыхание. (М. Лазарев. Программа «Здравствуй»).

Дети поют.

При дыхании не спешу,
Нежно носиком дышу,
Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

Айболит: На снегу блестят снежинки. Это очень весело! Мы спросили их тихонько: Вы поете песенки? А они молчат, кружатся, Но на землю не ложатся.

А теперь представьте на ладони снежинку. (Вдох через нос. Задержка дыхания (1-5). Выдох через рот на ладонь). Сдуем снежинку с руки)-2 раза.

Чтобы нос был не заложен, чтобы не было насморка, надо делать массаж носа.

Сначала указательными пальцами погладим крылья носа, затем легко, весело, чтобы было приятно больно проведем массаж носа (1-15). Опять погладим крылья носа. А теперь с помощью носика потренируем сосуды нашего организма. Сначала Вдох-выдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем). (1-10раз.)

Затем вдох-выдох через правую ноздрю (левая в это время закрыта указательным пальцем) (1-10 раз).

А теперь вдох одной ноздрей, а выдох - другой (Счет 1-10). Молодцы! Айболит: Вы умеете заботиться о своем дыхании, и я предлагаю найти лепесток, цвет которого обозначает «жизнь» - красный цвет.

Ребёнок прикладывает красный лепесток к середине на мольберте.

Айболит: Ребята, посмотрите на свои руки. У мальчиков они больше. А у девочек - нежные, ласковые. Мы любим свои руки, ведь они - наши помощники. Сережа, а ты любишь свои руки?

«Что за чудо - чудеса:
Раз рука и два рука!
Вот ладошка правая,
Вот ладошка левая,
И скажу Вам, не тая,
Руки всем нужны, друзья.
Добрые руки умеют лечить,
Умные руки умеют писать,
Веселые руки умеют дружить».

Айболит: Теперь разотрем ладошки - этими движениями мы тренируем наши внутренние органы.

Массаж каждого пальчика оздоравливает определенный орган нашего организма.

Массаж рук проведет (выбирается ребёнок)

Ребёнок: Эй, ребята, все ко мне,
Кто стоит там в стороне,
Легко, весело, без напряжения
Начинай игру - массаж.

1) Разотру ладошки сильно. (Дети растирают ладони до приятного тепла).

2) Каждый пальчик покручу (большой палец массируем, чтобы не болела голова на счет 1-5 на одной руке, на счет 1-5 на другой руке).

Указательный - чтобы правильно работал желудок.

Средний палец массируем, чтобы правильно работал кишечник.

Безымянный - чтобы печень хорошо очищала кровь.

Мизинец - чтобы лучше работало сердце,

3) Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду. (Кончики пальцев нажимают друг на друга).

4) С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

5) Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу.

6) На замочек их закрою

И тепло поберегу.

7) Вытяну я пальчики,

Превращу их в зайчики.

Раз-два, раз-два, вот и
Кончилась игра,
Отдыхает детвора.

Айболит: Молодец! Умеете делать массаж пальцев рук - находи лепесток, обозначающий радость - это оранжевый цвет. Потрем ладошки и наложим домик из них на закрытые глаза. Ощутите тепло, идущее в глаза, так ладошки ласкают, любят глазки, потому что глаза как два окошка, через которые мы видим окружающий нас мир.

«Разберемся вместе, дети,
Для чего глаза на свете,
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз.
Для чего нужны глаза?
Чтоб из них текла слеза.
Ты закрой глаза ладошкой,
Посиди совсем немножко.
Сразу сделалось темно,
Где кроватка, где окно?
Страшно, скучно и обидно,
Ничего вокруг не видно.
Миша хочет быть пилотом,
Править быстрым самолетом.
Все моря на белом свете
Переплыть мечтает Петя.
Будет Даниил танкистом,
А Захар парашютистом.
Но для этого, друзья,
Кроме знания и умения
Всем необходимо зрение».

А теперь проведем гимнастику для глаз.

1) Поиграем в игру «День-ночь».

(Ночь - сильно зажмурить глаза (счет 1-5), день - распахнуть глаза (счет 1-5).

2) Упражнение «Метёлки».

(Дети быстро закрывают и открывают глаза в течение 30 сек., проговаривая: «Вы, метёлки, усталость сметите, Глазки нам хорошо освежите».

3) А теперь смотрим на нос (1-5), вдаль (1-5)-на пальчики (1-5)-выполняем 3 раза.

4) Ребята, возьмите снежинку.

«Снежинка серебристая
Прилетела к нам.
Снежинка серебристая,
Отдых дай глазам».

Следим за снежинкой, рисуя в воздухе круг, овал, квадрат.

Находим третий лепесток к цветку здоровья. Он обозначает покой, и если долго смотреть на этот цвет - он лечит глаза. Зеленый лепесток.

А теперь переходим к точечному массажу, который повышает работоспособность, собирает внимание.

«Стать добрым волшебником
Ну-ка попробуй.
Тут хитрости
Вовсе не нужно особой.
Понять и исполнить
Желанье свое
Одно удовольствие -
Честное слово!»

1) Указательные пальцы обеих рук положим над бровями, массировать круговыми движениями, начиная в сторону висков - 5 раз, затем - к носу - 5 раз.

2) Между бровями находим точку «третий глаз» и также по пять круговых .

3) Массаж около крыльев носа.

4) Массаж над верхней губой.

5) Массаж козелка около ушных раковин.

6) Массаж висков.

7) Потирание за ушами.

8) Массаж горлышка.

9) Массаж точки между большим и указательным пальцами на обеих руках.

Хорошо!

Находим лепесток, цвет которого обозначает доброту - голубой лепесток. Оздоровительная минутка «Я расту».

(Для того чтобы стать сильными и ловкими, нужно много заниматься. В этом нам поможет магическое стихотворение:

«Упрись в землю ногами,
Потянись к небу руками,
Воздуха чистого вдохни,
И мысленно болезни отгони.
Упрись в землю ногами,
Потянись к небу руками,
Воздуха чистого вдохни,
И мысленно болезни отгони».
Ребенок: Доктор, доктор,
Как нам быть?
Уши мыть или не мыть?
Если мыть, то как нам быть
Часто мыть или пореже?

Айболит: Еже – еже – ежедневно не только мыть, но и массировать уши. А теперь приступим к массажу ушных раковин; который активизирует работу всего организма. Проведет массаж Антон -

«Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок».

1) Ушки ты свои найди

И скорее их потри.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами. (1-10 раз).

2) А сейчас все тянем вниз,

Ушко, ты не оторвись.

(Упражнение «Надеваем шапку» - надавливаем и отпускаем мочку уха 10 раз).

3) А потом, а потом

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

4) (Упражнение «Погреем ушки»).

Превратились в Чебурашки.

5) (Упражнение «Чебурашки» - надавливаем большим и указательным пальцам! на среднюю часть уха.)

6) А теперь всё выше, выше,

И высокими мы стали.

(Упражнение, «Какие мы большие» - надавливаем на верхнюю часть уха).

Раз-два. Раз-два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра,
Наступила тишина.

Айболит: Хорошо! Умеем делать самомассаж ушек, и находим пятый лепесток, который обозначает уверенность - синий цвет.

Доктор Айболит: анализирует цветок здоровья группы. Ребята, я хочу, чтобы вы долго жили, были радостными, спокойными и уверенными.

Ежедневно нежно массируя волшебные точки, вы станете сильными и выносливыми. А теперь вспомним правила здоровья.

1-ый Ребенок: Чтоб здоровье улучшать,

Нужно носиком дышать.

2-ой ребенок: Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

3-ий ребенок: Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

4-ый ребенок: Я у себя один.

3-ий ребенок: Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, обтирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся.

Айболит: Ребята, есть еще игра для вас. Я начну, а вы кончайте, Дружно хором отвечайте.

Дети: Ребята, веселый смех - это здоровье. Красивые глаза - это здоровье.

Хорошая память - это здоровье. Добрая улыбка - это здоровье. Красивый, чистый голос - это тоже здоровье.

Песня М. Лазарева «О здоровье».

Ребенок: Мы про здоровье вам с утра сегодня говорили.

Расстаться нам пришла пора,

И среди вас едва ли

Найдется кто-то из придир,

Кому неясно, что ЗОЖ необходим.

Айболит: Ребята, я желаю вам береженого отношения к своему здоровью, а на память о нашей встрече угощу всех детей витаминами (мандарины).

Сценарий мероприятия ко Дню здоровья «В гостях у Зеленки, Йода и Витаминки» для детей старшего дошкольного возраста

Участники взрослые: Айболит, Бармалей. Дети: Зеленка, Йод, Витаминка.

