

### **Введение (актуальность проблемы)**

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. Потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. Так как большую часть своей жизни ребенок проводит в семье – тема формирования здорового образа жизни именно у родителей становится сегодня актуальной. Ежегодно увеличивается количество родителей, имеющих проблемы со здоровьем, немало из них имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья и как следствие – отражается на процессе воспитания у детей положительного отношения к здоровому образу жизни.

Это предопределило создание нашего проекта по работе с родителями «Здоровье ребенка в наших руках», который ориентирован на повышение мотивации родителей к ведению здорового образа жизни, повышение их компетентность в вопросах здоровьесбережения, и должен вызвать определенную заинтересованность взрослых к своему здоровью и здоровью детей.

Мониторинг состояния здоровья воспитанников показал, что процент часто болеющих детей не стабилен и часто имеет достаточно высокий показатель. Многие родители (особенно молодые), снимая с себя ответственность за сохранность здоровья собственного ребенка, возлагают ее на ДОУ.

Поэтому в целях совершенствования работы по повышению компетентности родителей в вопросах ЗОЖ, был разработан данный проект, направленный на повышение заинтересованности и мотивации родителей дошкольников на сохранение и улучшение собственного здоровья и здоровья детей.

### **Проблемное поле:**

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, это стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в самых неожиданных ситуациях на улице, в общественных местах и дома, поэтому главной задачей родителей в тесном взаимодействии с ДОУ является развитие у них самостоятельности и ответственности за свое здоровье, формирование основ безопасности жизнедеятельности.

Семья, в первую очередь, призвана в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные здоровьесберегающие технологии. Именно в семье родители должны помочь детям, как можно раньше

понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. В то же время, формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества со специалистами ДОО. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет не только снять конфликтную ситуацию, но и заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о здоровом образе жизни, организовать совместные физкультурные занятия, спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы.

Задачей обучения родителей как целевой подгруппы является умение вести диалог со своими детьми о собственном здоровье и, что не мало важно, – о собственной каждодневной безопасности, связанной с сохранением и укреплением здоровья. Не менее важной задачей является также преодоление защитной позиции родителей – отрицания возможности приобщения своих детей к вредным привычкам, которые часто сами родители и формируют у своих детей: не рациональное питание, нарушение или отсутствие режима, исключение из жизни физкультуры и спорта, пассивный образ жизни, приобщение к табаку, алкоголю и наркотикам.

Поэтому дошкольное учреждение призвано донести до родителей в доступной и интересной форме основы здоровьесберегательных технологий, заложить основы здорового образа жизни у родителей и воспитанников, используя различные формы работы в этом направлении. В этом и состоит основная идея и проблема нашего проекта.

### **Описание проблемной ситуации. Риски.**

Одной из причин высоких показателей заболеваемости детей в ДОО является недостаточная компетенция родителей в вопросах физического воспитания, невнимание взрослых к своему здоровью и к здоровью своих детей. Но при грамотном построении педагогического процесса важно заинтересовать родителей проблемой воспитания здорового ребёнка и заложить основы здорового образа жизни семьи.

Все это делает очевидным и необходимым создание проекта, общей стратегической **целью** которого будет наработка и внедрение здоровьесберегающих технологий не только в воспитательно-образовательный процесс ДОО, но и в первую очередь, активное включение семьи в процесс здоровьесбережения.

Работа с родителями – это сложная и важная часть деятельности коллектива дошкольного образовательного учреждения. Она включает разработку основных подходов и методических рекомендаций, которые будут способствовать повышению уровня педагогических знаний и умений родителей в области семейного воспитания для создания необходимых условий для формирования навыков здорового образа жизни у детей; взаимодействие воспитателей, специалистов, медицинских работников и родителей в процессе развития и оздоровления детей.

**Конечная цель проекта:** создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Для решения вопросов сохранения здоровья детей и семьи, а также формирования у них навыков и привычек здорового образа жизни, педагогический коллектив МДОУ «Детский сад № 99» г. Ярославля определил следующие **задачи по работе с родителями:**

1. Повышение общей педагогической и правовой культуры родителей и культуры здоровья для усиления их ответственного и сознательного отношения к воспитанию здорового образа жизни детей.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания по формированию навыков здорового образа жизни
4. Организация совместной работы с родителями с целью решения психолого-педагогических проблем развития каждого ребенка.
5. Вооружение родителей психолого-педагогическими знаниями через тренинги, консультации, семинары, практикумы и другие интерактивные формы работы.
6. Просвещение родителей с целью создания здоровьесберегающей, психологически комфортной среды в семье.
7. Включение родителей в образовательный процесс.

#### **Задачи непосредственно проекта:**

- Анализ проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни в ДООУ и в семье. На основе анализа определить сущность представлений о здоровом образе жизни.
- Содействовать формированию основы здоровьесберегающей компетентности у родителей в соответствии с требованиями ФГОС.
- Обеспечение систематизированного разностороннего психолого-педагогического просвещения родителей о значимости здорового образа жизни в ДООУ и семьях.
- Налаживание совместной партнерской работы с семьей с целью повышения уровня мотивации родителей, а на их понимании проблемы и детей на здоровый образ жизни.
- Разработка диагностической методики для определения уровня сформированности у родителей представлений о здоровом образе жизни.
- Обобщение и распространение накопленного опыта в системе образования г. Ярославля

В результате работы над проектом прогнозируются и определенные риски его выполнения, связанные:

– с возможным неприятием родителями предлагаемых здоровьесберегающих технологий (решение: детальное обсуждение возможных вариантов и выбор наиболее приемлемых с учетом актуальности, результативности, новизны, методической разработанности; широкое информирование родительской общественности по вопросам ЗОЖ);

– с запросами родителей, требованиями ФГОС в сфере ЗОЖ, и в то же время обеспечивающие сохранение самооценности, уникальности дошкольного периода детства (преодолеть это возможно через постоянное обсуждение и просвещение родительской);

– с изменением сложившихся стереотипов педагогов, преобразование стиля и способов их педагогического мышления в области ЗОЖ.

### **Принципы здоровьесбережения**

- *Принцип актуальности* подразумевает отбор знаний и умений с опорой на социальный заказ: решение актуальной проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения.
- *Принцип системности и комплексности* предполагает формирование комплекса знаний и умений, обеспечивающего целостное понимание здоровья человека во взаимосвязи его физического, психического, духовного, социального компонентов, а также освоение системы средств и методов по его сохранению и укреплению.
- *Принцип научности и доступности* предполагает, с одной стороны, включение знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и родителей, основанных на многовековом коллективном опыте человечества, фиксируемого в понятиях, законах, теориях базовых наук (биологии, психологии, философии, социологии физиологии и др.), с другой – модель здорового образа жизни должна соответствовать уровню возможностей воспитанников.
- *Принцип интегративности* построения модели здорового образа жизни обуславливает специфику валеологии и физической культуры, как интегративной области знаний вышеназванных наук.
- *Принцип региональности*. При составлении модели здорового образа жизни учитываются региональные особенности: природно-климатические, экологические, состояние здоровья воспитанников и родителей.

**Основным** принципом совместной работы с семьей по воспитанию здорового ребенка для педагогического коллектива является принцип здоровьесбережения – основополагающий принцип деятельности ДОО, который предполагает использование особых здоровьесберегающих педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья детей, построение целостной системы работы по формированию навыков здорового образа жизни у родителей.

**Совместная работа ДОО с семьей (родителями) должна строиться на следующих основных принципах, определяющих ее содержание, организацию и методику.**

1. Принцип единства, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги, в свою очередь, используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Принцип систематичности и последовательности работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Принцип взаимного доверия и взаимопонимания педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

### **Ожидаемые результаты**

Предполагаем, что целенаправленная организация мероприятий, направленных на совместную взросло – детскую досуговую деятельность по физическому воспитанию и валеологическому воспитанию, повышение уровня компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения, забота о собственном здоровье и здоровье детей будет способствовать целостному развитию ребенка дошкольника, успешной социализации, снижению уровня заболеваемости, раскрытию индивидуальности и сформированности представлений здорового образа жизни.

1. *Образовательные:* проявление активного интереса у родителей к вопросу своего физического развития и оздоровления детей путем актуализации темы здорового образа жизни. Создание путем проведения широкого круга мероприятий стимулов, способствующих активному вовлечению родителей в мероприятия по здоровьесбережению.

2. *Психолого-педагогические:* проявление активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов ДОО).

3. *Медико-соматические:* снижение индекса заболеваемости у воспитанников; снижение количества воспитанников с тяжелой степенью адаптации к ДОО. В помощь родителям, специалистами разработаны печатные консультации и памятки по адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения. С целью формирования у детей и родителей мотивации к сохранению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни в ДОО проводятся консультации специалистами и медицинскими работниками.

4. *Сопровождающие:* востребованность предложенных услуг (количественные и качественные показатели). Проявление активной воспитательной позиции родителей по вопросам оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов ДОО). Родительский всеобуч по ведению здорового образа жизни, вопросам физического, педагогического, психологического, валеологического просвещения семьи. Работа с родителями через совместные занятия с детьми физической культурой, досуги, праздники, собрания, консультации, семинары-практикумы на темы: «Здоровый образ жизни в каждой семье», «Закаливание детей в повседневной жизни», «Влияние здорового образа жизни на всестороннее развитие детей», «Воспитание здорового ребенка», «В поход всей семьей», «Профилактика ОРЗ» и т.д.

## Основные ресурсы для реализации проекта

1. *Интеллектуальные* (потенциал коллектива, библиотека, Интернет, существующие здоровьесберегающие программы, база данных мониторинга отношения к здоровью, данные диагностики воспитанников (уровень заболеваемости, индекс здоровья, группы здоровья).
2. *Материальные* (материально-техническая база: спортивный инвентарь, компьютеры, интерактивная доска, видеокамеры, телевизоры, медиапроекторы и т.д.)
3. *Профессиональные* (наличие компетентных квалифицированных специалистов, владение специалистами здоровьесберегающими технологиями).
4. *Управленческие* (наличие обученного административного персонала школы (команда здоровья), наличие алгоритмов организации, координации и контроля внедрения, наличие эффективной команды по внедрению здоровьесберегающих технологий, система сотрудничества школа – ПМСС – центр).
5. *Духовно-ценностные* (ценностно-ориентационное единство в отношении здоровья)

## Методическое обеспечение

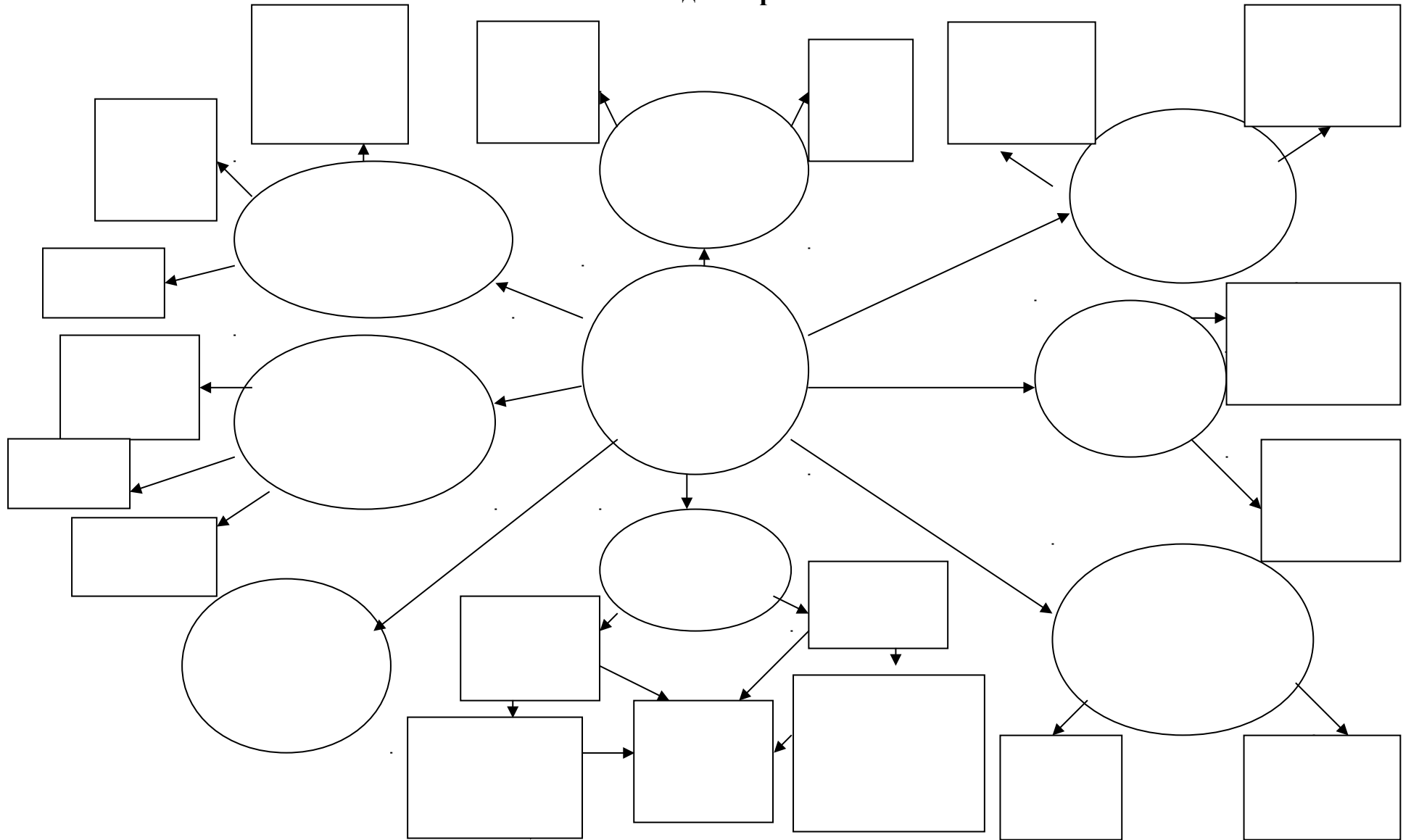
В основе проекта лежит понятие «здоровье», предложенное Всемирной Организацией Здравоохранения.

Здоровье – это не только отсутствие болезней и дефектов, а состояние физического, психического и социального благополучия.

В результате у родителей, а через них и у детей в семье, формируется четкое представление о понятии «здоровье», «здоровый образ жизни»; складывается отрицательное отношение к вредным привычкам (психоактивные вещества, алкоголь, никотин, неправильное питание и т.д.); закрепляется настрой на здоровый образ жизни:

- начинают сознательно заботиться о своем здоровье;
- знают название некоторых распространенных заболеваний и понимают причины их возникновения, имеют представление о некоторых травмах и мерах первой помощи при них (ушибы, раны);
- имеют представления о полноценном питании и о том, что человеку нужны разные виды пищи;
- активно занимаются спортом, понимая его пользу и важность;
- с удовольствием осуществляют закаливающие процедуры;
- знают назначение всех органов чувств человека;
- понимают и осознают вред микробов, и необходимость соблюдения правил личной гигиены.
- понимают значение сна и т.п.