Цель: Популяризировать культуру здорового образа жизни среди детей старшего дошкольного возраста.

Задачи: Расширить представления детей о здоровом образе жизни; формировать желание вести здоровый образ жизни; показать важность доступности медицинской помощи для всех; закреплять навыки культуры поведения; развивать положительные взаимоотношения между детьми; подкрепить интерес к совместным играм и желание в них участвовать; развивать координацию движений рук и ног во время шага, скорость реакций, умение сочетать движения с музыкой и словами.

Оборудование:

Ширма или штора-кулиса; телеграмма-приглашение; большой телефон; аптечка; зонт; упаковка витаминов, которые используются в детском саду для витаминизации; чайная ложка; костюмы Айболита и Бармалея, шапочки с надписями: «Зеленка», «Йод», «Витаминка»; плетеная корзинка, накрытая салфеткой; большой шприц; музыкальный центр; аудиозаписи телефонного звонка и реплик Слона для диалога с Айболитом; фонограммы песен из кинофильма «Айболит-66»: «Это даже хорошо», «Нормальные герои всегда идут в обход», финальная «Африка, Африка...» (муз. Б. Чайковского, сл. В. Коростылева); поднос; стаканы; отвар шиповника.

Предварительная работа:

- прочитать с детьми научно-популярные книги и художественную литературу о здоровье, чистоте и гигиене;
- изучить плакаты и картинки о здоровом образе жизни и пользе витаминов;

- рассказать о санитарной обработке садин и царапин;
- провести беседу о Всемирном дне здоровья;
- послушать песни из кинофильма «Айболит-66»;
- выучить стихотворение Э. Мошковской «Доктор», стихотворения Н. Шадровой из сценария;
- выучить песни «Веселые путешественники» (муз. М. Старокадомского, сл. С. Михалкова) и финальную «Африка, Африка...» (муз. Б. Чайковского, сл. В. Коростылева) из к/ф «Айболит-66»;
- провести игру-разминку под песню «Веселые путешественники» (муз. М. Старокадомского, сл. С. Михалкова);
- провести подвижную игру «Шишки, желуди, орехи»;
- подготовить реквизит и костюмы;
- провести репетиции с основными героями мероприятия.

Оформление зала

Висят воздушные шары. На центральной стене расположено панно с изображением пальм, лиан. Справа и слева от панно – шторы-кулисы зеленоватых оттенков, которые можно украсить лианами и игрушечными обезьянками. В стороне от центральной стены на небольшом возвышении – большой телефон и аптечка.

Ход:

Под фонограмму «Это даже хорошо» (муз. Б. Чайковского, сл. В. Коростылева) из к/ф «Айболит-66» вбегает доктор Айболит с раскрытым зонтиком. Он пробегает круг по залу, замечает детей, останавливается.

Айболит: Ура! Наконец-то я до вас, ребята, долетел на своем сказочном зонтике. Закрывает зонт. Вы воспитанники этого детского сада?

Дети: (ответы детей)

Айболит: А? Прикладывает руку к уху. Не слышу, говорите громче... Вы дети из этого детского сада?

Дети громко. (ответы детей)

Айболит: Ну вот, теперь слышу, сразу всех вас слышу! Трясет пальцем в ухе. Я так долго до вас добирался, что ветер до сих пор шумит у меня в ушах. Ребята, я принес для вас совершенно невероятную новость. Сегодня к вам на праздник здоровья в гости придут мои главные помощники – Зеленка, Йод и Витаминка. (Растерянно оглядывается, смотрит по сторонам.) Только вот где они?

Звонит телефон. Айболит берет трубку.

Айболит: Кто говорит?

Голос по громкой связи: Слон!

Айболит: Что вам надо?

Слон: Мне срочно нужен доктор Айболит!

Айболит: У вас что-то болит?

Слон: Нет! У меня для вас срочная телеграмма от Гиппопотама.

Айболит: Не томите, говорите!

Слон: Добрый доктор Айболит!!!

Поскорее приезжайте,

Из беды нас выручайте...
Этот сумрачный злодей,
Безобразный Бармалей
Захватил наших друзей –
Зеленку, Йод и Витаминку.
Посадил он их в корзинку,
Держит их в своем плену.
Что нам делать, не пойму!
(Н. Шадрова)

Айболит: Хорошо, я поскорее выезжаю, Друзей в беде я не бросаю!

Доктор Айболит кладет трубку и обращается к детям.

Айболит: Ребята, вы все слышали и, конечно, поняли, какая беда случилась с моими друзьями Зеленкой, Йодом и Витаминкой.

Дети участливо кивают, высказываются.

Айболит: Что будем делать?

Дети: (ответы детей)

Айболит: Конечно, нам срочно нужно отправляться в путь! А для этого надо позаботиться о своем здоровье. Объявляю музыкально-ритмическую разминку. (Дети встают вместе с Айболитом в круг.)

Музыкально-ритмическая игра-разминка «Веселые путешественники».

Под аудиозапись песни «Веселые путешественники» (сл. С. Михалкова, муз. М. Старокадомского) дети поворачиваются друг за другом, идут по кругу бодрым шагом, поют вместе с фонограммой первый куплет целиком или подпевают только фразу: «Мы едем, едем, едем в далекие края...». После куплета дети останавливаются, поворачиваются в круг лицом, поют припев и выполняют движения вслед за Айболитом.

Айболит: Красота! Красота! *Выполняют три хлопка справа у головы, потом три – слева.*

Айболит: Мы везем с собой кота, *Выполняют четыре прыжка вверх, руки на поясе.*

Айболит: Чижика, собаку, На слове «чижика» наклоняются вперед, руки назад, как бы хвостиком. На слове «собаку» слегка приседают, выставляют перед собой руки, согнутые в локтях и с опущенными кистями.

Айболит: Петьку-забияку, *Делают один шаг на месте, машут руками, согнутыми в локтях.*

Айболит: Обезьяну, попугая – На слове «обезьяну» сгибают руки в локтях, выставляют ладони вперед, наклоняются вправо. На слове «попугая» наклоняются в том же положении влево.

Айболит: Вот компания какая! *Стоят в кругу, обнимают друг друга за плечи.*

Айболит: Хорошо у вас получается! Продолжайте веселиться, а я побегу вперед, посмотрю дорогу, которая приведет нас к злодею Бармалею... Айболит поспешно выходит из зала. Воспитатель предлагает детям снова повернуться друг за другом и продолжить игру. Но тут в зал под фонограмму песни «Нормальные герои всегда идут в обход» (муз. Б.

Чайковского, сл. В. Коростылева) входит Бармалей с плетеной корзинкой в руках и весело подпевает фонограмме.

Бармалей: Аха-ха! Вот вы где, мои маленькие детки! Все сами ко мне пожаловали. Утю-тю! Вот я вас сейчас всех захвачу, в свой чулан посажу, наставлю укольчиков, вы все будете смирные и примерные. Ну, кто здесь самый смелый? Выходи! Шприц у меня большой, на всех уколов хватит...

В зал вбегает Айболит.

Айболит: Постой, Бармалей, не трогай маленьких детей.

Бармалей: А я что, я ничего! Прячет шприц.

Айболит: Ай-яй-яй! Такой большой, а вести себя не умеешь. Посмотри на себя! Грязный, неумытый, непричесанный, небритый! Ты в зеркале-то себя видел?

Бармалей: Зеркало?! Вот еще! Зачем мне оно, мне и так хорошо! Зачем умываться, зачем причесываться?

Айболит: Как это зачем?! Даже маленькие дети знают, что чистота – это залог здоровья! Ребята, давайте расскажем Бармалею, зачем нужно умываться.

Дети: (ответы детей)

Бармалей, оправдываясь. Я иногда умываюсь, но не каждый день.

Айболит: Дети, как часто надо умываться?

Дети: (ответы детей)

Воспитатель предлагает детям прочитать наизусть стихотворение Э. Мошковской «Доктор». По желанию стихотворение рассказывает один ребенок.

Айболит: Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

(Ю. Тувим, пер. С. Михалкова)

А зачем, дети, причесываться?

Дети: (ответы детей)

Айболит: Дети, а зачем вы чистите зубы?

Дети: (ответы детей)

Айболит: Ты теперь понял, Бармалей, что неумытым трубочистам стыд и срам!

Бармалей: Понял! Понял! Ухожу, ухожу...

Айболит: Нет! Стой! Как это ухожу?

Бармалей: Ну, что еще?

Айболит: Как это что! Отвечай злодей, где мои друзья Зеленка, Йод и Витаминка? Где ты их держишь?

Бармалей: Ах, эти! Да вот они у меня в корзинке лежат. Заглядывает под салфетку на корзинке. Поставил им снотворного ударную дозу, они спят, как маленькие дети. Да и пусть спят, кому они нужны?! Ставит корзинку к шторе-кулисе или ширме.

Айболит: Как это кому? Ребята, давайте объясним этому невежде, для чего человеку нужны йод и зеленка.

1-й ребенок: У тебя царапина? Ничего, мы справимся.

2-й ребенок: Мы возьмем зеленку, йод И помажем, все пройдет.

3-й ребенок: Если ты поранил ногу, Рану мы помажем йодом.

4-й ребенок: Укололся вдруг иголкой – Здесь поможет нам зеленка! (Н. Шадрова)

Бармалей: Ну, хорошо, согласен, что йод и зеленка помогают человеку, а витамины? Чем уж они так полезны? Для нормального роста и развития нашему организму необходимы витамины. Из кармана достает упаковку витаминов. Если в организме человека витаминов недостаточно, то могут развиваться разные болезни.

Дети: (хором) Как спасти иммунитет?

А, В, С – вот наш ответ!

Принимаем витамины –

Всем они необходимы! (С. Александрова)

Айболит: Уважаемый Бармалей, ты хоть раз принимал витамины?

Бармалей: Нет, никогда.

Айболит: Хочешь попробовать? Открывай рот. Бармалей с опаской открывает рот, а доктор Айболит делает вид, что кладет ему чайной ложкой на язык витамины.

Воспитатель: Ребята, нам тоже нужно подкрепиться витаминами, чтобы набраться сил, ведь мы должны во что бы то ни стало разбудить наших друзей – Зеленку, Йод и Витаминку.

Айболит раздает детям витамины. Воспитатель в это время отводит детей-актеров в сторону, надевает им на голову шапочки с надписями: «Зеленка», «Йод», «Витаминка». Дети-актеры прячутся за штору или ширму, возле которой стоит плетеная корзинка.

Айболит: Ну что, ребята, все подкрепились? Пора действовать и спасти наших друзей, а то они весь День здоровья проспят. Давайте-ка мы как можно громче похлопаем. Дети хлопают в ладоши.

Айболит: Нет, не получается, а давайте мы как можно громче потопаем. Дети дружно топают ногами.

Айболит: Нет, не получается, что же делать?

Воспитатель: Уважаемый доктор Айболит, наши дети знают много разных звонких, веселых песен, давайте споем одну из них. Наши друзья услышат ее и обязательно проснутся.

Дети под фонограмму поют финальную песню «Африка, Африка...» из к/ф «Айболит-66». После песни Зеленка, Йод и Витаминка выходят из-за кулисы, делают вид, что просыпаются, потягиваются, протирают глаза.

Зелёнка: Ой, где это мы? Испуганно смотрит по сторонам.

Йод: Ой, что это с нами было? Удивленно осматривает себя.

Витаминка: Ой, я, кажется, вспомнила! *Задумчиво смотрит вверх.*

Нас захватил Бармалей! Он сказал, что на острове ветрянка, поставил нам противоветряночные уколы, и мы заснули.

Зелёнка: Что же теперь делать? Как нам выбраться с этого острова?

Айболит: Спокойно, друзья! Выходит вперед.

Все в порядке, вы в безопасности. Никакой ветрянки на острове нет! Ох уж этот проказник Бармалей! *Грозит ему пальцем.*

Бармалей: Ну ладно, простите меня, я так больше не буду! Давайте не будем сердиться, а будем веселиться! Вот когда в моем плену были Танечка и Ванечка, они научили меня играть в одну игру, которая называется «Шишки, желуди, орехи». Хотите, научу? *Дети отвечают.*

Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».

Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий. Остальные делятся по тройкам, встают друг за другом лицом к центру, первые – в трех-четырех шагах от водящего. Водящий дает всем игрокам названия: первые игроки в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие – «орехи» – должны поменяться местами внутри своей тройки, а водящий стремится занять любое место, которое освободилось. Если ему это удастся, то игрок, который остался без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если – «шишки», стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящий может назвать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Они также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Нельзя оставаться на месте тем, кого назвал водящий.

2. Игроки не могут перебежать в какую-либо другую тройку, иначе игрок становится водящим. После игры дети вместе с действующими лицами встают в круг.

Зелёнка: Как хорошо, когда все хорошо заканчивается!

Йод: Когда рядом с тобой есть друзья, которые всегда готовы прийти тебе на помощь!

Витаминка: И поэтому мы хотим всех наших друзей угостить витаминным чаем. Проходите, угощайтесь!

Взрослый заносит в зал поднос со стаканами, в них – отвар шиповника. Поднос ставят на чайный столик. Витаминка угощает детей напитком. Дети пьют отвар шиповника и благодарят за угощение.

Айболит: А теперь мы вас всех приглашаем на улицу. Ничего не может быть лучше прогулки на свежем воздухе. Тем более вас ждут веселые увлекательные игры. Вот мы сейчас и увидим, какие вы сильные, смелые, ловкие.

**Сценарий праздника с использованием здоровьесберегающих технологий
для старшей и подготовительной групп на тему:**

«Береги одежду снову, а здоровье – смолоду»

Цель:

- расширить знания детей о том, как сохранить свое здоровье, привлекая к чтению и запоминанию замечательных стихотворений, сказок, загадок;

- развивать умение понимать и запоминать народные пословицы;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

В зале звучит музыка «Вместе весело шагать по просторам...». Дети рассаживаются на свои места. Ведущий начинает праздник*.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проводим брейн-ринг между двумя командами - «Знайки» и «Здоровейки».

Ведущий представляет каждого члена команды и капитанов.

Позвольте представить вам членов жюри. Это любимые вами герои - доктор Айболит и Незнайка. Итак, начинаем игру! Первый гейм - это разминка, в нем участвуют все члены команды, называется он «Прочти народное изречение».

На столы команд подают подносы с карточками, разрезанными на две части. Дети должны правильно сложить половинки карточек и прочесть пословицы. Прочитать текст помогает ведущий или кто-то из взрослых.

Жизнь дана	на добрые дела.
Без обеда	не красна беседа.
Когда я ем,	я глух и нем.
Болен – лечись,	а здоров – берегись.
Без соли невкусно,	а без хлеба не сытно.
Одно дерево погубил -	посади сорок.
Поел бы репки,	да зубы редки.
Какова еда -	такова и работа.
Хорошие поступки	украшают человека.

По окончании каждого гейма жюри подводит итоги.

Ведущий

Внимание, внимание, начинается второй гейм! Назовите сказки, героями которых являются лесные звери: медведь, лиса, заяц, волк.

Назовите сказки, герои которых попадают в беду из-за непослушания.

Побеждает та команда, которая назовет наибольшее количество сказок.

Ведущий

Ребята! Третий гейм пройдет под лозунгом «Отгадай загадку!»

Команды-соперницы загадывают друг другу по шесть загадок о частях тела.

Что на свете всего быстрее?

(Мысль)

На земле он всех умней,

Потому и всех сильней.

(Человек)

У пяти братьев одна работа.

(Пальцы)

У двух матерей по пяти сыновей,

Одно имя всем.

(Пальцы)

Тебе дано,
А люди пользуются.

(Имя)

Если б не было его,
Не сказал бы ничего.

(Язык)

Отворю я хлевец,
Выпущу стадо белых овец.

(Зубы)

Белые силачи рубят калачи,
А красный говорун подкладывает.

(Зубы и язык)

Всегда он в работе,
Когда говорим,
А отдыхает,
Когда мы молчим.

(Язык)

Когда мы едим — они работают,
Когда не едим — отдыхают.
Не будем их чистить — они заболят.

видят.

(Зубы)

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.

(Глаза)

На одной горе много травы,
Да скот эту траву не ест.

(Волосы)

Пятерка братьев неразлучна,
Им вместе никогда не скучно.
Они работают пером,
Пилою, ложкой, топором.

(Пальцы)

Всю жизнь ходят наперегонки,
А обогнать друг друга не могут.

(Ноги)

И у бабушки есть,
И у дедушки есть,
И у мамы есть,
И у папы есть,
И у дочки есть,
И у внучки есть,

Ни на меру, ни на вес,
Но у всех людей он есть.

(Ум)

Всегда во рту,
А не проглотишь.

(Язык)

Тридцать два молотят,
Один поворачивает.

(Зубы и язык)

Между двух светил
Посредине он один.

(Нос)

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит.

(Нос)

Брат с братом
Через дорогу живут,
А один другого не

(Глаза)

Есть у каждого лица
Два красивых зерца.
Между ними есть гора.
Назови их, детвора!