# Схема-модель проекта



Мы предполагаем, что для достижения эффективности целей проекта необходимо выделить следующие направления в работе:

– информационно – просветительская: с целью реализации данного направления работы педагогический коллектив нашего ДОО регулярно информирует родителей об актуальных проблемах связанных со здоровьем детей. Проводится просветительская работа по вопросам формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В группах и холлах детского сада оформлены информационные стенды по здоровьесбережению направленности и тематические папки – передвижки.

– консультативная: большую помощь оказывают родителям специалисты и медицинские работники в системе консультативной работы, особенно в период адаптации детей к условиям детского сада и при наличии у некоторых из них каких-либо проблем с физическим, психическим, интеллектуальным или социальным здоровьем. В период оформления в ДОО родители с ребенком могут прийти в группу, познакомиться с педагогами, с помещениями детского сада. В помощь родителям, специалистами разработаны печатные консультации и памятки по адаптации ребенка к условиям детского сада. С целью формирования у детей и родителей мотивации к сохранению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни в ДОО проводятся консультации специалистами и медицинскими работниками.

– организационная: включение родителей в воспитательно – образовательный процесс, привлечение родителей к проведению отдельных занятий, соревнований, праздников, развлечений, демонстрации личностных достижений воспитанников, опыта семейного воспитания и др.

– диагностическая: изучение личности родителей – необходимая предпосылка повышения эффективности взаимодействия с родителями. Современные родители, на наш взгляд, более грамотны и образованы в педагогическом плане, чем их предшественники; более благополучны в материальном и финансовом плане; более уверены в себе, четче определяют свои запросы в отношении уровня и качества образованности своего ребенка. Поэтому построить систему взаимодействия с современными родителями непросто. Педагогический коллектив нашего детского сада начал эту работу с глубокого изучения семьи, ее запросов, требований, претензий, взглядов на воспитание и развитие ребенка. В ходе изучения потребностей семей им был предложен ряд анкет: по выявлению запросов родителей в отношении уровня образованности ребенка, потребностей родителей в дополнительных образовательных услугах; по выявлению удовлетворенности со стороны родителей условиями воспитания и обучения в ДОО; по выявлению потребностей родителей в повышении объема и уровня педагогических знаний.

Работа в рамках реализации проекта предполагает использование следующих **здоровьесберегающих технологий:**

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Организатор исполнения</i>
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по	Рекомендуется для всех детей в	Воспитатели



	мере утомляемости детей	качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Родители
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате (со средней степенью подвижности), дома с родителями, на природе, в спортзалах. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. В домашних условиях могут применяться более развернутые варианты подвижных игр.	Воспитатели, инструктор по физической культуре, родители
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно, в групповых и домашних условиях	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед, родители
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога (родителя)	Все педагоги, родители
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно – оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги, родители
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5–10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в	Воспитатели, родители

		помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ и условий, создаваемых в семье	
Вхождение в день	Ежедневно перед занятиями		Воспитатели, родители
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре, родители
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР – органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре, родители
<b>Коррекционные технологии</b>			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отд-езанятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги, родители
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, инструктор по физической культуре, логопед
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2 – 4 раза в месяц в зависимости от поставленных	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета	Воспитатели, психолог, родители

	задач	снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	
Сказкотерапия	2 – 4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели, психолог, родители

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у родителей, а через них и у ребенка, стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если:

- будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО;
- если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку;
- если будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей на сохранение и укрепление собственного здоровья.

## **Практические технологии решения поставленных задач**

### **Основные этапы проекта**

- 1 этап - подготовительный
- 2 этап - основной (реализация проекта)
- 3 этап - заключительный (общественная защита)

### **Подготовительный этап (диагностический/поисково-теоретический)**

**Задачи:** проанализировать проблему формирования представлений родителей о здоровом образе жизни в системе «ДОУ – семья, семья – ДОУ». На основе анализа определить сущность представлений о здоровом образе жизни и спланировать ход проекта:

- анкетирование родителей;
- диагностика состояния здоровья детей;
- консультативная работа с воспитателями и родителями по результатам анкетирования;
- составление практических рекомендаций для родителей;
- сконструировать модель и разработать технологии в системе «ДОУ – семья, семья - ДОУ».
- создание творческой группы из воспитателей и специалистов ДОУ для реализации проекта.

мероприятия	ответственный	срок
<p>Использование в режиме дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;</li> <li>– различных оздоровительных режимов (летний период);</li> <li>– комплекса закаливающих мероприятий совместно с воспитателями (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья", профилактика плоскостопия; хождение босиком, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);</li> <li>– физкультурных занятий всех типов, в том числе на свежем воздухе;</li> <li>– оптимального двигательного режима.</li> </ul> <p>Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулок музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) пятиминутки здоровья;</li> <li>б) динамические паузы между занятиями;</li> <li>в) проведение дней здоровья;</li> <li>г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице.</li> </ul>		
<p>Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни – что это для Вас?»</p>	<p>ст. воспитатель, воспитатели групп</p>	<p>2014-2015 гг.</p>
<p>Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровье сберегающей среды ДОУ.</p>	<p>ст. медсестра, инструктор по физ-ре, воспитатели на группах</p>	

## Основной этап – реализация проекта

**Задачи:** внедрение эффективных форм и методов взаимодействия педагогов с родителями и детьми для повышения компетентности взрослых и детей в формировании здорового образа жизни. Осуществить их апробацию и внедрение через воспитание и просвещение родителей, что будет стимулировать их потребности в здоровом образе жизни.

Основными формами и методами работы по укреплению здорового образа жизни являются:

- педагогические советы с целью обеспечения воспитателей необходимой информацией для проведения мероприятий с родителями;
- цикл совместных мероприятий физкультурно – оздоровительной направленности совместно с родителями;
- организация совместной детско – взрослой деятельности с оздоровительно – профилактическими мероприятиями;
- родительские собрания на тему здоровьесбережения, консультирование;
- анкетирование (мониторинг информированности родителей и приобщения их к ЗОЖ);
- информированность родителей о состоянии здоровья детей и анализ успешности проводимых мероприятий;

## План мероприятий

Направление	Задачи-действия	Мероприятия	Ответственные	Сроки
Создание условий и оформление необходимого материала – включение здоровьесберегающих технологий воспитательно-образовательный процесс,				
Работа с воспитан – никами	Создание и апробация, оценка эффективности модели здоровьесберегающего образовательного, инновационного	В основе работы лежит совместная проектная деятельность с родителями, специалистами и воспитателями: «Секреты человеческого тела» «Путешествие в организм человека» «Будем здоровы»	Ст. воспитатель, воспитатели групп	2015-2016 гг.

Работа с родителями	пространства ДОУ как условия формирования детско-взрослого сообщества и повышение мотивации всех участников проекта к здоровому образу жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проект опытно-экспериментальной работы «Чудеса кока-колы»</li> <li>– мастер-класс с родителями «Здоровье ребёнка в наших руках»</li> <li>– тематические родительские собрания: «Здоровье – это движение»</li> <li>«Здоровьесбережение наших детей»</li> <li>«Эмоциональное благополучие наших детей»</li> <li>– создание портфолио здоровья ребенка (совместная деятельность родителей, медиков и воспитателей)</li> </ul>	Ст. воспитатель, воспитатели, специалисты, ст. медсестра	
Работа со специалистами				

### **Заключительно – обобщающий этап (аналитический)**

**Задачи:** провести анализ и систематизацию полученных в ходе реализации проекта результатов.

- разработать и внедрить в практику методические рекомендации для родителей и педагогов по приобщению к ЗОЖ.
- подведение итогов, обобщение результатов
- оформление результатов работы, создание конечного продукта проекта.
- диссеминация опыта в городской системе образования

### **План**

<b>№ п/п</b>	<b>Задачи-действия</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	Проанализировать проблему формирования представлений родителей о здоровом образе жизни в системе «ДОУ – семья, семья – ДОУ». На основе анализа определить сущность представлений о здоровом образе жизни и спланировать ход проекта	<p><i><b>Первый этап</b></i></p> <p><b>Диагностический (поисково-теоретический)</b></p> <p>Подбор методического материала; Диагностика детей; Анкетирование родителей; Планирование тематических занятий; Мониторинг заболеваемости.</p>	Сентябрь 2014 –январь 2015гг.	Ст. воспитатель, инструктор по физической культуре, педагог – психолог, воспитатели возрастных групп

2	<p>Внедрение эффективных форм и методов взаимодействия педагогов с родителями и детьми для повышения компетентности взрослых и детей в формировании здорового образа жизни. Осуществить их апробацию и внедрение через воспитание и просвещение родителей, что будет стимулировать их потребности в здоровом образе жизни.</p>	<p><b>Второй этап</b>  <b>Основной этап – реализация проекта</b>  <b>С родителями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– цикл совместных мероприятий физкультурно – оздоровительной направленности совместно с родителями;</li> <li>– организация совместной детско – взрослой деятельности с оздоровительно – профилактическими мероприятиями;</li> <li>– родительские собрания на тему здоровьесбережения, консультирование;</li> <li>– анкетирование (мониторинг информированности родителей и успешность приобщения их к ЗОЖ);</li> <li>– информированность родителей о состоянии здоровья детей и анализ успешности проводимых мероприятий.</li> <li>– Проект опытно-экспериментальной работы «Чудеса кока-колы»</li> <li>– мастер-класс с родителями «Здоровье ребёнка в наших руках»</li> <li>– тематические родительские собрания:  «Здоровье – это движение»  «Здоровьесбережение наших детей»  «Эмоциональное благополучие наших детей»</li> <li>– создание портфолио здоровья ребенка (совместная деятельность родителей, медиков и воспитателей)</li> </ul> <p><b>С детьми</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– цикл тематических физкультурных занятий совместно с родителями;</li> <li>– диагностика;</li> </ul>	<p>Январь 2015  – декабрь  2016 гг.</p>	<p>Ст. воспитатель,  инструктор по физической культуре,  педагог –психолог,  воспитатели возрастных групп,  музыкальный руководитель,  учитель-логопед</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– спортивные праздники и развлечения;</li> <li>– совместные досуги с родителями;</li> <li>– закаливающие процедуры.</li> </ul> <p>В основе работы лежит совместная проектная деятельность с родителями, специалистами и воспитателями:</p> <p>«Секреты человеческого тела»  «Путешествие в организм человека»  «Будем здоровы»</p> <p><b>Со специалистами:</b>  Тренинги со специалистами и педагогами на повышение мотивации к ЗОЖ и трансляция основ здоровьесбережения в коллективе</p>		
3	Провести анализ и систематизацию полученных в ходе реализации проекта результатов; разработать и внедрить в практику методические рекомендации для родителей и педагогов по приобщению к ЗОЖ.	<p><b>Третий этап – Заключительно – обобщающий (аналитический)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анкетирование;</li> <li>– диагностика;</li> <li>– мониторинг заболеваемости;</li> <li>– подведение итогов, обобщение и описание результатов проектной работы;</li> <li>– оформление результатов работы, создание конечного продукта проекта;</li> <li>– диссеминация опыта в городской системе образования.</li> </ul> <p><b>Итог:</b> разработка и внедрение в практическую деятельность методических рекомендаций для родителей и педагогов по приобщению к ЗОЖ.</p>	Декабрь 2016-май 2017	Ст. воспитатель, инструктор по физической культуре, педагог –психолог, воспитатели возрастных групп

Комплекс проводимых нами мероприятий показал, что предлагаемый нами проект взаимодействия образовательного учреждения и семьи по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников представляет собой планомерное,



последовательное и целенаправленное взаимодействие, включающее три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении.

Педагоги дошкольного учреждения, являются инициаторами установления сотрудничества «ДОУ – семья, семья – ДОУ» в вопросах по формированию здорового образа жизни, со средней ступени дошкольного образования детей, поскольку они профессионально подготовлены к образовательной работе, понимают, что ее успешность зависит от согласованности, преемственности.

Вовлечение родителей в жизнь детского сада принесет пользу и дошкольному учреждению и родителям. Важно, чтобы родителям представилась возможность посещать своего ребенка в любое время, чтобы они могли увидеть, как их дети живут в детском саду. Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни эффективно при использовании такого средства, как физическая культура, в которой изначально заложены основы и ценности здорового образа жизни так и основы валеологических знаний. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Следует убедить родителей, что необходимо найти возможность для занятий физической культурой, повышение двигательной активности, создать все необходимые условия для того, чтобы дети росли физически и психически здоровыми, крепкими. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастит здоровый, любящий спорт человек.

Необходимо, чтобы родители непосредственно участвовали в жизни детского сада, помогали в осуществлении воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, мы можем констатировать, что у ребенка дошкольного возраста сформируются устойчивые представления о здоровом образе жизни, что целенаправленная организация совместной взросло - детской досуговой деятельности по приобщению к здоровому образу жизни будет способствовать целостному развитию ребенка дошкольника, успешной социализации, раскрытию индивидуальности и сформированности представлений здорового образа жизни.

### ***Материалы к проекту представлены в приложениях:***

- Приложение 1 – Работа с родителями
- Приложение 2 – Работа с педагогами
- Приложение 3 – Анкеты для родителей; результаты анкетирования
- Приложение 4 – Валеологический проект (совместная проектная деятельность родителей, педагогов, специалистов и детей); проекты по здоровьесбережению (безопасность жизнедеятельности)
- Приложение 5 – Диагностика состояния здоровья детей
- Приложение 6 – Портфолио здоровья
- Приложение 7 – Логоритмика и «Творческая гостиная»

## Родительское собрание

### «Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников»

#### Цель:

- Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
- Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
- Развивать чувство единства, сплоченности.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

#### Участники:

- родители,
- воспитатели,
- дети старшей группы детского сада.

#### Предварительная работа.

- Изготовление красочных пригласительных для родителей. Вручение пригласительных билетов родителям.
- Изготовление папки-передвижки «Упражнения, способствующие укреплению осанки детей».
- Создание презентации для сопровождения выступления.

#### План проведения

- Организационный момент - вступительное слово.
- Работа по теме – открытый показ «Утренней гимнастики».
- Познакомить родителей с мероприятиями, направленными на оздоровление детей в ДООУ.
- Проведение оздоровительных игр с родителями.
- Итог собрания.

#### Ход собрания

##### *1. Организационный момент – вступительное слово.*

Воспитатель встречает родителей в группе, объясняет тему собрания, знакомит с намеченными мероприятиями (о них подробно сказано в пригласительных билетах).

##### *Воспитатель:*

Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Позвольте прочитать вам стихотворение.