(Глаза и нос)

Их не сеют, не сажают,
Они сами вырастают.

(Волосы)

Твои помощники — взгляни
Десяток дружных братцев,
Как славно жить, когда они
Работы не боятся.

(Пальцы)

За тобою он плетется,
Хоть на месте остается.

(След)

Есть у меня работники,
Во всем помочь охотники. —
Живут не за стеной —
День и ночь со мной:
Целый десяток
Верных ребят.

И у лошадки есть,
И у собачки есть,
Чтобы его узнать,
Надо вслух назвать.

(Имя)

День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук.

(Сердце)

(Пальцы)

Мы на них стоим и пляшем.
Ну, а если им прикажем,
Нас они бегом несут.
Подскажи, как их зовут?

(Ноги)

Ведущий

Молодцы, ребята! Так держать! Четвертый гейм у нас театральный. Команды перевоплотятся в артистов и покажут друг другу отрывки из произведений детских авторов.

Одна команда показывает сценку, другая отгадывает произведение и автора.

Ведущий

Идет напряженная борьба между командами. Молодцы, ребята! В следующем, пятом гейме будут принимать участие только капитаны команд. Гейм называется «Продолжи стихотворение».

Капитан одной команды начинает рассказывать стихотворение, капитан другой команды его продолжает.

1. К. Чуковский «Мойдодыр».
2. В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».
3. С. Михалков «Про мимозу».
4. А. Барто «Девочка чумазя».

Музыкальные номера в исполнении участников команд.

После пятого гейма — подведение итогов брейн-ринга, объявление команды-победительницы, вручение памятных призов и сувениров обеим командам. Брейн-ринг заканчивается общим хороводом и исполнением песни «Дружба крепкая не сломается...» В хороводе участвуют и ведущий, и члены жюри.

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ**Семинар – практикум для педагогов «Использование здоровьесберегающих технологий в работе воспитателей ДОУ»**

Цель: Повышение профессиональной компетенции педагогов в области применения здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Задачи:

Совершенствовать качество образовательного процесса в ходе внедрения в практику педагогической деятельности ДОУ инновационных здоровьесберегающих технологий.

Содействовать становлению культуры здоровья педагогов ДОУ.

Оборудование: мультимедиа.

Теоретическая часть:

Сейчас очень важно думать о здоровье детей: как его сберечь и как научить их жить здорово. Все знают, что если ребенок здоров, ему легче учиться и развиваться. А если он хорошо учится и воспитывается, то и здоровье у него будет лучше. Получается, что учеба и здоровье – это одно целое, их нельзя разделить.

Здоровье подрастающего поколения – это основа благополучия страны, показатель ее духовного, политического и экономического прогресса. В рамках реформирования образования одной из ключевых целей стало обеспечение и улучшение здоровья детей. Это включает в себя подбор образовательных методик, учитывающих возрастные особенности, предотвращающих переутомление и способствующих сохранению здоровья. Важно рассматривать образовательную среду как "экологию детства", где приоритетом является забота о здоровье детей. Для поддержания здоровья необходимо освоить навыки его сохранения и укрепления. Именно этим навыкам следует уделять максимальное внимание в детских садах, где формируется здоровьесберегающая педагогика.

Здоровьесберегающие педагогические технологии – это совокупность способов и приемов организации образовательного процесса, главной целью которых является забота о здоровье детей. В дошкольном учреждении эти технологии решают задачи на разных уровнях. Для ребенка это обеспечение крепкого здоровья и формирование основ валеологической культуры, чтобы он мог самостоятельно и осознанно заботиться о своем благополучии и безопасности. Для взрослых же это поддержка здоровья самих воспитателей и просвещение родителей в области здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Вопрос: Я предлагаю вам обсудить и ответить на вопрос: «Что мешает ребёнку быть здоровым? Вам необходимо найти причины, которые оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье ребёнка дошкольного возраста. Только, давайте постараемся не затрагивать глобальные причины: наследственная предрасположенность, экология. Нужно найти те причины, на последствия которых можем повлиять именно мы, как педагоги.

Участникам необходимо определить те причины, которые, с их точки зрения, мешают ребёнку, который посещает детский сад, быть здоровым.

Вопрос: Каким образом мы можем на это повлиять?

Чтобы в детском саду комплексно подходить к здоровью детей и улучшать его, что важно по ФГОС, применяются разные современные технологии, которые помогают сохранить здоровье. Эти технологии можно разделить на три вида: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Практическая часть:

Задание № 1 – Сейчас я вам предлагаю поиграть в игру «Ромашка здоровья» Уважаемые педагоги, у вас на столах серединки и лепестки от цветка ромашка, на серединке ромашки написана группа здоровьесберегающих технологий, а на каждом лепестке есть название – вид технологий. Вам нужно выбрать лепестки с названием технологии и собрать правильный цветок.

Проверяем 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, физминутки, утренняя гимнастика, минутки вхождения в день и минутки шалости, кинезиологические упражнения, закаливающие мероприятия.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игротерапия), коммуникативные игры, занятия (беседы) из серии «Здоровье», самомассаж, дни здоровья, физкультурные праздники и развлечения

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии

коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика, смехотерапия.

Задание № 2. «Перевертыши» Я вам прочитаю пословицы – перевертыши, а вы подберете к ним правильную пословицу.

Счастье перемещается кучами. (Беда не ходит одна)

Уйти от новой стиральной машины. (Остаться у разбитого корыта)

Лысина — мужское безобразие. (Коса — девичья краса)

От смелости затылок мал. (У страха глаза велики)

Чужие ботинки дальше от ног. (Своя рубашка ближе к телу)

На милиционере валенки мокнут. (На воре шапка горит)

Ниже пяток не опустишься. (Выше головы не прыгнешь)

Скрыл, что водоросль, выходи из аквариума. (Назвался груздем — полезай в кузов)

Курица кабану подружка. (Гусь свинье не товарищ)

Борщ сметаной поправишь. (Кашу маслом не испортишь)

Ложь уши ласкает. (Правда глаза колет)

Мало счастья — много вопросов. (Семь бед — один ответ)

Это плохо, если плохо начинается. (Все хорошо, что хорошо кончается)

Безделью часы — слезам год. (Делу время — потехе час)

Собак не страшиться — по городу гулять. (Волков бояться — в лес не ходить).

Задание № 3. Необходимо провести с педагогами один вид здоровьесберегающей технологии из лепестка ромашки.

Спортивная сказка «Репка»

Проводится для снятия напряжения и усталости.

Ход: Пошел дед в огород (ходьба друг за другом), посадил репку (приседание с прямой спиной), и не одну, а много (серия приседаний). Выросла репка большая-пребольшая (потянуться вверх). Стал деду репку тянуть (наклоны с прямой спиной). Тянул, тянул...не вытянул. Позвал дед бабку. Пошла бабка в огород (ходьба с перекатом). Стали тянуть репку (наклоны с прямой спиной), не вытянули. Позвали внучку (ходьба на носочках). Стали тянуть репку (наклоны с прямой спиной), не вытянули. Пришла Жучка (ходьба на коленях с опорой на ладони), не вытянули репку. Прибежала Мурка, спинку выгибает (стоя на четвереньках, прогибать спину), хвостиком машет (повороты таза в стороны, не отрывая ног от пола). Не вытянули репку. Позвали мышку (легкий бег на носочках). Взялись друг за друга (сестра друг за другом, ноги упираются в спину сидящего), потянули репку (наклоны вперед) и вытащили репку. Устали, легли на спину. А потом встали, показали, какая репка была большая (потянулись вверх), и захлопали от радости в ладоши (хлопки над головой). В конце сказали на выдохе: «Тянули, тянули...вытянули репку!»

Пальчиковая гимнастика «Теремок»

– В чистом поле теремок

Был ни низок, ни высок. («Веер» – прямые напряженные пальцы сдвигать вместе и раздвигать).

– Звери разные в нем жили,
 Жили дружно, не тужили. («Здравствуй» – ритмично с перехватом сжимать пальцами ладонь противоположной руки.)

– Там и муха, и лягушка,
 Зайчик с лисонькой – подружкой,
 Еж колючий, серый волк –
 В дружбе знали они толк. («Колечки» – подушечки больших пальцев не просто поочередно прикасаются к подушечкам остальных пальцев, а с силой надавливают на них.)

– Но набрел на теремок
 Мишка косолапый («Замок» – соединить ладони обеих рук, пальцы скрестить и согнуть, прижимать их к тыльной стороне кистей. , поворачивать его влево – вправо)

– Раздавил он теремок
 Своей огромной лапой. («Лучики» – при разжимании кулачков напрягать выпрямленные пальцы.)