*Болеет без конца ребёнок.*

*Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.*

*- Ведь я его с пелёнок*

*Всегда в тепле держать стремлюсь.*

*В квартире окна даже летом*

*Открыть боится – вдруг сквозняк,*

*С ним то в больницу, то в аптеку,*

*Лекарств и перечесть нельзя.*

*Не мальчик, словом, а страданье.*

*Вот так, порой, мы из детей*

*Растим тепличное создание,*

*А не бойцов – богатырей.*

*В. Крестов “Тепличное создание”*

*Воспитатель:*

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

## **II. Работа по теме – открытый показ комплекса утренней гимнастики.**

В зале появляются дети в спортивной форме, выстраиваются полукругом. Раздается стук в дверь – входит Незнайка (ребенок) с шерстяным шарфом на шее, в шапке, с носовым платком в руке.

*Воспитатель и дети: Здравствуй, Незнайка!*

*Незнайка (простуженным голосом). Здравствуйте!*

*Воспитатель: А почему ты так одет?*

*Незнайка (чихая)*

*У меня печальный вид.*

*Голова моя болит,*

*Я чихаю, я охрип...*

*Воспитатель: Что такое?*

*Незнайка: Это грипп.*

*Воспитатель: Грипп? А вот наши дети не болеют. Каждый день по утрам мы делаем зарядку.*

Дети выполняют упражнения и уходят из группы вместе с Незнайкой, который говорит, что все понял, и теперь тоже будет делать зарядку.

**III. Воспитатель:** А теперь я предлагаю вам обратить внимание на экран (сообщение с презентацией).

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, лечебные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть.

Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.

При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательнее готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания детей, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координации движений; а также и игровой деятельности детей.

Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность. Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, ежедневно уделять время для закаливающих процедур. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание общим семейным делом.

Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

Хожение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов.

Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами. Помните, здоровье ребенка в ваших руках! Поэтому мы предлагаем вам комплекс оздоровительных игр.

#### **IV. Комплекс оздоровительных игр и психотехнических игр.**

#### **V. Примерное решение родительского собрания:**

- Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, родители).
- Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, родители).
- Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, ответственные – родители).
- Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому (срок – постоянно, ответственные – родители).
- В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
- Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

*На этом родительское собрание «Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников» заканчивается.*

*Спасибо за внимание.*



## Спортивный праздник ко дню семьи

### «Всей семьёй в турпоход!»

Под весёлый марш в зал входят родители и дети и встают по обе стороны зала – 3 команды, по 8 игроков (4 взрослых, 4 детей).

**Ведущий.** Здравствуйте дорогие гости, уважаемые мамы, папы и дети! Мы рады приветствовать вас на нашей спортивной площадке дружные семьи!

**1 ребёнок.** Здравствуй, солнцем озарён,  
Тренируясь, мы растём,

Нас встречает стадион!  
Мы сильнее с каждым днём!

**2 ребёнок.** На любимом стадионе  
И на смену чемпионам

Все рекорды мы побьём,  
Очень скоро мы придём!

**3 ребёнок.** Да здравствуют сетки, мячи и ракетки, Зелёное поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых, борьба и походы! Да здравствует радость спортивных побед!

**Ведущий.** Приглашаю всех на спортивный праздник! Предлагаю взять с собой быстроту, находчивость и смелость! Для проведения наших соревнований нужно выбрать жюри (из числа болельщиков, заведующая и методист).

Сегодня собрались две команды: «Солнышко» и «Радуга», поприветствуйте друг друга.

**Девизы команд:**

**Команда «Солнышко» - хором** В мире нет рецепта лучше – Будь со спортом неразлучен!

**Команда «Радуга» - хором** Спорт друзня нам очень нужен, Спорт друзня нам очень нужен, Мы со спортом крепко дружим!

**Команда «Ромашка» - хором** Всем ребятам наш привет! Спорт любите с малых лет!

**Ведущий.** А сейчас разминка для команд: «Кто больше вспомнит спортивных слов» (за 30 сек)

**«Разминка»**

**Ведущий.** Друзня, вы любите лето?

**Все.** Да!

**Ведущий.** А отдыхать на природе?

**Все.** Да!

**Ведущий.** Хорошо, сегодня мы с вами отправимся в поход! Вы рады?

**Все.** Да!

**Ведущий.** Тогда немного потанцуем!

**«Разминка под музыку врассыпную»**

**Ведущая.** Мы сегодня всей семьёй, Отправляемся в поход!  
По болоту, Через речку, И в туннеле проползём!

**1 конкурс «Преодолей препятствия»**

(по двое взрослый и ребёнок, идут по кочкам, проползают в тоннель, переходят по мостику через речку, на фланелеграфе выкладывают эмблему команды – лучики солнышка; полосы радуги; лепестки ромашки. Затем возвращаются к команде и так пока не соберут эмблему)

**Ведущий.** Лес вдали мы увидали, Друг за другом побежали.  
Чтоб комары нас не кусали, Всем палаточки поставим.

**2 конкурс «Поставь палатку»**

(8 игроков. Первый взрослый игрок с большим платком бежит на противоположную сторону площадки, расстилает платок и берётся за угол платка. Затем бежит второй взрослый и берётся за другой угол и так 3 и 4 игрок. Затем дети вчетвером вместе держась за гимнастическую палку, бегут, встают под платок и гимнастической палкой поднимают купол, чтобы получилась палатка)





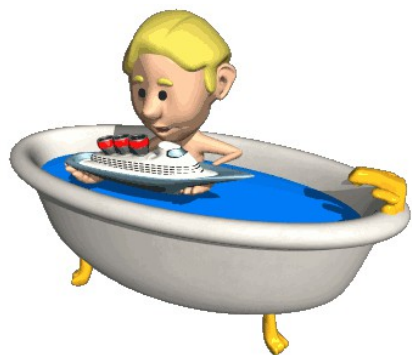
Вместе с мамой, вместе с папой, Вместе с мамой, вместе с папой,

С физкультурой дружить!

Слово жюри. Подведение итогов соревнования. Награждение команд.



### Рекомендации по закаливанию детей



Программа воспитания дошкольников предусматривает закаливание как необходимое условие полноценного физического развития ребенка, как средство совершенствования защитных реакций организма.

Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

При организации закаливания необходимо учитывать состояние здоровья детей, их возраст, уровень подготовки персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, вода, солнечный свет) при обязательном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора.

3. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

### **Закаливание в повседневной жизни детей**

Первым требованием для проведения закаливания в дошкольном учреждении является создание определенных гигиенических условий: систематическое проветривание помещений, стабильная температура в группах, рациональная одежда детей.

Сквозное проветривание, обеспечивающее бактериальную и химическую чистоту воздуха, проводят кратковременно в течение 5-7 минут в отсутствие детей:

1. утром перед их приходом,
2. перед занятием,
3. перед возвращением с прогулки,
4. во время дневного сна,
5. после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20-30 минут.

Температура воздуха в групповых комнатах детей до трех лет - +21-23 С; трех-четырёх лет - +20-22 С; пяти-семи лет - +19-21 С.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми одну- две фрамуги (с одной стороны). В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только в отсутствие детей. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Для контроля температурного режима градусники помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания.

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать закаливание следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком (с 2-3 до 10-12 минут) и продолжать при более низких температурах (до +22-20 С). Затем нужно приучать детей ходить босиком в помещении, например перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Проведение утренней гимнастики в физкультурном зале для детей 5-7 лет проводится босиком (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе практически не имеется. Но дети, страдающие хроническими заболеваниями, должны приступать к ним в летнее время, при условии индивидуального подхода в дозировании мышечной нагрузки по назначению врача.

После перенесения заболевания, протекавшего без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются от 1-2 физкультурных занятий, а ранее не закаливаемые и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2-3 занятия. Дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или перенесения другого заболевания допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Использование воды в целях закаливания в повседневной жизни сочетается с формированием у дошкольников навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды при умывании и мытье ног.

Дети до трех лет моют кисти рук, лицо, шею. Если они при этом забрызгали белье или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, так как высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие. С возрастом и по мере привыкания увеличивается зона воздействия воды: дети моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

### **Специальные меры закаливания**

Все специальные меры закаливания различаются:

- по силе воздействия – местные (обтирания, обливания, ванна), общие (обтирания, обливания, ванна, купание в открытом водоеме);
- по продолжительности;
- по действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом предшествует закаливанию водой и солнцем. Наиболее мягкой, специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде (обнаженными остаются руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики; общую воздушную ванну – при смене белья после ночного и дневного сна.

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим процедурам.

Местные водные процедуры: подмывание, обтирание, обливание.

Местное влажное обтирание – наиболее мягкая из водных закаливающих процедур. Ее назначают ослабленным детям с отклонениями в состоянии здоровья и после перенесенных заболеваний. После влажного обтирания кожу растирают сухим мягким полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения. Начинают с обтирания рук, ног, затем туловища и постепенно переходят к общему обтиранию.

Обливание оказывает большой раздражающий эффект. Местное обливание ног проводится из ковша емкостью 0,5 литра при температуре воздуха в помещении не менее +20 С. При обливании смачивают нижнюю половину голени и стопу.

Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4-5 см.). Собственно обливание продолжается 15-20 секунд. После этого следует растирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи.

Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обливание следует проводить после дневного сна.

Летом целесообразней обливание ног сочетать с мытьем их после прогулки – сначала ноги моют теплой водой с мылом, затем обливают их водой соответствующей температуры.

Для детей 2-3 лет начальная температура воды при обливании +32 С, конечная +18С; для детей 4-7 лет соответственно +30С и 16С. Таким образом, температура воды снижается через один – два дня на 2С. В домашних условиях обливание ног с использованием контрастных температур воды можно рекомендовать для детей раннего возраста, когда начало закаливания приходится на холодный период года.

Контрастное обливание может быть щадящим, когда вначале ноги обливают теплой водой (+36С-35С), а затем сразу же прохладной (+24С-25С), после чего вновь следует теплое обливание (+36С-35С). Постепенно температура теплой воды увеличивается до +40С, а холодной снижается до +18С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Такой метод обливания рекомендуется детям ослабленным или после болезни. Детям же закаленным и редко болеющим лучше проводить контрастное обливание сначала холодной водой (+24-25С), а затем теплой (+35-36С) и вновь холодной водой с таким же постепенным изменением температур. После обливания проводится сухое растирание.

Общие водные процедуры (обливание, купание) организуются не раньше, чем через 30-40 минут после приема пищи.

Общее обтирание производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это способствует предупреждению застоя крови в венах и капиллярах). Обтирание проводят в такой последовательности: сначала руки, затем ноги, грудь, живот и спину.

Обливание всего тела должно проводиться при температуре воздуха не ниже +23С. Воду льют из лейки на плечи, грудь и спину (расход 1,5-2 литра). Сосуд поднимают всего на 6-8 см. выше ребенка. Длительность процедуры постепенно увеличивается до 35 сек. После обливания сразу следует сухое растирание.

Для детей до 3 лет начальная температура воды при обливании + 35С, конечная-+26С-28С; для детей 3-4 года соответственно +34- 35С и 24С; для детей 5-7 лет- соответственно +34- 35С и +22С.

Температура воды снижается через каждые 2-4 дня на 2С.

При достижении во время закаливания конечных температур воды (воздуха) нужно остановиться на них и проводить процедуры в течение двух месяцев для обеспечения эффекта тренировки.

Купание в открытых водоемах является наиболее сильно действующей процедурой, так как здесь имеет место одновременное влияние трех факторов (воздуха, большой массы воды и солнечных лучей) на всю поверхность кожных покровов.

Купание в открытом водоеме разрешается детям старше трех лет (не более одного раза в день) при температуре воздуха не менее +25С и воды не менее +23С. Продолжительность купания – от 3 до 5-8 минут.

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в весеннее – летнее время. Начинать следует со светлых – воздушных ванн в тени деревьев, затем переходить к местным солнечным ваннам: детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка.

При проведении солнечных ванн дети играют под прямыми лучами солнца 5-6 минут и снова уходят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, а для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут (в течение дня общее время пребывания детей на солнце может составить 40-50 минут).

Кроме перечисленных выше процедур, хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой поверхности рта и носоглотки является систематическое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2-3 лет. С 4-5 лет рекомендуется полоскать горло утром после сна и вечером перед сном, что является эффективным средством предупреждения ангины и разрастания аденоидов и миндалин. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше.

Для полоскания используют 1,3 – 1,2 стакана воды.

Для достижения оптимального эффекта закаливания целесообразно применение комбинированных воздействий воды и воздуха.

В летнее время следует широко использовать игры с водой, игры в плескательных бассейнах, ручейках. Температура воды при этом должна быть не ниже +20С. Время воздействия фактора постепенно увеличивается с 30 секунд до 5-10 минут.

Закаливание воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить общие или частичные воздушные ванны. То же относится и к водным мероприятиям – местные или общие процедуры и температура воды подбираются индивидуально.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием в физическом развитии, малокровием, повышенной нервной возбудимостью. В этих случаях используется облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами.

### **Беседа с родителями: «Закаливание организма. Виды закаливания»**

**Цель:** Познакомить с методами закаливания, развивать интерес к здоровому образу жизни.

#### **1. Вступительное слово.**

Кто знает, что такое закаливание? **Закаливание** – это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду; это система закаливающих мероприятий в режиме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура. Закаливание предполагает намеренное использование искусственно созданных холодных воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма. При закаливании повышается неспецифический иммунитет.

#### **2. Виды закаливания:**

1. *Пассивное* – проживание в холодном климате оказывает некоторое тренирующее влияние на терморегуляторные механизмы, и устойчивость к холоду несколько повышается.

2. *Активное* – систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых температурных воздействий. Сюда относятся все специальные закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, купания и т. д.).

Закаливание может быть общим или местным. При общем закаливании температурный раздражитель действует на всю поверхность тела, например при солнечных ваннах, купании, душе, обливании. При местном закаливании температурному воздействию подвергается лишь ограниченный участок поверхности тела, например ножные ванны, обтирание шеи и т. д. Оно используется для закаливания наиболее холодоуязвимых участков тела или когда общее закаливание невозможно по каким-либо причинам.

### **3. Формы закаливания.**

Формы закаливания могут быть различными: ванны - солнечные, воздушные, световоздушные; они могут быть общими и местными. Вода используется в форме влажных укутываний, обтираний, обмываний, обливаний, ванн, душей, купаний. Эффективными формами закаливания являются хождение босиком, особенно после дождей и по росе, а также банная процедура.