– Звери очень испугались,
 Поскорее разбежались. («Волны» – шевелить прямыми пальцами без напряжения.)

– А потом собрались снова,
 Чтоб построить терем новый. («Здравствуй» – ритмично с перехватом сжимать пальцами ладонь противоположной руки.)

– В нем теперь живут все вместе
 И поют такие песни («Колечки» – подушечки больших пальцев не просто поочередно прикасаются к подушечкам остальных пальцев, а с силой надавливают на них.)

– Стоит в поле теремок,
 Он ни низок, ни высок... («Веер» – прямые напряженные пальцы сдвигать вместе и раздвигать.)

Самомассаж ладоней «Мы трудились»

Мы строга́ли, мы строга́ли.
 Доски гладенькими стали.
 Мы пи́лили, мы пи́лили.

Чтобы ровне́нькими были
 Мы сложи́ли их рядком,
 Прибыва́ли молотком.
 Получи́лся пти́чий дом.

Одна ладонь гладит сверху другую
 Расти́рание ладоней друг о друга.
 Пра́вая рука ребром ладони проводит
 по ле́вой раскры́той ладони.
 Расти́рание ладоней друг о друга.
 Руки в «замок».
 Оди́н кулачо́к стучи́т о друго́й.
 Руки соединяются под углом,
 подушечками пальцев.

Задание № 4 – Сейчас Вашему вниманию будут представлены 2 вида здоровьесберегающих технологий. С ними Вас познакомят инструктор по физической культуре и педагог – психолог.

Инструктор по физической культуре: Я познакомлю вас с таким видом здоровьесберегающих технологий – виброгимнастика.

Виброгимнастика относится к профилактической физкультуре. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это.

Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка ввремя или после напряженной умственной деятельности

Методы проведения виброгимнастики:

- Встаньте на носочки. Пятки нужно поднять над полом на 3 – 5 см. Резко опустите их. В этот момент ваше тело испытает легкий импульс (сотрясение). В кровеносной системе произойдут те же процессы, которые возникают при быстрой ходьбе или беге. Кровь получит дополнительный толчок для движения вверх.
- Делайте сотрясения не спеша, не чаще 1 раза в секунду. Поднимать пятки выше также не стоит. Излишняя интенсивность не скажется на эффективности упражнения, лишь приведет к преждевременной усталости ступней. Повторите сотрясения 30 раз. Отдохните 5 – 10 секунд. Потом снова сделайте 30 повторений. Микулин рекомендует выполнять это упражнение 3 – 5 раз в день.

Сотрясения должны быть такими же, какие природа предусмотрела при беге. Поэтому никакой опасности для спинного хребта и его дисков виброгимнастика не представляет.... Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тромбы возле венозных клапанов. Следовательно, тряска организма — это эффективная помощь в предупреждении и лечении ряда болезней внутренних органов, средство для предупреждения тромбофлебита и даже инфаркта...».

В ДОУ с детьми дошкольного возраста виброгимнастику проводить сложно, так как у детей наглядно-образное и наглядно-действенное мышление. С этой целью виброгимнастику необходимо проводить в игровой форме.

Вибрационные упражнения являются эффективным средством сохранения и восстановления здоровья. Существуют различные виды вибрационных упражнений, позволяющие поддерживать в любом возрасте хорошее состояние сосудов и опорно-двигательного аппарата. Подбор таких упражнений и комплексов должен осуществляться индивидуально, в рамках индивидуальных систем здоровья, учитывающих специфические особенности физиологии, психологии и образа жизни каждого человека. Упражнение для капилляров выполняется в лежачем положении с поднятыми руками и ногами. В таком положении кровь в венах конечностей стремится вниз, и образующийся вакуум влечет за собой ускорение ее циркуляции. Упражнение выполняется в течение 1-3 минут 2 раза в день.

Педагог - психолог: Второй вид здоровьесберегающих технологий с которым мы познакомимся - это кинезиологические упражнения и технология

применения кинезиологических упражнений с детьми дошкольного возраста. Сначала немного теории, а в практической части мы с вами отработаем некоторые упражнения, с целью внедрения их в деятельность с детьми ваших групп.

Познавательная деятельность детей, их координация, ориентация в пространстве, адекватность эмоциональных реакций зависит от того, как взаимодействуют между собой правое и левое полушария головного мозга, то есть от сформированности мозолистого тела –сплетения нервных волокон, которое соединяет правое и левое полушария. Межполушарное взаимодействие можно укреплять при помощи кинезиологических упражнений.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире

Основная цель кинезиологии: развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Игры и упражнения позволяют дошкольникам снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать свое тело, а, следовательно, и эмоции. Ведь зачастую дополнительная проблема заключается в том, что дети сами толком не могут сформулировать свое беспокойство.

Игровые упражнения и задания педагоги смогут применять во время занятий с детьми, чтобы снимать накопленное эмоциональное напряжение, развивать навыки общения, развивать основы саморегуляции.

Виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность
- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Условия проведения:

- Упражнения необходимо проводить ежедневно.
- С начала детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.
- Занятия проводятся утром;
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- Длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

«Тряпичная кукла и солдат» (упражнение растяжка)

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

Упражнение на дыхание «Дышим носом»

Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением.

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Упражнение «Нырятьщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Глазодвигательные упражнения

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы мозга.

Зрительная гимнастика.

Рисуем квадрат, круг глазами, смотрим на предмет близко и далеко, а также незаменим плакат-схема. Выполните плакат-схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист

ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». Каждая траектория имеет свой цвет: № 1,2 — коричневый, № 3 — красный, № 4 — голубой, № 5 — зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

Игры с мячом (Видео)

Упражнения направлены на развитие у детей возможностей произвольно (целенаправленно) планировать, регулировать и контролировать свои действия. Также они позволяют улучшить концентрацию и распределение внимания.

«Речка – берег» Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (речка, берег, речка, берег и т. д.). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например: «Речка! Берег! Речка! Речка!». На эту уловку особенно часто попадают дети, испытывающие трудности переключения. Они легко входят в определенный ритм, но потом не могут вовремя изменить свою тактику и продолжают действовать старым способом. Если ребенок регулярно ошибается при таком переключении, попросите его не торопиться с действием, а сначала сказать вслух, что надо сделать, а уже потом прыгать. Таким образом, мы «вставляем» его речь между инструкцией (командой) и ее исполнением. Обговаривание своих действий – очень важный навык, позволяющий справляться с импульсивностью и трудностями переключения. В этом упражнении вполне реально развить эту способность.

Вариант 2 (для продвинутых пользователей). Когда ребёнок вполне освоится с первым вариантом игры и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему избирательность внимания. Ведущий сообщает ребёнку, что сейчас будет «обманывать его глазки» – говорить все правильно, а делать неправильно.

Релаксации

Психический и физический покой, достигаемый в результате релаксации, восстанавливает силы детей, у них возникает приятное расслабление. Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

«Путешествие на облаке». Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно

расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что –нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Кинезиологические сказки

В гости к бабушке»

В гости бабушка позвала внуков очень поджидала (ладони на щеках, качаем головой)

По дорожке пять внучат в гости к бабушке спешат

(пальцы «шагают» по коленям или по столу)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Стоит дерево высокое (руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем)

Дальше – озеро глубокое. (волнообразные движения кистями)

Птицы песенки поют (ладони перекрестно — «птица»)

Зернышки везде клюют (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут («Кулак – ребро – ладонь»)

Показался дом вдали, («крыша»)

Мы к нему так долго шли ((пальцы «шагают» по коленям или по столу)

Бабушка нам очень рада, для неё внучки – награда (хлопаем в ладоши).

Мы немножко погостим (руки «здороваются»)

И обратно побежим (пальцы «бегут» по коленям или по столу)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу).

Задание № 5 – Кроссворд В конце нашего мероприятия вашему вниманию предлагаю кроссворд по здоровьесберегающим технологиям. (слайды)

По горизонтали:

Гимнастика, которая применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребёнка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей, как правило, сопровождается рифмованными историями (пальчиковая).

Состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением (релаксация). Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп (релаксация).

Метод лечения цветом (цветотерапия).

Это занятие проводится 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст – в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин (физкультурное) Деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. (физкультурное)

Один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры, широко применяемый в детском саду в различных формах. (гимнастика)

Кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (физкультминутка)

Механическое воздействие на организм специальными приемами выполняемое собственноручно ребенком: (поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж), направленное на снятие мышечного напряжения (самомассаж)

Течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории. (сказкотерапия)

Это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО) (технология).