*Факторы закаливания:* 1. солнце 2. воздух 3. вода

### **4. Основными принципами закаливания являются:**

1. систематическое и последовательное проведение закаливающих процедур (ежедневно и без перерывов);
2. постепенное увеличение интенсивности закаливающих процедур;
3. проведение закаливающих процедур с учетом состояния здоровья ребенка;
4. учет индивидуальных особенностей ребенка, недопустимость проведения процедур при отрицательном эмоциональном отношении к ним ребенка;
5. возобновление закаливающих процедур после перерывов следует начинать с тех степеней воздействия, которые были вначале закаливания, но с более быстрым их нарастанием.

### **5. Специальные закаливающие процедуры.**

***Солнечные ванны.*** При их проведении нужно строго соблюдать основные правила и строго дозировать их интенсивность. Нельзя злоупотреблять солнечными лучами. Соблюдение указанных правил важно потому, что злоупотребление солнечными лучами может вызвать нарушения в организме - солнечный и тепловой удары, ожоги и т.п. Противопоказаниями для приема солнечных ванн являются: острые инфекционные заболевания, обострения хронических неинфекционных заболеваний, декомпенсированные пороки сердца, онкологические заболевания, истощение, психические заболевания, фотодерматозы и др.

***Воздушные ванны.*** Применение воздушных ванн требует выполнения определенных правил: Они принимаются не позже чем за 1 час до и не раньше чем через 1,5 часа после еды; нельзя принимать их натошак.

### ***Водные процедуры.***

**Закаливание носоглотки.** Носоглотка - одно из холодоуязвимых мест. Для ее закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой.

**Обливание стоп.** Производится из лейки или кувшина. Ребенок садится на стул, ноги ставит в таз. Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы. Длительность обливания - 25-30 сек. Температура воды вначале 28-27 градусов, через каждые 10 дней ее снижают на 1-2 градуса; конечная температура не должна быть ниже 10 градусов Цельсия. После обливания ноги тщательно вытирают досуха, особенно между пальцами. Эту процедуру рекомендуют проводить вечером не позже чем за 1 час до отхода ко сну.

**Ножные ванны.** Ноги погружают в таз с водой. Начальная температура воды - 30-28 градусов, конечная - 15-13 градусов; она снижается через каждые 10 дней на 1-2 градуса. Длительность первых ванн - не более 1 минуты, а в конце - до 5 минут; она возрастает постепенно.

**Хожение босиком.** Хожение босиком рекомендуется для школьников поздней весной, летом и ранней осенью. Его длительность зависит от температуры земли.

**Обтирание.** Оно проводится махровой рукавицей или полотенцем, смоченным в воде, в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина.

**Обливание туловища.** Его производят из кувшина или лейки, держа их не дальше 20-25 см от тела, чтобы избежать сильного механического воздействия потока воды, в следующем порядке: спина, грудь, живот, левая, правая рука, левая, правая нога. Голову обливать не рекомендуется. Начальная температура воды для младших школьников зимой не ниже 30 градусов, летом - не ниже 28 градусов, а конечная (предельная) соответственно 20 и 18 градусов.

#### ***Купание в открытых водоемах.***

Очень эффективное средство закаливания (и укрепления здоровья), так как при этом на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. Его преимущество еще и в том, что оно предполагает овладение школьниками жизненно важным умением плавать.

#### **6. Подведение итогов.**

Что нового для себя вы узнали из нашей беседы?

### **Методические рекомендации для оздоровления часто болеющих детей**

Профилактика заболеваний детей в дошкольных учреждениях представляет одну из важнейших проблем здравоохранения.

Актуальной задачей на сегодняшний день является поиск и разработка новых методов неспецифической профилактики простудных заболеваний у детей в дошкольных учреждениях. На сегодняшний день в медицине существует целый ряд школьных учреждений.

Однако, применение большинства из них связано с весьма значительными затратами времени, материальных, трудовых ресурсов. В условиях дошкольных учреждений от работников требуются значительные затраты нервной и физической



энергии, при этом нередко особые затруднения вызывает индивидуальное закаливание: частое отсутствие холодной или горячей воды, смесителей, недоукомплектация сотрудниками, плохое растирание тела после обливания и т.д. указанные факторы зачастую обустроивают формальный подход к выполнению процедур, что в конечной счете снижает эффективность закаливания. Нами был разработан метод эффективного закаливания детей в дошкольных учреждениях - сочетание воздушного контрастного закаливания с "комбинированной дорожкой". Последняя представляет собой чередование канатной дорожки, ребристой доски, гаревой дорожки, резинового коврика с шипами, солевого и сухого ковриков. На наш взгляд, предложенный метод является более доступным, легко исполнимым и более эффективным. Помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. В спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха в комнате достигала 13 - 16 градусов. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, лежа в постели 1-2 минуты, выполняют физические упражнения:

- 1 упражнение - подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками;
- 2 упражнение - перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу;
- 3 упражнение - покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным движением рук и др.

по команде воспитателя - хлопок, удар в бубен - дети встают, быстро снимают спальную одежду и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После этого 1 - 1,5 минуту в холодном помещении выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание уделяется подбору и использованию дыхательных упражнений. Затем следует пробежка в групповую "теплую" комнату, где температура достигает 21 - 24 градуса (в течение всего дневного сна здесь закрыты окна и даже по мере необходимости включены обогревательные приборы). Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в ходьбе по комбинированной дорожке. Сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, так, чтобы стопа в поперечном направлении обхватывала канат, затем дети проходят по ребристой доске, после чего становятся в ящичек с керамзитом и топчутся в течение примерно 30 секунд. Далее резиновый коврик с мелкими шипами, потом влажный коврик солевой. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик. Темп прохождения по дорожке обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Помимо описанного выше комплекса, в "теплой" комнате детям предлагаются следующие варианты деятельности:

1. Разнообразные словесные, подвижные игры (словесное сопровождение руководителя);
2. Подвижные игры с включение творческих элементов и воображения;
3. Разучивание и выполнение новых упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координации;
4. Выполнение тех же физических упражнений, что и в "холодной" комнате, но в более спокойном темпе;
5. Различные виды ходьбы, построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве;

6. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки, массаж стопы (доска ребристая, канат, ящик с камушками, массажный коврик, солевой и сухой коврики для солевого закаливания стопы).

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "холодной" комнаты в "теплую" в ходе подвижной игры типа "Самолетики", "Перелетные птицы", "Спутники планет".

При проведении контрастных ванн с комбинированной дорожкой необходимо соблюдать комплекс следующих правил:

1. Регулярность проведения процедур;
2. Обязательный контраст;
3. Постепенное увеличение разницы температур в "холодной" комнате и "теплой" (от 3 до 8 градусов в течение двух месяцев).
4. Обязательное музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный статус детей, вызывающее желание детей участвовать в контрольных воздушных ванн;
5. Индивидуальный подход к детям;
6. Строгое соблюдение дисциплины во время проведения процедуры;
7. Четкое выполнение дыхательных упражнений.

Продолжительность занятий для детей старшего возраста 10 - 15 минут, а для детей младшего возраста - 5 - 10 минут. Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

Применение этой методики в теплое время года требует использования электрических вентиляторов для снижения температуры в спальном комнате и создания тем самым контрастного температурного фона.

Параллельно с этим методов закаливания в теплое время года дети должны закаливаться на улице с использованием гравийной дорожки, которая состоит из песка, керамзита, гальки разной величины, которая в течение дня нагревается на солнышке; скошенная трава и зеленая трава. Продолжительность 10 - 15 минут.

Темп вначале умеренный, а затем в течение 1-2 недель увеличивается до бега. После болезни дети продолжают заниматься вместе со всеми.

Предполагаем, что предложенный выше метод оздоровления позволит повысить в целом социальную и медицинскую помощь для эффективной реабилитации детей дошкольного возраста.

Цели педсовета:

1. Поиск путей оптимизации системы мер по охране и укреплению здоровья детей.
2. Утверждение проекта программы по здоровьесбережению детей в ДОУ «Здоровье».

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ по ТЕМЕ:  
«Результаты использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

***Цель работы педсовета:***

Поиск путей оптимизации системы мер по охране и укреплению здоровья детей. Утверждение проекта программы по здоровьесбережению детей в ДОУ «Здоровье».

***План работы педсовета:***

1. Вступительное слово ст. воспитатель;
2. Анализ состояния здоровья детей (старшая медсестра ДОУ);
3. Диагностика физической подготовленности детей (инструктор по физ-ре);
4. Результаты анкетирования родителей воспитанников (ст. воспитатель);
5. Результаты анкетирования педагогов ДОУ (ст. воспитатель);
6. Анализ созданных условий для оздоровления детей и отчет по использованию здоровьесберегающих технологий (факты, результаты) (воспитатели групп);
7. Обсуждение и утверждение программы по здоровьесберегающим технологиям «Здоровье» в ДОУ в соответствии с требованиями ФГОС.

**Ход педсовета:**

Вступительное слово (ст. воспитатель)

Невозможно иметь здоровых детей, если они будут подвергаться опасности, как с физической стороны, так и психической. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50 – 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25% - от окружающей среды, на 16 – 20% - от наследственности и на 10 – 15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

**Роль педагога ДОУ** состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место, подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих физическое и психическое здоровье ребенка.

Нормативные документы (ст. воспитатель)

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как **Закон РФ «Об образовании» (ст. 51)** «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения». А так же Указами Президента России «**О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ**»(20 апреля 1993 года N 468), «**Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ**»(14 сентября 1995 г. N 942). «**Инструктивно-методическое письмо о гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения**»(14.03.2000г. № 65/23-16).

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья. Но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней. Высок процент сердечно - сосудистых заболеваний, очень много детей нуждаются в психокоррекции, количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста страдают дефицитом движений и не закаленностью. Все это говорит о правильности выбранного нами направления развития и использовани в саду здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Понятие** «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Никита Константинович Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Валеологами определены основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования:

- **удовлетворение базовых потребностей ребёнка.** В этом случае он наиболее полно развивает свои способности, познаёт собственную уникальность; в процессе самоактуализации у него непроизвольно формируются основные компоненты здоровья.
- **создание экологически чистого (адаптационного, реабилитационного, образовательного) пространства для каждого ребёнка.** Только в этих условиях ДООУ сможет раскрыть индивидуальности каждого воспитанника.
- **воспитание у детей потребности в здоровье,** формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа валеологически обоснованного поведения, чем собственно, мы с вами и занимаемся в рамках региональной площадки.

Сегодня обрисовать объективный результат использования технологий мы не можем, т.к. начальный мониторинг здоровья детей сегодняшних подготовишек не проводился, но будет интересно проанализировать уровень заболеваемости в ДООУ за сентябрь, октябрь и ноябрь 2014 и 2015 гг.

**Слово предоставляется ст. мед сестре.**

Анализ заболеваемости в ДООУ за сентябрь, октябрь, ноябрь месяц (ст. медсестра ДООУ).

Кроме этого надо понимать с каким контингентом детей мы с вами работаем. С каким состоянием здоровья к нам приходят дети и с какими результатами мы их выпускаем.

**Слово предоставляется инструктору по физ – ре.**

Результаты диагностирования физического развития детей (инструктор по физ-ре).

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Но у каждого из нас свое понимание термина здоровья. Давайте попробуем дать несколько определений, которые каждый из вас считает наиболее приемлемым для него.

**И так: Что такое здоровье? Мозговой штурм (ст. воспитатель):**

Что такое здоровье? (ответы воспитателей).

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Рассмотрим некоторые из них (воспитателям предлагаются в письменном виде).

Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

Здоровье – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

Здоровье – это гармоничное развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Прочитайте ещё раз определения, что такое здоровье. И выберите ту формулировку, которая соответствует теме сегодняшнего педсовета. На мой взгляд это определение наиболее подходит к теме нашего педсовета, потому что мы решаем проблемы оздоровления как с позиции психического и физического здоровья, что обусловлено отчасти еще и внешним воздействием, т.е. организацией окружающего пространства или пространства предметно-развивающей среды в совокупности со здоровьесберегающими технологиями. Предлагаю вам в нескольких словах охарактеризовать условия, созданные вами в группе с позиции здоровьесбережения и рассказать какие здоровьесберегающие технологии вы считаете наиболее приоритетными именно для вас.

### **Анализ созданных условий и отчет по использованию здоровьесберегающих технологий (воспитатели групп)**

Т.о. чтобы наши дети в детском саду были здоровы, мы с вами внедряем современные инновационные технологии и формируем здоровьесберегающую среду, воспитывая потребность детей к здоровому образу жизни, пытаемся научить их правильно относиться к своему здоровью. По итогам анкетирования воспитателей мы все владеем достаточным набором технологий, применяя которые стремимся к сохранению здоровья детей. Но это не только наша личная задача как педагогов, в этом вопросе мы должны работать в тесном взаимодействии с семьями воспитанников. Для того, чтобы определить уровень информированности родителей о приемах и методах здоровьесбережения, было проведено анкетирование. Для сравнения были выбраны 2-е возрастные группы: 2-ые младшие и подготовительные. Понятно, что сравнение будет не объективным, но в то же время по нему можно сделать какие-то выводы. Итак...

### **Анализ анкетирования родителей (ст. воспитатель).**

Сейчас мы говорили о положительных моментах использования здоровьесберегающих технологий, но с односторонней позиции и ставку делали на позитивные результаты. А теперь поиграем, приняв на себя разные социальные роли и посмотрим на ситуацию с позиции «Что мешает ребёнку в нашем детском саду быть здоровыми».

#### **Рефлексивно - ролевая игра**

«Что мешает ребёнку в нашем детском саду  
быть здоровыми»

Участники игры объединяются в следующие группы:

«Воспитатели»  
«Родители» «Администрация»  
«Специалисты»

#### **Рефлексивно - ролевая игра**

«Что мешает ребёнку в нашем детском саду быть здоровыми»

Мы сознательно поставили вопрос о негативных воздействиях на ребёнка в детском саду, так как начинать необходимо с тех причин, на последствия которых мы можем повлиять, не затрагивая глобальные: неблагоприятную экологию, наследственную предрасположенность и пр.

Участники игры объединяются в следующие группы:

«Воспитатели» «Родители» «Администрация» «Специалисты»

*Слайд 23*

Каждой группе необходимо за 5 мин. в письменном виде определить причины, которые с вашей точки зрения, мешают ребёнку, посещающему наш детский сад, быть здоровым.

Каждый посмотрел на ситуацию с позиции другого и стало понятно, что сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. Как результат нашего педсовета предлагаю проект программы «Здоровье», которая возможно и станет той системной работой всех составляющих в общем механизме по здоровьесбережению. Но т.к. это только проект – он требует доработок и уточнений с позиции уже наработанного материала. Поэтому от каждой группы необходимо создать творческую группу для доработки представленного проекта программы. Предложения по кандидатурам: .....