Здоровье - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде. (Физическое)

Разнообразные движения под музыкальное сопровождение. (ритмика)

Система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. (закаливание)

По вертикали: То, что предотвращает заболевание (профилактика).

Вывод: Детский сад должен стать садом, где ребёнка научат с ранних лет заботиться о своем здоровье. А это зависит от нас, взрослых, мы подаем пример своим поведением, ибо ребёнок, как банк, что в него вложишь, то и получишь. А прежде чем научить кого-то что-то делать, надо научиться это делать самому. Ведь каждый из нас знает, что своё здоровье или близких тебе людей нельзя купить ни за какие деньги. Оно сохраняется или приобретается ежедневным трудом. Давайте же человеческую ценность – «здоровье» поставим из всех своих приоритетов на 1-ое место. И давайте это важное дело не оставлять на потом. И в заключение небольшой афоризм «Здоровье - это та вершина, которую каждый должен преодолеть сам.

Мастер-класс для педагогов «Здоровым быть легко»

Цель: формировать у педагогов умение и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Участники: педагоги ДОО

Материал: подставка с надписью «Здоровье», музыкальное сопровождение, карточки с заданиями, мыльные пузыри, ложка, деревянное яйцо.

Оборудование: конусы, обручи, канат, мешочки, массажные дорожки, «мяч-ежик».

Ход мероприятия:

Вводная часть. (Вступительное слово педагога): Добрый день уважаемые коллеги! Сегодня поговорим о нашем здоровье. Работа воспитателя – это постоянное эмоциональное напряжение, концентрация и ответственность, что часто ведет к усталости и недомоганиям. Как говорил В.А. Сухомлинский, это «работа сердца и нервов». Но наше здоровье важно не только для нас самих.

Здоровый воспитатель – пример здорового образа жизни для детей. Хорошее самочувствие и настроение педагога – залог интересных и творческих занятий.

Основная часть:

Педагоги образуют круг, в центре круга на подставке надпись «Здоровье».

«Дорога к здоровью».

А как Вы заботитесь о своем здоровье? Как вы думаете, что способствует укреплению здоровья? Какие факторы вредят здоровью? (Ответы педагогов). Вы, верно, отвечаете. Я предлагаю провести упражнение, с помощью которого можно проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если ответ отрицательный – остаётесь на месте:

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Упражнение на укрепление мышц гортани.

Профессия обязывает нас много говорить. Предлагаю вам выполнить комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

1. Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.
2. Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.
3. Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.
4. Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.
5. Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

Педагогам немало времени приходится проводить сидя у монитора компьютера. Ради хорошего зрения не пожалейте 10 минут в день. Зарядка для глаз творит чудеса, если делать ее регулярно.

Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения

1. Исходное положение — сидя. Крепко зажмурить глаза на пару секунд, а затем открыть на 3–5 с. Повторить 6–8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.
2. Исходное положение – сидя. Быстро моргать в течение 1–2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения век.
3. Исходное положение – сидя. Смотреть поочередно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.
4. Исходное положение – сидя. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течение 5 минут.
5. Исходное положение — стоя. Смотреть прямо перед собой 2–3 с, перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, и смотреть на него 3–5 с, опустить руку. Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
6. Исходное положение – сидя. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.
7. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

Снять мышечное и психологическое напряжение помогут упражнения, выполнение которых не займёт много времени и не потребует специального оборудования. Придя домой, включите спокойную музыку и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения. Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течение 30 секунд.

Комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.

- Расправьте плечи. Встаньте на носки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.
- Из положения в приседе, согните немного ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.
- Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперед.

- Наклонитесь вперёд, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.
- Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.
- Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).
- Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.

«Чтобы ножки были здоровыми»

1. Исходное положение – сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, опускайте их на носки, затем на пятки (15-20 раз).
2. Исходное положение – сидя на стуле, движения ногами в разные стороны – вверх, вниз, вправо, влево (15-20 раз).
3. Исходное положение – сидя на стуле, упражнение «ножницы» (10-15 раз).
4. Исходное положение – сидя на стуле, круговые движения каждой ноги (10 раз).

Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Сейчас мы заменим нашу статическую позу в положении сидя на активный отдых. Я предлагаю Вам самостоятельно освоить некоторые здоровьесберегающие технологии.

Карточка №1. Пройти по ребристой доске. Присесть на стул и выполнить самомассаж «мячом-ежиком».

Карточка №2. Пройти по массажным дорожкам. Захватить пальцами ног мелкие игрушки и переложить их из обруча в обруч.

Карточка №3. Пройти правым (и левым) боком по канату с мешочком на голове. Выдувать мыльные пузыри (самый большой, маленький, много).

А теперь, я прошу разделить вас на две команды. Я предлагаю командам выбрать капитана, название команды, девиз и нарисовать эмблему команды

Первая эстафета называется «Дружная команда» (команда строится в колонну, в руки дают туалетную бумагу. По сигналу команда в полном составе бежит до конуса, оббегают его при этом они должны сохранить бумагу целой) Итак, приготовились! На старт, внимание, марш!

- Все любят цирк?

Акробаты, воздушные гимнасты, дрессированные животные — всем этим цирк привлекает нас к себе. Но не одно представление не обходится без забавных клоунов, которые всегда смогут нас рассмешить.

И следующая эстафета называется «Клоуны»

Игрок встает, ноги ставит на ширине плеч, руки поднимает вверх врозь, на ноги и на руки надевает обруч. В таком положении участник должен пройти до стойки и вернуться на линию старта. В эстафете принимает участие вся команда.

Продолжаем наши соревнования. Игра «Самый ловкий!»

Команды выстраиваются в один общий круг, вначале игрок команды «1», затем игрок команды «2» и так далее. На полу расставлены колечки по кругу и по количеству на одно меньше, чем игроков. Когда заиграет музыка, все игроки бегут по кругу друг за другом. С окончанием музыки все играющие должны успеть взять колечко. Участник, который остался без колечка, выбывает из игры, вместе с ним убирается колечко. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок с колечком в руках. С какой команды игрок, та команда и победила.

Вспомним сказку «Курочка Ряба». Жалко деда и бабу, разбилось золотое яичко, не уберегли от мышки. Давайте посмотрим, получится ли это сделать нашим игрокам. Итак, кладем яичко на ложку и оббегаем стойку, возвращаемся, передаем ложку с яйцом следующему игроку. Рука вытянута вперед.

1,2,3 – начали!

Заключительная часть:

Вот подошло время для заключительной эстафеты. Называется она «Пантомима».

(выходят, по одному участнику из команды, берут карточку с названием вида спорта изображают без звука, а команда должна отгадать. Три карточки для каждой команды).

Пусть вам веселые старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной.

Закончить мне хочется словами Сократа: «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Не надейся на Бога и не верь чудесам,

Есть одна лишь подмога: помоги себе сам!

Поблагодарим друг друга за внимание и совместную работу аплодисментами!

Приглашаю всех сфотографироваться на память.



Консультация для педагогов
«Как жить здорово и что для этого нужно»

«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.А. Сухомлинский

Современный мир ставит перед нами новые задачи, и главная из них – здоровье. Важно привить себе и своим детям привычку к здоровому образу жизни. Здоровье подрастающего поколения – это фундамент будущего нашей Родины. Только здоровые дети сделают нашу страну сильной, процветающей и конкурентоспособной.

Перед нами стоит задача, превосходящая по своей значимости и сложности все остальные: вырастить здорового человека. Чтобы в полной мере осознать масштаб этой ответственности, необходимо чётко определить, что мы подразумеваем под здоровьем. Это не просто отсутствие болезней или физических недостатков, а гармоничное состояние физического, психического и социального благополучия. Исключение хотя бы одного из этих элементов неизбежно ведёт к потере полноценного здоровья.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это начинать? Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь?

Жить здорово — значит поддерживать физическое, душевное и социальное благополучие, что для педагогов требует сочетания рационального режима, сбалансированного питания, физической активности, отказа от вредных привычек и стрессоустойчивости. Здоровье формируется целенаправленно, требует заботы, режима труда и отдыха, закаливания, а также создания здоровой психологической атмосферы.

Основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) для педагогов:

Правильное питание: Сбалансированный рацион, употребление достаточного количества воды, включение витаминов.

Физическая активность: Регулярные физические нагрузки (физкультминутки, прогулки), избегание сидячего образа жизни.

Режим труда и отдыха: Полноценный сон, который необходим для восстановления сил.

Психоэмоциональное состояние: Управление стрессом, поддержание здоровых отношений, профилактика депрессий.

Личная гигиена и закаливание: Уход за телом и повышение иммунитета.

Отказ от вредных привычек: Полное исключение курения, алкоголя.