Решение педсовета:

1. Продолжать соблюдение условий, необходимых для здоровьесбережения детей дошкольного возраста:
  - учитывать индивидуальные потребности ребенка в образовательно – воспитательном процессе;
  - совершенствовать предметно – пространственную здоровьесберегающую среду;
  - продолжить формирование у детей и их родителей потребности в здоровом образе жизни.
2. Утвердить проект программы оздоровительной работы в ДООУ и создать творческую группу для доработки программы «Здоровье» в составе:
3. Продолжать работу по оздоровлению и закаливанию детей. Инструктору по физ-ре, воспитателям:
  - разработать систему игр для холодного времени года, учитывая возрастные особенности детей. Провести консультацию с педагогами «Подвижные игры на воздухе».
  - воспитателям групп совместно со старшей медсестрой ДООУ разработать закаливающие мероприятия для часто болеющих детей. Ответственный: старшая медсестра ДООУ.
4. Провести консультацию для родителей по одежде детей в холодный период года. Ответственный: все воспитатели ДООУ.

**Приложение 3**

**Анкеты для родителей; результаты анкетирования**

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

**1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?**

а) совсем не болеет; б) редко болеет; в) часто болеет;

**2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?**

а) да; б) нет; в) частично;

**3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?**

а) соблюдение режима; б) полноценный сон; в) достаточное пребывание на свежем воздухе;

г) здоровая гигиеническая среда; д) благоприятная психологическая атмосфера;

е) физические занятия; ж) закаливающие мероприятия.

**4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?**

а) облегчённая форма одежды на прогулке; б) облегчённая одежда в группе;

в) обливание ног водой контрастной температуры; г) хождение босиком;

д) прогулка в любую погоду; е) полоскание горла водой комнатной температуры.

**5. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?**

а) да; б) частично; в) нет.

**6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?**

а) постоянно; б) часто; в) очень редко; г) не занимается

**7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?**

а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.

**8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?**

а) на море; б) дома; в) в санатории; г) в деревне; д) другое \_\_\_\_\_

---

**9. Как Ваши дети проводят досуг?**

а) у бабушки; б) гуляют во дворе; в) смотрят телевизор, играют в компьютер; г) с друзьями.

**10. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?**

а) из специальных книг;

б) из средств информации; в) в детском саду; г) из беседы с \_\_\_\_\_

---

**11. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?**

а) да; б) затрудняюсь ответить.

**12. Если прививаете, то каким образом?**

а) с помощью бесед; б) личным примером; в) совместно.

**13. Нужна ли Вам помощь детского сада?**



а) да; б) частично; в) нет; г) другое

14. Здоровье, по-вашему, это – \_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**  
**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

**1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?**

группа	совсем не болеет	редко болеет	часто болеет	год проведения
старшая	3.5 % (1)	53.6 % (15)	42.9 % (12)	2014 – 2015 гг.
подгот.	3.4 % (1)	79 % (23)	17.2% (5)	2015 – 2016 гг.

**2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?**

группа	да	нет	частично	год проведения
старшая	39.4 % (11)	3.5 % (1)	57.1 % (16)	2014 – 2015 гг.
подгот.	41.4 % (12)	0	58.6 % (17)	2015 – 2016 гг.

**3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?**

группа	соблюдение режима	полезный сон	достаточное пребывание на свежем воздухе	здоровая гигиеническая среда	благоприятная психологическая атмосфера	физические занятия	закаливающие мероприятия	год проведения
старшая	78.6 (22)	50 % (14)	75 % (21)	78.6 % (22)	75 % (21)	67.8 % (19)	46.2 % (13)	2014 – 2015 гг.
подгот.	79 (23)	58.6 % (17)	72.4 % (21)	68.9 % (20)	82.7 % (24)	65.5 % (19)	41.4% (12)	2015 – 2016 гг.

**4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?**

группа	облегчённая форма одежды на прогулке	облегчённая одежда в группе	обливание ног водой контрастной температуры	хождение босиком	прогулка в любую погоду	полоскание горла водой комнатной температуры	год проведения
старшая	21.4 (6)	64.2 % (18)	28.6 % (8)	57.1 (16)	50 % (14)	32.1 % (9)	2014 – 2015 гг.
подгот.	10.3 % (3)	34.5 % (10)	17.2 % (5)	24.1 % (7)	65.5 % (19)	31 % (9)	2015 – 2016 гг.

### 5. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?

группа	да	частично	нет	год проведения
старшая	50 % (14)	42.9 % (12)	7.1 (2)	2014 – 2015 гг.
подгот.	44.8 % (13)	48.3 % (14)	3.4 % (1)	2015 – 2016 гг.

### 6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

группа	постоянно	часто	очень редко	не занимается	год проведения
старшая	12 % (3)	42.9 % (12)	31 % (9)	7.1 % (2)	2014 – 2015 гг.
подгот.	34.5 % (10)	31 % (9)	21.4 % (6)	0	2015 – 2016 гг.

### 7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

группа	да	отчасти	нет	затрудняюсь ответить	год проведения
старшая	42.9 % (12)	42.9 % (12)	3.6 % (1)	14.3 % (4)	2014 – 2015 гг.
подгот.	55.2 % (16)	34.5 % (10)	3.4 % (1)	3.4 % (1)	2015 – 2016 гг.

### 8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

группа	на море	дома	в санатории	в деревне	другое...	год проведения
старшая	46.2 % (13)	3.6 % (1)	7 % (2)	60.7 % (17)	побольше быть на свежем воздухе; на даче; в турпоходах	2014 – 2015 гг.

подгот.	62 % (18)	13.8 % (4)	17.2 % (5)	44.8 % (13)	частые прогулки на свежем воздухе, дача	2015 – 2016 гг.
---------	-----------	------------	------------	-------------	-----------------------------------------------	-----------------

### 9. Как Ваши дети проводят досуг?

группа	у бабушки	гуляют во дворе	смотрят телевизор, играют в компьютер	с друзьями	год проведения
старшая	46.2 % (13)	78.6 % (22)	28.6 % (8)	17.9 % (5)	2014 – 2015 гг.
подгот.	41.3 % (12)	69 % (20)	62 % (18)	10.3 % (3)	2015 – 2016 гг.

### 10. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

группа	из специальных книг	из средств информации	в детском саду	из беседы	год проведения
старшая	25% (7)	21% (75)	7 % (2)	10.7 % (3) с бабушкой, педиатром, воспитателем, мед.сестрой	2014 – 2015 гг.
подгот.	27.6 % (8)	79.3 % (23)	20.7 % (6)	3.4 % (3)	2015 – 2016 гг.

### 11. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

группа	да	затрудняюсь ответить	год проведения
старшая	89.3 % (25)	3.6 % (1)	2014 – 2015 гг.
подгот.	93 % (27)	7 % (2)	2015 – 2016 гг.

### 12. Если прививаете, то каким образом?

группа	с помощью бесед	личным примером	совместно	год проведения
старшая	28.6 % (8)	50 % (14)	60.7 % (17)	2014 – 2015 гг.

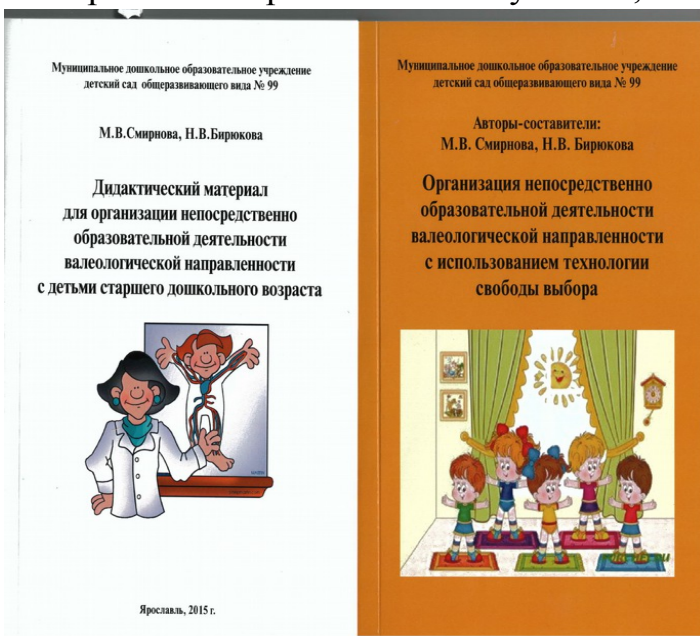
<b>я</b>				
<b>подгот.</b>	44.8 % (13)	41.4 % (12)	44.8 % (13)	2015 – 2016 гг.

### 13. Нужна ли Вам помощь детского сада?

группа	да	частично	нет	другое	год проведения
<b>старша я</b>	46.2 % (13)	46.2 % (13)	10.7 % (3)	10.7 % (3) с бабушкой, педиатром	2014 – 2015 гг.
<b>подгот.</b>	27.6 % (8)	79.3 % (23)	20.7 % (6)	хороший совет никогда не помешает	2015 – 2016 гг.

### 14. Здоровье, по-вашему, это –

- правильное здоровое питание – 4;
- здоровая счастливая семья – 2;
- закаливание – 4;
- ЗОЖ – 4;
- режим – 3;
- физическое, психическое здоровье и эмоциональное благополучие – 8;
- хорошее настроение и самочувствие, полноценная жизнь – 4;
- наследственность – 4;
- самое главное в жизни – 4.
- крепкий иммунитет – 2.



## **Организация и реализация проектной деятельности « Будем здоровы!» по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни и повышению валеологической компетентности у детей старшего дошкольного возраста**

Бирюкова Н.В.. Смирнова М.В.

Воспитатели

МДОУ «Детский сад № 99»

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья человека становится самой актуальной. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья человека и его фактическую продолжительность жизни определяют: индивидуальный образ жизни - на 50%, наследственность - на 20 %, климат - на 20 %, услуги здравоохранения - на 10 %.

Ухудшение состояния здоровья является результатом не только длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, но и ряда педагогических факторов, таких как:

1. стрессовая тактика авторитарной педагогики;
2. интенсификация воспитательно-образовательного процесса (постоянное увеличение темпа и объема информации);
3. раннее начало дошкольного систематического обучения;
4. несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям воспитанников, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации воспитательно-образовательного процесса;
5. недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;
6. массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
7. провалы в существующей системе физического воспитания.


Анализ методической литературы и опыт различных специалистов в ДОО позволил сделать вывод, что для формирования мотивации к здоровому образу жизни необходимы следующие условия:

- создание предметно-развивающей среды вокруг ребенка, наполненной традициями, символами и атрибутикой валеологической направленности.
- здоровый образ жизни людей в ближайшем окружении;
- создание активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.

Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиям её реализации задают принципиально новые стратегические ориентиры к организации образовательной деятельности в работе с детьми в дошкольных образовательных учреждениях. Осуществлению этой задачи в полной мере способствует проектная деятельность, как одна из современных технологий образовательного процесса. Использование метода проекта в работе по повышению валеологической компетентности и положительной мотивации к

здоровому образу жизни у детей, как одного из методов интегрированного обучения, позволяет значительно повысить самостоятельную активность детей, развить творческое мышление, умение детей самостоятельно, разными способами находить информацию о здоровом образе жизни и использовать эти знания в реальной жизни. Проектная деятельность как системный компонент воспитательно-образовательного процесса, позволяет также сделать образовательную систему открытой для активного участия родителей.

### План реализации проекта

Направление работы	Формы проведения мероприятий
<p data-bbox="147 456 405 488">Работа с детьми</p>  <p data-bbox="226 711 546 746">Литературный праздник в библиотеке им. Ф. Достоевского «Азбука здоровья»</p>	<p data-bbox="813 456 1442 528">Проведение цикла валеологических занятий</p> <p data-bbox="813 544 1160 576">I блок «Я – человек»</p> <p data-bbox="813 584 1442 655">II блок «Если хочешь быть здоров.....»</p> <p data-bbox="813 663 1368 703">III блок «Игры-развлечения ТРИЗ»</p> <p data-bbox="813 711 1442 879">Проведение непосредственно образовательной деятельности «Путешествие в страну здоровья» «Проделки королевы Простуды»</p> <p data-bbox="813 887 1442 1007">Литературный праздник «Азбука здоровья» в библиотеке им. Ф.М. Достоевского</p> <p data-bbox="813 1015 1442 1134">Экспериментально-исследовательская деятельность валеологической направленности</p>

Спортивное развлечение «Зов джунглей»



Спортивное состязание «Ловкий и смелый»

Активное использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах

**Активное использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах**

- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика пробуждения
- Самомассаж
- Интеллектуальный массаж
- Антистрессовый массаж

Two small, side-by-side photographs show children sitting on green mats on the floor. They appear to be engaged in a physical activity or exercise routine. The background of the photos shows a room with colorful decorations, consistent with the other images in the document.

Работа с родителями

Анкетирование

### Работа с родителями

- Выставка творческих работ «Здоровая семья»
- Родительское собрание «Будем здоровы!»
- Досуговая деятельность;
- Оформление стендовой информации валеологической направленности «Уголок здоровья»



### Оформление «Уголка здоровья»



Проведение выставки творческих работ «Здоровая семья»

Проведение родительского собрания «Будем здоровы!»

Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»



### Работа с педагогами

Индивидуальные консультации

Выступление на пед.совете

Оформление картотеки игр по здоровому образу жизни



<p><b>Работа с педагогами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в педагогическом совете</li> <li>• Взаимодействие со специалистами, консультации;</li> <li>• Оформление картотеки здоровьесберегающих приемов</li> </ul> 	<p>Семинар-практикум по использованию здоровьесберегающих технологий в режимных моментах</p>
<p><b>Выставка творческих работ</b></p> 	<p>Презентация проекта</p>

**Основная цель проекта:**

Создание условий для формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни, повышения валеологической культуры у детей старшего дошкольного возраста и их родителей

**Задачи:**

- пропагандировать здоровый образ жизни
- способствовать умению детей оценивать и прогнозировать свое здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям;
- воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

**Предварительная работа**

- Сотрудничество со старшей мед. сестрой по оптимизации профилактической работы и двигательной активности

- детей;
- Оформление стендовой информации валеологической направленности;
- Анкетирование родителей по ЗОЖ;
- Беседы и консультации с родителями по ЗОЖ

**Срок реализации проекта** 3 месяца

## **Интеграция образовательных областей**

### **Физическая культура**

- повышать мотивацию к занятиям по физической культуре

### **Здоровье**

- Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания
- Продолжать знакомить с правилами гигиены
- Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, правильно оценивать себя и свое состояние
- Акцентировать внимание детей на особенности их организма и здоровья

### **Социализация**

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми-«чувство команды»
- Формирование негативного отношения к вредным привычкам
- Формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников

### **Художественное творчество**

- Совершенствовать умение передавать в рисунке образы объектов валеологического характера
- Развивать чувство формы, цвета и пропорций
- Побуждать к использованию дополнительных материалов

### **Безопасность**

- Развивать стремление заботиться о своем здоровье
- Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций

### **Познание**

- Расширять представление детей об особенностях своего организма и физиологических процессах

### **Коммуникация**

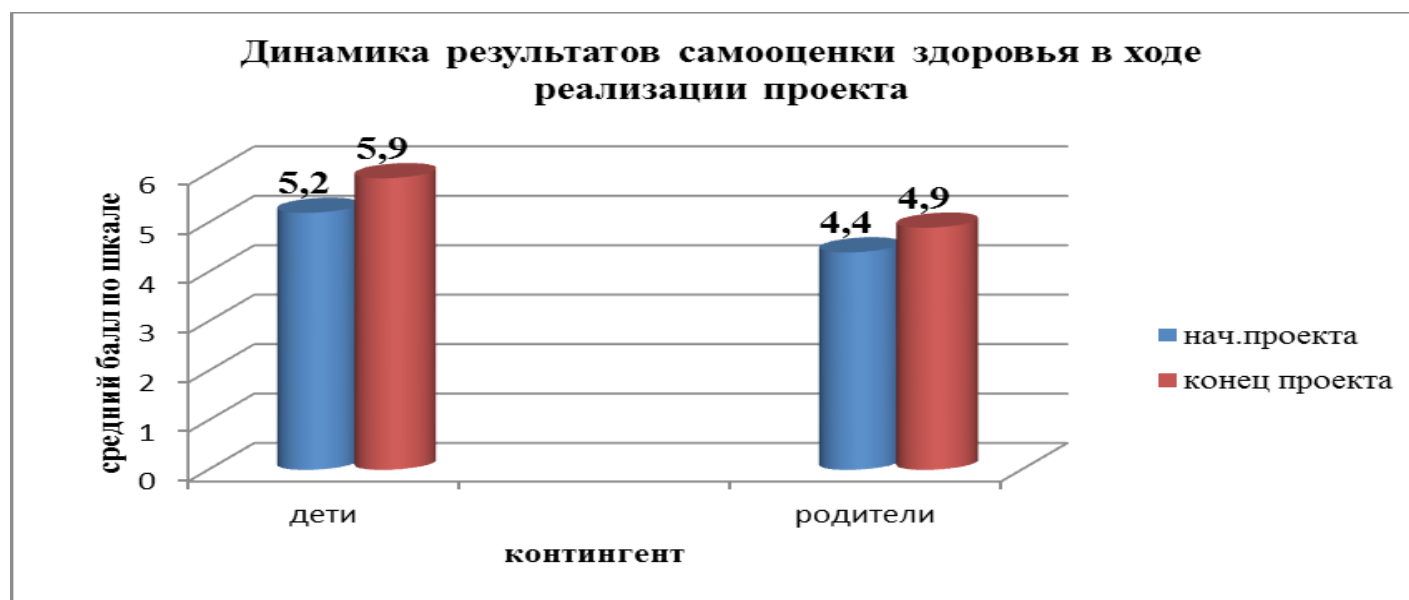
- Активизировать словарь детей новыми понятиями валеологической направленности

### **Чтение худ. литературы**

- Формировать умение внимательно слушать сказки и рассказы валеологического содержания
- Формировать умение правильно оценивать поступки литературных персонажей

Оценка эффективности проектной деятельности осуществлялась с помощью диагностики уровня самооценки здоровья Дембо-Рубинштейна, валеологической компетентности Деркунской В.А. (Приложение 9). Анализ результатов диагностики к концу проектной деятельности свидетельствует об эффективности проведенной работы: повысился уровень самооценки здоровья детей старшего дошкольного возраста, что обусловлено возрастанием познавательной активности и стремлением к ЗОЖ. В оценки родителями уровня здоровья своих детей наблюдается положительная динамика, что также обусловлено повышением валеологической культуры детей (Гистограмма 1)

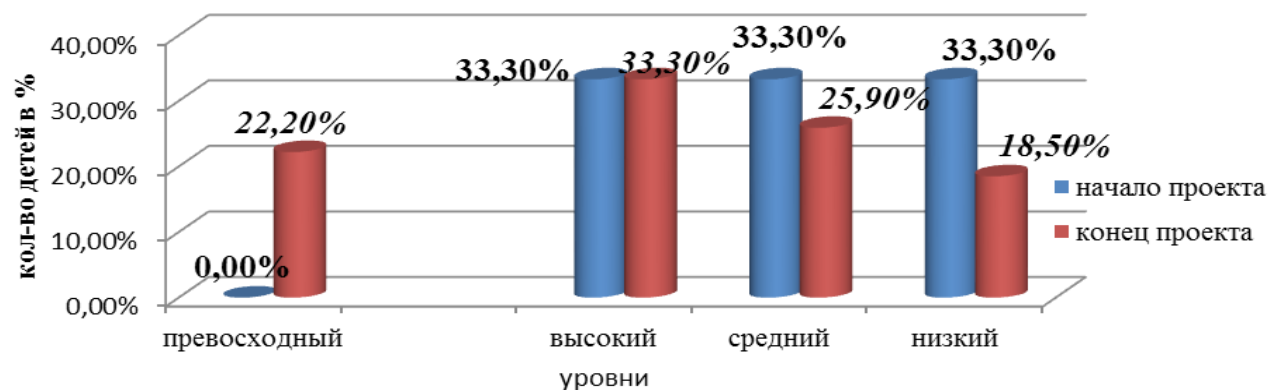
Гистограмма 1



Это подтверждается результатами диагностики валеологической компетентности Деркунской В.А. в ходе проектной деятельности. К концу проекта число детей с превосходным уровнем составило 22,2%, т.е. дети проявляют валеологическую эрудированность, компетентность, могут использовать валеологические знания и умения в реальной жизни, владеют устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. (Гистограмма 2).

Гистограмма 2

### Динамика результатов обследования отношения ребенка к ЗОЖ



### Список литературы:

1. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006.-96с.
2. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007.-151с.
3. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост.Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218с.
4. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н.Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.:ТЦ Сфера, 2006. – 112.
5. Тарасов Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры.- М.:Школьная Пресса, 2008. – 80 с.
6. Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду.Человек. – М.:ТЦ Сфера, 2007. – 224 с.
7. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ:Методическое пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
8. Лазарев М. Л. Здравствуй!: Учеб.-метод. пособие для педагогов дошк.образоват.учреждений. – М.:Мнемозина,2004. – 248 с.



## Конспект непосредственно образовательной деятельности «Проделки Королевы Простуды»

**Цель:** продолжать формирование представлений о ЗОЖ

**Задачи:**

- Различать факторы, способствующие сохранению здоровья и негативно сказывающиеся на нем (познание);
- Развитие продуктивной творческой деятельности (рисование, аппликация, лепка) как средство повышения мотивации использования индивидуальных средств личной гигиены (худ.творчество);
- Развитие игровой деятельности детей, способствующей повышению валеологической грамотности детей (социализация);
- Формирование представления об опасных для здоровья человека ситуациях и способах поведения в них (безопасность)

**Ход непосредственно образовательной деятельности:**

Решение проблемной ситуации:

**Воспитатель:** Ребята, сегодня такой прекрасный солнечный день! У нас много гостей и у всех хорошее настроение. Но я вынуждена вас огорчить. Наш товарищ попал в плен к Королеве Простуде. Послушайте, он сидит в Королевстве и ему очень грустно.

Ребенок выходит из «замка» (игровая палатка) и читает стих С. Михалкова «Грипп»:

У меня печальный вид, Голова с утра болит. Я чихаю, я охрип. Что такое-это грипп? Не румяный гриб в лесу, А поганый грипп в носу. Поднялась температура, Я лежу и не ропщу. Пью солёную микстуру, Кислой горло полощу.

День лежу, второй лежу,

Третий в садик не хожу,

И друзей не допускают

Говорят, что заражу.

**Воспитатель:** Ребята, вы хотите освободить его и уберечь себя от злых чар Королевы Простуды?

**Дети:** Да!

Воспитатель: Тогда отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказок, (звучит музыка).

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакомые нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно.

Дети открывают глаза и перед ними появляется Королева Простуда.

**Королева Простуда:** Я, Королева Простуда, хочу забрать к себе в царство тех детей, которые не знают как от меня защититься.

Один ваш друг уже у меня в плену.

**Воспитатель:** А мы к тебе Королева не попадем, потому - что мы знаем как с тобой бороться.

К. П.: А вот сейчас и посмотрим. Я буду посылать на вас микробы, а вы, попробуйте не заболеть.

К. П. сыплет на детей конфетти.

Дети одевают маски.

Воспитатель спрашивает для чего они это сделали и делает вывод: Микробы попадают в организм человека через дыхательные пути. Такой путь заражения называется воздушно-капельным. Надевая маску мы защищаемся от микробов.

Раздается стук в дверь.

Входит тепло одетый, весь закутанный мальчик: Почему вы не идете гулять? На улице теплая, хорошая погода. Выходите на улицу!

К. П.: Вот еще один мой пленник. К.П.уводит мальчика.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете почему К. П. забрала этого мальчика?

Дети отвечают.

**Воспитатель:** Почему люди болеют, хотя одеваются тепло?

А как надо одеваться, чтобы не заболеть, не переохладиться?

Вывод: Мы с вами всегда должны помнить: одеваться нужно по погоде, не переохлаждаться, чтобы К. П. не забрала Вас в свой ледяной дворец.

К. П.: Какие-то вы все вялые и неактивные. Я чувствую, что все таки скоро вы попадете в мой плен.

**Воспитатель:** А знаете, ребята, что главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт?! Тот кто регулярно занимается спортом всегда здоров и весел.

Давайте встанем и проведем физкультминутку.

Проводится физкультминутка: Чтобы нам не болеть и не простудиться

Мы зарядкой с тобой будем заниматься!

**Воспитатель:**

Солнышко, солнышко,

Золотое доннышко.

Гори - гори ясно,

Чтобы не погасло! (дети идут по кругу, взявшись за руки)

Побежал в саду ручей, Бегут по кругу

Прилетели сто грачей, «Летят» по кругу

А сугробы тают, тают, Медленно приседают

А цветочки подрастают! Поднимаются на цыпочках, руки

(Н.Нищева) тянут вверх.

**К.П.:** Выпобегали и проголодались. А что вы любите кушать? Наверно гамбургеры, чипсы и кока-колу?! Правильно, правильно, продолжайте в том же духе. Мне нужны помощники в моем Королевстве.

**Воспитатель:** Ребята, а вы разве не знаете какие надо есть полезные продукты чтобы не заболеть?

**К. П.:** а вот сейчас и проверим. Отгадайте мои загадки!

Круглое, румяное, Любят меня взрослые

Я расту на ветке! И маленькие детки, (яблоко)

Яркий, сладкий, налитой. Но на вкус кислейший он,

Весь в обложке золотой. А зовут его .. (лимон)

Не с конфетной фабрики, Я вырос на грядке,

Из далекой Африки, (апельсин) Характер мой гадкий:

Желтый, цитрусовый плод. Куда не приду,

В странах солнечных растет. Всех до слез доведу, (лук)

Красный нос в землю врос,  
А зеленый хвост снаружи.  
Нам зеленый хвост не нужен,  
Нужен только красный нос (морковь)

Маленький, горький  
Луку брат, (чеснок)

**Воспитатель:** Хорошо, молодцы, теперь вы будете и на завтрак и на обед и на ужин есть продукты, содержащие большое количество витаминов, потому что витамины, необходимы для здоровья!

**К. П.:** Чтобы спасти своего друга вы должны будете выполнить мои задания:

Приготовить волшебный напиток;

Украсить носовые платочки;

Определить, что полезно, а что вредно для здоровья;

Собрать оленя, на котором вы отправитесь обратно в детский сад.

**Воспитатель:** Каждый из вас сейчас выберет понравившейся шарик. Перед тем как отправиться на задание проведем дыхательную гимнастику. Потренируем свои легкие. Каждый из вас попробует надуть свой шарик.

Каждый день я шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь!

А теперь в путь!

Дети расходятся по центрам, а потом возвращаются в круг.

**Воспитатель:** Давайте расскажем К. П., как мы справились с ее заданиями.

Дети отвечают:

Правильно, чтобы не заболеть надо есть здоровую пищу.

Друзьям, чтобы не передавать микробы, не надо давать личные вещи.

А еще ребята определили, что полезно, а что вредно для здоровья.

И построили оленя.

К. П.: Так уж и быть, ваша взяла, пусть ваш друг остается с вами. А я уйду...

**Воспитатель:** Самое главное у человека - его здоровье. Поэтому хочу пожелать вам хорошего настроения и крепкого здоровья. А теперь мы хотим угостить вас соком!



**Конспект непосредственно образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста по теме  
«Путешествие в страну Здоровье»**

**Цель:** закрепление правил личной гигиены и формирование мотивации здорового образа жизни

**Задачи:** формирование представлений дошкольника о здоровом образе жизни

Круг:

Приветствие:

Солнце утром рано встало, Всех детишек приласкало. Гладит грудку, гладит ушки, Гладит шейку, гладит ручки, Гладит лоб, загорают дети. Вот. Календарь погоды.

**Воспитатель:** А сегодня мы с вами полетим на планету Здоровье. А кто на этой планете хозяин вы узнаете, когда отгадаете загадку.

Всех излечит, исцелит

Добрый доктор ... (Айболит) А вот, кажется, и он. (Появляется Доктор Айболит)

**Доктор Айболит:** (Все к полёту готовы?)

Каждый день поутру

Я учу всех добру,

Чтобы не было вредных привычек

В городах - у людей,

А в лесах - у зверей;

У енотов, ежей и лисичек. Все к полёту готовы?

**Дети:** Готовы!

**Доктор Айболит:** Только все ли вы здоровы?

Дети: Здоровы.

**Воспитатель:** Доктор, всех вы осмотрите Сильных, ловких отберите.

**Доктор Айболит:** Попрошу сидящих встать,

Что скажу, то выполнять.

Все дышите,

Не дышите.

Выдохните,

Наклонитесь,

Разогнитесь,

Выпрямитесь,

Улыбнитесь,

Садитесь. Все здоровы и к полёту готовы!

(Музыка «Взлёт»)

**Доктор Айболит:** Добро пожаловать на планету Здоровье!

Сегодня вы мои гости, и я хочу с вами поиграть, да заодно и проверить знаете ли вы, о том, как нужно заботиться о своём здоровье, чтобы не болеть и расти крепкими и здоровыми.

Загадки:

1) По утрам и вечерам

Чистит зубы пастой нам. (Зубная щётка)

Мойдодыру я родня, Отверни-ка ты меня, И холодной водою Живо я тебя умою. (Кран)

Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

4) Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домьлит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

В руки все меня берут И усердно тело трут. Как приятно растереться! Я, ребята, ... (Полотенце)

Лёг в карман и караулит Реву, плаксу и грязнулю. Им утрёт потоки слёз.

Не забудет и про нос. (Носовой платок)

**Доктор Айболит:** Как вы много знаете. А теперь проверим, что вы умеете:

Я предлагаю вам совершить экскурсию по планете «Здоровье». Каждый выберет в какой город он хотел бы попасть и показать на что он способен.

В городе Строителей надо построить стоматологическую поликлинику.

В городе Мастеров - надо помочь жителям сохранить своё здоровье.

В городе Учёных вы совершите важное научное открытие.

В городе Художников вы покажете как зубной щёткой дать вторую жизнь.



В городе Писателей вы попробуете себя в роли сказочника.

- Потом мы соберёмся на центральной площади и расскажем о своих достижениях.

(Дети рассказывают о работе в центрах).

Айболит прощается, и ребята отправляются на планету Земля.

(Включается музыка).

**Опыт**

Проблема! Миша не пришёл в детский сад. У него заболел зубик. Как вы думаете почему?

Гипотезы! 1) Не чистит зубы.

Не посещает регулярно стоматолога.

Грызёт твёрдые предметы.

Не полощет зубы после каждого приёма пищи.

Ест горячую и холодную пищу одновременно.

Ест много сладкого.

**Ход** Давайте посмотрим, что произойдёт с зубом, если его не чистить.

Зуб напоминает куриное яйцо, т.к. такое же твердое и содержит кальций.

Поместим его в кислый раствор, как у нас во рту после еды. Предварительно обработаем одну половину яйца зубной пастой. И посмотрим, что произойдёт через несколько часов.

**Результат** Не обработанная часть стала мягкой, рыхлой. Разрушается при постукивании ложечкой. Обработанная часть осталась твёрдой.

**Вывод:** Зубная паста укрепляет эмаль и защищает зубы от кариеса.

**Решение** Необходимо чистить зубы два раза в день утром и вечером после еды.



## Экспериментально-исследовательская деятельность «Зачем человеку руки?»

**Цель:** познакомить детей со значением рук при помощи метода игры и экспериментирования.

**Программные задачи:** продолжить работу над формированием следующих понятий: 1) значение рук для человека; 2) сходство и различие в строении двух рук; 3) сходство и различие в строении человека и животных.

**Методы обучения:** игра, наблюдение, экспериментирование, логическое рассуждение, ТРИЗ («Хорошо-плохо», «Сколькими способами можно сделать...»).

**Материалы и оборудование:**

У каждого ребенка: блюдо с небольшим количеством смеси из двух любых круп с крупными зернами (гречневой, перловой, овсяной и др.) либо фасоли и гороха; лист бумаги, карандаш, ножницы, книга, ложка, стакан или блюдо с водой.

У педагога: небольшой мяч.

Организация занятия. Дети сидят за столами по парам. Оборудование, подготовленное заранее, лежит на столе перед каждым ребенком.

### Ход занятия

#### Вступление

-Ребята, подумайте и скажите, чем отличается тело человека от тела животного? (Краткие ответы.)

-Для чего человеку нужны руки? (Краткие поверхностные ответы.)

**Блок 1-**зачем нужны руки.

Давайте посмотрим, что могут делать наши руки. Перед вами лежит книга, Попробуйте перевернуть ее страницы без рук. (Дети пробуют разные варианты.)

-Легко? А теперь переверните руками.

-Следующее задание. Переберите крупу, лежащую на блюдечке, без участия рук. (Дети пробуют разные варианты.)

-А теперь руками.

-Видите, как наши руки работают. Огромное разнообразие действий способны совершить руки человека. Но они могут и играть. Сделаем стульчик. (Левая ладонь направлена вертикально вверх; правая сжата в кулачок и приставлена к нижней части раскрытой ладони так, чтобы большой палец был направлен к себе.) Изобразим собачку. Сделаем крокодила. (Ладонь выставлена вперед; она расположена горизонтально, параллельно полу). Мизинец и указательный палец согнуты (глаза), прижаты к среднему и безымянному пальцам, которые направлены вперед (морда).

Примечание. В трех последних заданиях движения постепенно усложняются. Возможно, не все дети смогут их выполнить.

**Блок 2-**чем похожи и чем различаются две руки.

-Положите обе руки на стол. Посмотрите на них внимательно и ответьте на вопросы: Сколько рук у человека? (Ответы.)

Чем похожи две наших руки между собой? (Ответы.) Чем отличаются обе руки друг от друга? (Ответы.)

-Хорошо. Молодцы. А сейчас проверим, одинаково ли хорошо они работают.

-Возьмите карандаш в правую руку и нарисуйте на бумаге солнышко. (Дети выполняют.)

-А теперь такое же солнышко нарисуйте левой рукой.

-Какой рукой рисовать удобнее?

-Возьмите ложку правой рукой, наберите в нее воды и выпейте ее. (Дети выполняют.) Теперь сделайте тоже самое - левой рукой. Какой удобнее?

-Возьмите ножницы правой рукой и вырежьте солнышко, которое нарисовали раньше. (Дети выполняют.) То же постарайтесь сделать, держа ножницы в левой руке. Как работать легче?

**Блок 3-**формирование понятия «ведущая рука».

-Одинаково ли хорошо вы выполняли задание этой и той рукой? (Нет.) Подумайте, почему? (Ответы.)

-Та рука, которой человеку удобней работать, называется ведущей. Поднимите руку те, у кого ведущей является правая рука. (Дети поднимают руку.) А теперь

поднимите руку те, у кого ведущей является левая рука. (Дети поднимают руку.) Каких людей больше?

-Проверим, какой рукой лучше ловить мяч: ведущей или не ведущей. Ловите мяч сначала одной рукой, а потом другой. (Педагог быстро бросает мяч каждому ребенку по очереди.) Вывод: ведущей рукой ловить легче.

**Блок 4-** игра с помощью рук.

-Теперь попробуем с помощью рук разговаривать. Поиграем в игру, которая называется «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем». Вы должны выразительно показать, что вы делали. (Дети разбиваются на две команды). Одна команда загадывает какое-либо действие и показывает его. Другая команда угадывает. Если угадает - первая команда убегает, вторая ловит. Затем команды меняются ролями.

Заключение.

-Я надеюсь, что сегодня вы хорошо поняли, что возможности ваших рук очень большие. Они могут работать, играть и даже разговаривать. Вот какие ценные наши руки.

### **Что лучше: руки или ноги?**

**Цель:** выяснить сходство и различие в строении и значении рук и ног человека.

**Программные задачи:** 1) продолжить работу над формированием понятий о строении конечностей человека, значении рук и ног для человека; 2) расширить представления о сходстве и различии в строении человека и животных; 3) учить фантазировать, находить нестандартные решения; 4) поиграть, развлечься.

**Методы обучения:** игра, наблюдение, экспериментирование, логическое рассуждение, ТРИЗ («Хорошо-плохо»).

**Материалы и оборудование:**

У каждого ребенка: блюдце с несколькими семенами фасоли и гороха; лист бумаги, 2 карандаша, ножницы, книга, ложка.

У педагога: большой мяч.

Организация занятия. Дети сидят на стульчиках полукругом. Воспитатель сидит в центре этого полукруга на таком же стульчике лицом к детям. Стульчики расположены по краю коврика таким образом, что ноги детей находятся на ковре, но, повернувшись назад, ни могли бы поставить их на пол. Обувь и носки сняты. Все оборудование находится у педагога и быстро раздается детям в нужный момент занятия.

Методические рекомендации. В занятии предусмотрено выполнение многих заданий. Педагог не торопит детей, не подсказывает способ выполнения задания. Каждый ребенок фантазирует, как хочет. Например, кто-то берет карандаш под пальцы, кто-то вставляет их между ними. Встречаются и иные интересные способы. Наблюдая друг за другом, дети легко перенимают приемы, придуманные товарищами. Задача педагога - создать простор для проявления детского воображения и не навязывать своего мнения. Такая самостоятельная творческая работа является не только умственной гимнастикой, но и гимнастикой для мелкой мускулатуры рук и ног.

### **Ход занятия**

Вступление. 1-й вариант: - Сколько конечностей имеет собака? (Четыре.) Как они называются? (Ноги, лапы - как скажут дети; в тонкости терминологии на этом занятии вдаваться не следует.)

-А у кошки? Коровы?

-А у человека? (Сообразят ли дети, что тоже четыре?)

-Как они называются (Руки и ноги.)

2-й вариант (расширенный):

-Ребята, сегодня мы поговорим о тех частях тела, с помощью которых животные и люди передвигаются. Как передвигаются животные? (Бегают, прыгают, ходят, летают, плавают, ползают.)

-Как называются части тела, с помощью которых они передвигаются? (Ноги, лапы-как скажут дети.)

-Одинаково ли называются все четыре ноги у животных? (Передние и задний.)

-Что может делать собака с помощью передних лап? (Ответы.) А с помощью задних? (Ответы.)

-Сколько органов передвижения у человека? (То же четыре.)

-Как они называются? (Руки и ноги.)

-Руки человека чему соответствуют у животных? (Передним лапам.) А ноги? (Задним лапам.)

-Сегодня наша с вами задача-выяснить, чем отличаются руки и ноги у человека.

Блок 1-выявление сходства в строении рук и ног методом игры.

-Похожи ли руки и ноги между собой? Что у них одинаково? (Ответы.)

-Сейчас я буду показывать на себе части рук, а вы покажите те же части у себя на ноге. (Работа идет по типу игры на внимательность.) Все части конечностей называются без определенного порядка, например, вначале показываются пальцы, затем плечо, ноготь, большой палец, ладонь, безымянный палец, запястье. Педагог показывает эти части у себя на руке, а дети находят такое же место у себя на ноге.

**Блок 2-удерживание карандашей.**

-Сейчас выясним, что человеку лучше делать руками, а что - ногами. Возьмите карандаш. (Педагог протягивает карандаш каждому ребенку и тут же забирает его обратно; работа ведется в очень высоком темпе при минимальной затрате времени.)

-А теперь возьмите карандаш ногами. (Карандаши быстро кладутся на пол перед каждым ребенком). На данном этапе при работе детей время не экономится. Педагог прекращает работу только тогда, когда каждый ребенок справится с заданием - возьмет карандаш «в ноги». Обычно дети придумывают самые разные варианты: кто-то зажимает карандаш пальцами, кто-то

вставляет между ними и т.п. Но все соблюдают условие: руками не помогать! На осуществление этого действия уходит довольно много времени.

-Чем удобнее брать карандаш: руками или ногами?

-Возьмите два карандаша руками. (Педагог быстро кладет по второму карандашу перед каждым ребенком.)

-Чем удобнее?

**Блок 3-рисование.**

-Нарисуйте на листе бумаги солнышко руками.

-А теперь ногами. (Дети поворачиваются на стульчиках на 180 градусов и рисуют солнышко, положив лист бумаги на пол.)

-Чем удобнее?

**Блок 4- совершение нескольких других действий.**

На каждое действие отводится достаточное количество времени; педагог не торопит ребят: они должны выполнить действия не номинально, а фактически. Каждый должен не только понять, но и прочувствовать, что любые действия можно совершить и руками, и ногами, только в одном случае лучше пользоваться верхними конечностями, а в другом - нижними.

-Походите на ногах. А теперь на руках. Чем удобнее?

-Выберете фасоль с блюдца руками. Теперь ногами. (Блюдце стоит на полу.) Чем удобнее?

-Я бросаю вам мяч. Ловите руками и бросайте мне обратно. -А теперь и ловите, и бросайте ногами. (Работа проходит в высоком темпе.) Чем удобнее?

-Почешите за ухом рукой. Теперь ногой. Чем удобнее?

-Попрыгайте на ногах. Теперь на руках. Как удобнее?

Педагог легко разнообразит задания в зависимости от своих желаний и возможностей: можно собирать спички и игрушки из киндер-сюрприза, пытаться пить из кружки, есть ложкой и т.д. Не исключено, что некоторые задания дети придумают самостоятельно. При этом важно соблюсти требуемую продолжительность занятия и не перегрузить ребят заданиями, чтобы им не надоело работать. Фактически дети не работают, а удовольствием играют.

**Заключение**

-Итак, что удобнее делать руками? (Ответы.) А что ногами?

-У кого движения разнообразнее: у руки или у ноги?

## **Здоровьесберегающие технологии, используемые в организации режимных моментов Психогимнастика**

**Игра «Веселая пчелка».** Вдох свободный. На выдохе произнести «з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

**«Остров плакс».** Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены,

уголки губ опущены, всхлипывание – вдох без выдоха (3-5 минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.

**«Холодно – жарко».** Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2-3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

**«Игра «Шарик».** Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки. Напряжение в руках и ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

**Игра «Шалтай-Болтай».** Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.

**Игра «Зернышко».** Ребенок сворачивается калачиком, сжимается. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает «ножки-корешки» и «ручки-росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

### Йога в игре

**«Поза кошки».** Ребенок в позе спящей кошечки (лежа на боку, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди; руки, согнутые в локтях, скрещены возле груди) лежит и мурлычет. «Котенок» встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш». Упражнение обучает приемам саморасслабления.

**«Кошечка проползает под забором».** Ребенок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол и поднимается на вытянутых руках и входит в позу змеи.

**Поза «змеи».** «Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо (шипит). Упражнение тонизирует и является профилактическим при заболевании почек.

**«Собачка».** Исходное положение – упор на руках и ногах, ягодицы подняты кверху. «Собачка» лает, «виляет» хвостиком. Во время виляния «хвостом» ягодицы движутся влево – вправо. Укрепляются мышцы рук, ног, улучшается кровоснабжение.

**«Левушка».** И. п. сидя на пятках, язык прижат к небу под зубами, «лев ищет добычу» - ребенок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат в И. П., тоже в правую сторону. «Лев нашел добычу» - ребенок встает на колени, пальцы согнуты, как когти, сильно напряжены (или сжаты в



кулаки), глаза смотрят вверх, лев рычит, днем – со звуком, ночью – беззвучно (на выдохе). Повторить 2-4 раза. Упражнение оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.

### **Дыхательная и звуковая гимнастика**

**Цель** – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

Энергично произносить «п-б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.

Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

### **Анкетирование родителей**

#### **Анкета 1**

1. Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребёнка?
2. Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные?
3. Применяете ли вы сами какие-либо закалывающие средства?
4. Какие виды закалывания вы используете?
5. Делаете ли вы сами зарядку по утрам?
6. Каким видом спорта вы увлекаетесь?
7. Как часто вы ходите с детьми на спортивные мероприятия?
8. Чтобы вы хотели узнать о возможности оздоровления своего ребёнка?
9. Какую помощь вы можете предложить в нашей группе для оздоровления детей?