Что нужно для поддержания здоровья:

Создание режима: Четкое планирование рабочего дня, чтобы избежать профессионального выгорания.

Двигательная активность: Введение легких зарядок, прогулок на свежем воздухе.

Позитивный настрой: Забота о душевном равновесии, переключение с рабочих проблем на отдых.

Профилактика: Регулярные медицинские осмотры.

Для педагогов важно помнить, что формирование культуры здоровья у детей начинается с личного примера взрослого.

Здоровый образ жизни — это фундамент, на котором строятся все остальные аспекты человеческой жизни. Он необходим для того, чтобы человек мог активно жить до глубокой старости и полноценно выполнять свои обязанности в обществе.

Движение – это не просто активность, а мощный двигатель, который оберегает и укрепляет здоровье, стимулируя развитие как тела, так и интеллекта. Воспитание культуры движения в дошкольном возрасте является краеугольным камнем для приобщения ребенка к здоровому образу жизни. Это способствует комплексному развитию всех систем организма, особенно двигательной, и значительно повышает его выносливость. Благодаря движению ребенок познает мир вокруг, развивает пространственное мышление, учится проявлять волю и получает массу положительных впечатлений.

Организация двигательной активности имеет следующие формы:

1. Утренняя гимнастика.
2. Физкультурные занятия, физкультминутки.
3. Гимнастика после дневного сна.
4. Прогулки, подвижные игры.
5. Досуги, праздники, дни здоровья, активный отдых.
6. Саммомассаж.
7. Кружки.
8. Взаимодействия с семьей.

Заботливое, но ненавязчивое отношение, любовь и поддержка в трудные моменты – вот что формирует гармоничную, здоровую личность, готовую помогать другим.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Консультация для родителей

«Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»

Воспитание здорового ребёнка в семье включает в себя очень много аспектов. Что можно подразумевать под словосочетанием «здоровый ребёнок»? В первую очередь, это физическое здоровье малыша. Но и совсем немаловажное значение имеет психическое состояние здоровья ребёнка. Большую часть жизни ребёнок проводит в семье, через нее он познает мир и получает первые навыки и жизненные установки. Все родители хотят, чтобы их ребёнок имел полноценное здоровье и хорошее физическое развитие.

Согласитесь, ощущать себя полным сил, энергичным и жизнерадостным – это настоящее счастье! Здоровье наших детей – это бесценный дар, без которого невозможно их полноценное эмоциональное развитие и гармоничная жизнь в семье. Поэтому так важно научить ребенка ценить свое здоровье и сформировать у него прочные установки на здоровый образ жизни.

То, к чему мы привыкаем, становится почти второй кожей. Большинство наших привычек зарождаются еще в детстве и остаются с нами на долгие годы. Поэтому так важно с самого начала научить ребенка правильно жить и показывать ему хороший пример.

Поскольку воспитание здорового ребёнка содержит много аспектов, напомним о наиболее важных для современной семьи.

Здоровью вредит отсутствие режима дня.

Ребёнку необходим грамотно выстроенный режим дня, соответствующий возрасту. Привычка есть, спать и играть в одно время – залог его здоровья. Не нарушайте установленный распорядок без веских причин.

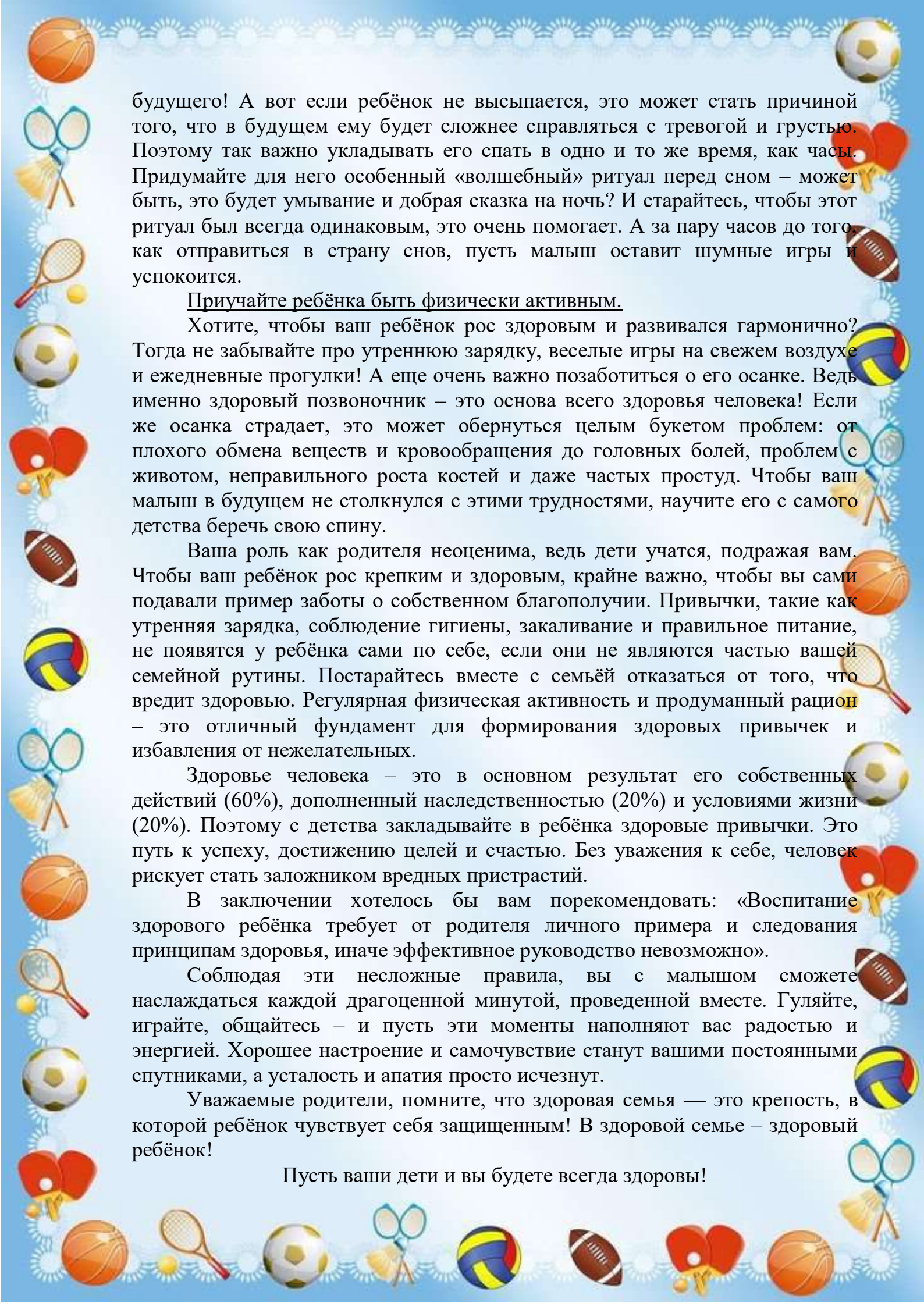
Как показывает практика, если ребёнок изо дня в день придерживается установленного расписания, он постепенно начинает сам стремиться следовать ему, без напоминаний и давления со стороны взрослых. Это, в свою очередь, помогает ему стать более организованным, научиться управлять своим временем и быть более самостоятельным.

Соблюдение личной гигиены.

Приучение ребёнка к чистоте – это целый комплекс обязательных действий: умываться утром и вечером, чистить зубы, мыть руки перед едой и следить за чистотой тела. Чтобы эти важные привычки укоренились, очень помогают специальные детские гигиенические средства. Пусть они будут яркими, необычными, с интересными деталями – такая зубная щетка, паста, пена для ванны, шампунь или мыло обязательно заинтересуют малыша и сделают процесс ухода за собой увлекательным.

Здоровый сон.

Знаете ли вы, как сильно сон влияет на то, как растет ваш малыш и как развивается его ум? Это настоящий строительный материал для его



будущего! А вот если ребёнок не высыпается, это может стать причиной того, что в будущем ему будет сложнее справляться с тревогой и грустью. Поэтому так важно укладывать его спать в одно и то же время, как часы. Придумайте для него особенный «волшебный» ритуал перед сном – может быть, это будет умывание и добрая сказка на ночь? И старайтесь, чтобы этот ритуал был всегда одинаковым, это очень помогает. А за пару часов до того, как отправиться в страну снов, пусть малыш оставит шумные игры и успокоится.

Приучайте ребёнка быть физически активным.

Хотите, чтобы ваш ребёнок рос здоровым и развивался гармонично? Тогда не забывайте про утреннюю зарядку, веселые игры на свежем воздухе и ежедневные прогулки! А еще очень важно позаботиться о его осанке. Ведь именно здоровый позвоночник – это основа всего здоровья человека! Если же осанка страдает, это может обернуться целым букетом проблем: от плохого обмена веществ и кровообращения до головных болей, проблем с животом, неправильного роста костей и даже частых простуд. Чтобы ваш малыш в будущем не столкнулся с этими трудностями, научите его с самого детства беречь свою спину.

Ваша роль как родителя неоценима, ведь дети учатся, подражая вам. Чтобы ваш ребёнок рос крепким и здоровым, крайне важно, чтобы вы сами подавали пример заботы о собственном благополучии. Привычки, такие как утренняя зарядка, соблюдение гигиены, закаливание и правильное питание, не появятся у ребёнка сами по себе, если они не являются частью вашей семейной рутины. Постарайтесь вместе с семьёй отказаться от того, что вредит здоровью. Регулярная физическая активность и продуманный рацион – это отличный фундамент для формирования здоровых привычек и избавления от нежелательных.

Здоровье человека – это в основном результат его собственных действий (60%), дополненный наследственностью (20%) и условиями жизни (20%). Поэтому с детства закладывайте в ребёнка здоровые привычки. Это путь к успеху, достижению целей и счастью. Без уважения к себе, человек рискует стать заложником вредных пристрастий.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать: «Воспитание здорового ребёнка требует от родителя личного примера и следования принципам здоровья, иначе эффективное руководство невозможно».

Соблюдая эти несложные правила, вы с малышом сможете наслаждаться каждой драгоценной минутой, проведенной вместе. Гуляйте, играйте, общайтесь – и пусть эти моменты наполняют вас радостью и энергией. Хорошее настроение и самочувствие станут вашими постоянными спутниками, а усталость и апатия просто исчезнут.

Уважаемые родители, помните, что здоровая семья — это крепость, в которой ребёнок чувствует себя защищенным! В здоровой семье – здоровый ребёнок!

Пусть ваши дети и вы будете всегда здоровы!

Рекомендации правильного питания

1. В питании всё должно быть в меру.
2. Пища должна быть разнообразной.
3. Еда должна быть тёплой.
4. Пище необходимо тщательно пережёвывать.
5. В меню обязательно включаются овощи и фрукты.
6. Есть необходимо 3-4 раза в день.
7. Нельзя есть перед сном.
8. Нельзя есть в сухоматку.
9. Как можно меньше есть сладостей.
10. Детям не рекомендуется есть копчённое, жаренное, острое.
11. Никогда не перекусывайте чипсами, сухариками и прочими вредными продуктами...



Нет полезнее продуктов —
вкусных овощей и фруктов!
Очень важно спозаранку есть за
завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам и не
только по утрам.
Помни истину простую: лучше
видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую, или сок
морковный пьёт.
От простуды и ангины помогают
апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон, хоть и
очень кислый он.



Рецепт для детей, который легко повторить дома

Овощные мини-пиццы

Ингредиенты:

1 кабачок, 1 морковь, 1 томат, 100 г
тертого сыра. Томатный соус.

Приготовление:

Нарежьте кабачки и морковь
кружочками. Смажьте их томатным
соусом и посыпьте тёртым сыром.
Запекайте в духовке при 180 °С 15
минут. Подайте с зеленью.

Этот рецепт позволяет скрыть овощи
в любимом блюде детей — пицце,
сохраняя при этом все необходимые
витамины и минералы.

МБДОУ МО «Детский сад № 177»
г. Краснодар

Памятка для родителей

«Воспитание маленьких гурманов: основы здорового питания в семье»

Секреты хорошего аппетита

1. Не делайте за столом замечаний
2. Не рассказывайте страшных историй
3. Не говорите о проблемах
4. Не запугивайте и не упрекайте
5. Накладывайте столько еды,
сколько съест ваш ребёнок
6. Украсьте блюдо



Основные правила столового этикета для детей

Учите сами и донесите до детей следующие правила:

Быть вежливым. Уважительное общение и вежливость – это основа столового этикета.

Садиться за стол и вставать правильно. Перед тем как садиться за стол, стоит подождать, пока все не займут свои места. Когда прием пищи окончен, нужно подождать пока все не встанут, прежде чем встать самому.

Соблюдение правил использования приборов. Важно, чтобы ребенок усвоил, что вилка должна быть в левой, а нож в правой руке; для супа должна использоваться ложка.

Использование салфеток. Тканевую салфетку следует разложить на коленях перед началом еды. Если что-то разливается или пачкается, можно быстро протереть рот или руки. После еды салфетку стоит аккуратно сложить и положить рядом с тарелкой.

Пережёвывать любую пищу следует не торопясь и тщательно. За столом нельзя баловаться, крутиться и играть.

Культура общения за столом. За столом не обсуждаются неприятные темы.

Окончание приема пищи. Закончив трапезу, следует положить приборы параллельно друг другу на тарелку. Запрещается играть с приборами по окончании приема пищи.



Способ сервировки стола адаптируется под конкретный прием пищи

Для ЗАВТРАКА на столе появляются: салфетница, хлебница, порционное масло, чашка с блюдцем (ручкой вправо), тарелка. Приборы располагаются следующим образом: вилка слева (зубцами вверх), нож (лезвием к тарелке) и ложка справа. Уборка посуды производится слева от ребенка.

ОБЕДЕННАЯ сервировка схожа, но имеет свои особенности: помимо салфетницы и хлебницы, ставят чашку с блюдцем и чайной ложечкой (для удобства употребления ягод из компота), а также тарелку для первого блюда. Вилка кладется слева от тарелки, нож и ложка – справа.

ПОЛДНИК сервируется практически идентично завтраку, за исключением отсутствия масла.

Культура питания подразумевает воспитание

«Культурное воспитание начинается очень рано, когда ребенку очень далеко до грамотности, когда он только научился хорошо видеть, слышать и кое - что говорить».

А. С. Макаренко

Пословицы и поговорки о здоровом питании для детей — это народная мудрость, прививающая культуру еды и режим питания

Когда я ем, я глух и нем.
Обедай, да не объедай.
Кто ест скоро, тот и работает скоро.
Аппетит приходит во время еды.
После обеда полежи, после ужина походи!



Мы за ЗОЖ!



Самое ценное, что дала
нам природа – это наше
здоровье

**ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ -
ЭТО НАШЕ
БУДУЩЕЕ, КРЕПКОЕ
И СЧАСТЛИВОЕ!**

Подвижные игры для дома:

«Салки-хвостики»

(активность и ловкость):
Взрослый и ребенок могут
использовать ленточки,
прикрепленные сзади, задача —
сорвать ленточку (хвостик)
соперника.

«Ловишки» (быстрый бег):

Игры типа «Бездомный заяц»
(занять свободный обруч/домик)
или классические салки в
комнате, развивающие быстроту
реакции.

«Полоса препятствий»

(координация): Использование
подушек, стульев и ковриков для
создания маршрута, который
нужно пройти (перепрыгнуть,
проползти), развивая
физическую активность.

Советы для дома:

Освободите безопасное
пространство, уберите острые
углы.

Используйте музыкальное
сопровождение для повышения
интереса.

**Первые шаги к
крепкому
здоровью
вашего ребёнка**



НАШ ДЕВИЗ:

**«Дружно, смело, с
оптимизмом, за
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!»**

МБДОУ МО № 177
г. Краснодар

Здоровый образ жизни – ключ к гармоничному развитию ребенка. Чем раньше заложены здоровые привычки, тем успешнее воспитание.



Спортивная семья – залог воспитания здорового ребёнка!

Дети демонстрируют высокую вовлеченность в спортивные активности, когда они представлены в игровой форме. Родители имеют возможность организовывать подобные занятия дома или во время прогулок, способствуя развитию физических навыков у детей. Постепенно эти игровые формы трансформируются в любимое занятие, привлекающее детей достижением новых результатов, соревновательным элементом и, что особенно важно, совместным участием родителей. В таком формате любая физическая нагрузка воспринимается легко и непринужденно..



Уважаемые родители!

- Прививайте детям любовь к физической активности и спорту с самого юного возраста!
- Дайте ребёнку свободу выбора в спорте, уважая его интересы!
- Разделяйте спортивные моменты с ребёнком, участвуя в соревнованиях или играх!
- Поощряйте занятия спортом, даря ребёнку соответствующее оборудование!
- Исследуйте окружающий мир вместе с ребёнком, совершая семейные прогулки и экскурсии!
- Делитесь с ребёнком историями о своих спортивных успехах в молодости!
- Показывайте ребёнку личный пример, занимаясь спортом!
- Будьте опорой для ребёнка в моменты поражений, развивая его стойкость!