#### **Анкета 2**

### **«Здоровый образ жизни»**

Уважаемые родители! С целью совершенствования профилактической работы по укреплению и сохранению здоровья наших детей, предлагаем Вам ответить на ряд вопросов:

**1. Каково состояние Вашего здоровья?**

- а) очень хорошее
- б) хорошее
- в) нормальное
- г) плохое

**2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка?**

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

**3. Когда Вы в последний раз проверяли состояние своего здоровья?**

- а) в этом месяце
- б) в этом полугодии
- в) в этом году
- г) более года назад
- д) не помню

**4. Когда Вы в последний раз проверяли здоровье ребенка?**

- а) в этом месяце
- б) в этом полугодии
- в) в этом году

**5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

**6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?**

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

**7. Вы употребляете спиртные напитки?**

- а) не употребляю
- б) очень редко
- в) часто употребляю

**8. Вы курите?**

- а) нет
- б) очень редко
- в) часто
- г) бросил

**9. Считаете ли Вы свое питание рациональным?**

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

**10. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне д/ сада рациональным?**

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

**11. Как Вы проводите свой отпуск?**

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в деревне
- д) когда как

**12. Как Ваши дети проводят досуг?**

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе
- в) смотрят телевизор
- г) с друзьями

**13. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?**

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

**14. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?**

- а) из специальных книг
- б) из средств информации
- в) из беседы с
- г) в д/саду

**15. Вы ведете здоровый образ жизни?**

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

**16. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?**

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

**17. Если прививаете, то каким образом?**

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

**18. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?**

**Спасибо за сотрудничество!**

**Стендовая информация для оформления «Уголка здоровья»**

**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей**

- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки
- Соблюдайте режим дня
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора
- Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
- Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки
- Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе

## Памятка для родителей по здоровому образу жизни (ЗОЖ)

1. Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:
  - Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
  - Начиная день с утренней зарядки (не менее 30 мин);
  - Бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;
  - Оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;
  - Не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;
  - Имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.
2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:
  - Не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
  - Не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
  - не делите труд в семье на мужской и женский.
3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:
  - Будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;
  - Уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;
  - С уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины – матери, мужчины – отца.
4. Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:
  - Не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
  - Очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;
  - Не жалейте времени для культурного совместного отдыха;
  - Приобщайте детей к миру литературы.
5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:
  - Не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
  - К учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.
6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас – вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.

## Спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста с участием родителей «Папа, мама, я – спортивная семья!»

### Цели:

1. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.
2. Закрепление ранее выработанных навыков: прыжки через скакалку, упражнения с мячом, бег на скорость.
3. Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

Под музыку В. Шаинского «Вместе весело шагать» в зал входят семейные команды.

Представление команд и жюри.

**Ведущий:** Первый конкурс мы начинаем с разминки.

Команды под музыку строят спортивные пирамиды. Отмечается сложность и спортивность.

### **1-я эстафета: «Ловкая пара»**

Участвуют папа и мама. Пронести мяч, удерживая его лбами, став напротив друг друга.

### **Ведущий:**

Новый дом, новый дом, Здесь мы будем жить втроем.

### **2-я эстафета: «Переселение в новый дом»**

Сначала его построить из кубиков, затем «жильцов перевезти» в этот дом.

**Ведущий:** Без конца во всех дворах Крутятся скакалки,  
Соревнуются с утра Лены и Наталки!

### **3-я эстафета: «Кто больше»**

Дети прыгают через скакалку.

**Ведущий:** Затопаем ножками По лесной дорожке мы,  
В поле и в лесочке Мы сорвем цветочки.

### **4-я эстафета: «Дружные туристы»**

1-й этап-ребенок-надеть рюкзак, пролезть под тумбой, прибежать «на поляну, собрать цветочки» (ромашки).

2-й этап-мама-надеть рюкзак, обежать вокруг тумбы, «собрать другие цветочки» (васильки), перелезть через тумбу.

3-й этап-папа-собрать колокольчики.

После каждого этапа рюкзак передавать следующему участнику.

### **Конкурс для мамы**

Девочка: Платье рваное на мне, Вот и тут, и на спине (показывает),

Про такое говорят: «Это золушки наряд»

Фей на свете больше нет, Нет ни замков, ни карет.

Кто ж поможет мне в беде? Мамы нет моей нигде.

### **Эстафета: «Нитка в иголку»**

Папа и ребенок образуют связку из обручей. Мама продевает канат и сама пролезает в обруч. Обегает вокруг стойки и возвращается на линию старта.

**Ведущий:** А теперь отгадайте загадку.

Не обижен, а надут, Его по полю ведут.

А ударишь – нипочем Не угнаться за... (мячом).

Эстафета с мячом.

1-й этап-ребенок-держит мяч между коленями, прыжки на двух ногах.

2-й этап-мама-держит в руках 2 палочки, на них кладут мяч-«принеси-не урони».

3-й этап-папа-ведение мяча между кеглями, обойти вокруг стойки, вернуться назад.

**Ведущий:** Видов спорта много есть, Даже все не перечесать.

Будем мы сейчас играть, Виды спорта называть.

Команды по очереди называют любой вид спорта, команда, которая назовет больше видов спорта, выигрывает.

**Ведущий:** А сейчас посмотрим с вами, Как бросают в цель мячами.

**Игра-конкурс «Попади в Олимпийские кольца»**

Очки подсчитываются по попаданию. Каждый участник выполняет по 2 попытки. **Игра-конкурс «Кто сильнее?»**

Перетягивание каната.

**Заключительная комбинированная эстафета «Спортивная семья»**

1-й этап-ребенок-бег «паучком».

2-й этап-«тачка», папа держит ребенка за ноги.

3-й этап-папа и мама переносят ребенка на руках.

*Праздник заканчивается подведением итогов и награждением.*



## Картотека игр по здоровому образу жизни

### *«Умею – не умею»*

**Цели:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

**Ведущий** бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

### *« Угадай, кто позвал?»*

**Цели:** тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

**Ведущий:** стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

### *« Найди пару.*

**Цель:** подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

### *«Правила гигиены»*

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

### *«Этикет – школа изящных манер»*

**Цели:** научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

**Оборудование:** предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

### *« Отгадай загадку по картинке»*

**Цели:** помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.



**Оборудование:** картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

### **«Найди опасные предметы»**

**Цели:** помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

**Оборудование:** нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;

Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;

Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;

Опасно одному выходить на балкон.

### **«Мой день»**

**Цели:** рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

**Оборудование:** 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### **«Опасно – не опасно»**

**Цели:** учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.

**Оборудование:** набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

### ***«Если сделаю так»***

**Цели:** обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

**Оборудование:** набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

### ***«Скорая помощь»***

**Цель:** закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

**Оборудование:** картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затем температурил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.

### ***«Наши помощники – растения»***

**Цель:** закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

**Оборудование:** предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

### ***«Путешествие в страну здоровья»***

**Цель:** закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

**Оборудование:** игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

### ***«К нам пришел Незнайка»***

**Цели:** научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

**Оборудование:** кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

#### **«Подбери пару»**

**Цели:** соотносить предметы на картинках, с действием; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

**Оборудование:** предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

#### **«Полезная и вредная еда»**

**Цель:** закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

**Оборудование:** Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

#### **«Пищевое лото»**

**Цель:** формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

**Оборудование:** три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

#### **«Весёлый человек»**

**Цели:** развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

**Оборудование:** детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

### **«Путешествие хлебного комочка»**

**Цели:** рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

**Оборудование:** таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

### **«Что такое хорошо, что такое плохо»**

**Цели:** учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

### **«Что ты знаешь»**

**Цели:** рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

**Оборудование:** мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребёнку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

### **«Цветик – семицветик»**

**Цель:** определение уровня нравственного развития группы.

**Оборудование:** цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг.

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснёшься ты земли,

Быть по – моему вели! Вели...

В. Катаев.

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

**«Подбери предметы»**

**Цель:** Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных»

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

**«Как вырасти здоровым»**

**Цель игры:** Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции. Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом, б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи, г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

**«Сложи картинку»**

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

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).

**«Что изменилось?»**

**Цель:** Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**«Узнай предмет по контуру»**

**Цель игры:** Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

**«Почини спортивную форму»**

**Цель:** Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

**«Что сначала, что потом»**

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

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

**«Полет к инопланетянам»** - на выдохе дети произносят звук «а», который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение легкости и радости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

**«Гудок парохода».** Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Упражнение учит дышать в темпе 3 – 6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

**«Полет самолета».** Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка.

**«Упрямый ослик».** Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И-а».

Что же ты хочешь, мой милый «И-а»?

Сена, лепешек или молока?

«Ослик» прекращает кричать, получив желаемое. Дети меняются местами. Звуки «и-а» укрепляют связки; люди, страдающие храпом излечиваются.

**«Плакса».** Ребенок плачет со звуком «ы».

Что ты плачешь «ы» да «ы»?

Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

**«Кто знает больше добрых слов».** Выбирается ребенок, и о нем высказываются все положительные качества: милый, добрый, хороший, родной, ласковый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный и. т. д.

Цель упражнения – обогатить словарный запас детей, уметь видеть в окружающих доброе и самое лучшее.

## **Дыхательная гимнастика игрового характера для детей 4-7 лет (комплекс разработан Гагиной И. А.)**

1. «**Куры**» И. п. – наклониться пониже, свободно свесив «руки-крылья» и опустив голову: вдох – основная стойка, руки к плечам: выдох – наклон вперед, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 2-3 раза.
2. «**Самолет**» И. п. – основная стойка – вдох – поднять голову, развести руки в сторону ладонями вверх; выдох – поворот в сторону с произношением «ж-ж-ж»; пауза – и. п.
3. «**Насос**» И. п. – основная стойка: вдох – и. п.; выдох – наклон в сторону с произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища.  
Это очень просто – покачай насос и ты,  
Вправо, влево руками скользя.  
Назад и вперед наклониться нельзя.  
Повторить упражнение 3-4 раза.
4. «**Большой и маленький**» И. п. – основная стойка; вдох – встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох – присесть, обхватить руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза – ходьба по залу. Повторить 3-4 раза.  
У медведя дом большой,      А у зайки – маленький.  
Мишка наш пошел домой,      Да и крошка зайныка.
5. «**Цветы**» И. п. – основная стойка: дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперед, отводят назад; при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

### **Интеллектуальный массаж**

1. Оттянуть уши вперед-назад ,счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

### **Антистрессовый массаж**

1. Массаж пальцев рук:
  - а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху-снизу, справа-слева;
  - б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

### Диагностический материал

#### Опросник для детей старшего дошкольного возраста (В.А. Деркунская)

**Цель опросника:** изучить особенности мотивации здорового образа жизни старших дошкольников, особенности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье, знаний об умениях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его по разделу «Здоровый человек».

Обратите внимание, что ведущий диагностический метод – индивидуальная беседа с ребенком. Большинство вопросов беседы требует от воспитанника развернутых ответов, обдуманых решений, заложенных в некоторых вопросах проблемных ситуаций и воспроизведение дошкольником своего жизненного опыта.

**Цель:** изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

#### Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым - это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?



11. Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

#### Уровни знаний детей:

**Превосходный:** ребенок уверенно владеет валеологическим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. На все вопросы по четырем разделам диагностики ребенок дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Представления ребенка носят целостный характер.

**Высокий:** ребенок владеет валеологическим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы по четырем направлениям диагностики: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди» дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя валеологическую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления в общем носят целостный характер.

**Средний:** ребенок отчасти владеет валеологическим содержанием беседы, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы по четырем направлениям диагностики: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном, мире», «Я и другие люди» ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется валеологическая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о валеологической избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

**Низкий:** ребенок слабо владеет валеологическим содержанием, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов по направлениям диагностики: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди» ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность валеологических представлений. У ребенка не оформлена валеологическая компетентность, он неподготовлен к решению конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни, не задумывается об этом.

Целенаправленное изучение переноса продемонстрированных ребенком валеологических знаний в жизненную повседневную практику осуществляется в процессе наблюдения за ребенком в естественных условиях пребывания в детском саду и в

специально организованных условиях (например, в ситуации сюжетно-ролевой игры или проблемной ситуации). Результаты наблюдения позволят педагогу увидеть особенности валеологической компетентности своих воспитанников.

**Наблюдение** за детьми старшего дошкольного возраста осуществляется **в соответствии с критериями:**

- применение ребенком валеологических знаний, умений и навыков в жизни и в ходе решения игровых валеологических задач;
- быстрота актуализации валеологических знаний, умений и навыков в нужной ситуации;
- решение реальных и игровых задач, содействующих сохранению здоровья;
- автономность, самостоятельность решения.

### Самооценка здоровья (шкала Дембо-Рубинштейн)

Самооценка как субъективный психологический показатель, определяет готовность ребенка к формированию «комплекса здоровья». Уровень самооценки здоровья определяется ребенком по известной шкале Дембо - Рубинштейн. Ребенок сам отмечает на шкале тот уровень, который соответствует, по его представлению, его здоровью.

Здоровье      1   2   3   4   5   6   7      Болезнь  
                  —————→

Можно предложить такую же шкалу и родителям. Сравнение результатов – предмет диалога между ребенком и родителями

### Проектная деятельность с детьми старшей группы по навыкам безопасного поведения «Формирование навыков безопасного поведения. Один дома»

---

Не спи, малыш, не спи дружок!

Запомни навсегда.

Что не доводят до добра

Электропровода.

Торшер, электрочайник,

Утюг, магнитофон....

Забытые случайно-

Несут опасность в дом!

**Тип проекта:** краткосрочный, информационно-практический, групповой.

**Длительность проекта:** одна неделя.

**Участники проекта:** дети, родители, медицинская сестра, педагоги, работники кухни, прачка, кастелянша, плотник.

**Срок реализации:**

**Идея проекта:** Организация педагогического процесса по приобщению детей дошкольного возраста к соблюдению правил безопасного поведения по теме «Один дома». Предупреждение детского травматизма во время НОД и свободное время. Во время наблюдений, экскурсий, чтение художественной литературы, отгадывание загадок. Развивающие, познавательные, сюжетно-ролевые игры. Дидактические игры. Подвижные игры. Оформление уголка для родителей. Организовать выставку.

**Актуальность темы:** Очень важно в современной жизни сформировать у ребенка навыки безопасного поведения, так как все стороны жизни человека на прямую связаны с его безопасностью. Проблемы безопасности жизнедеятельности по праву относятся к глобальным проблемам человечества. В современном мире, зачастую, родители вынуждены оставлять ребенка одного дома. Если у родителей уверенность в том, что он правильно поведет себя в критической ситуации? Дети непосредственны, доверчивы, нерешительны и теряются в тревожных ситуациях. Основное противоречие состоит в том, что необходимо научить ребенка действовать в возможных опасных ситуациях и при этом не запугать малыша.

**Цель проекта:**

- Формирование у детей навыков осознанного безопасного поведения, позволяющего избегать чрезвычайных ситуации, когда ребенок остается один.
- Вооружить знаниями, умениями и навыками о правилах безопасности при обращении с бытовыми приборами, острыми предметами, способствовать осмотрительности в общении с незнакомыми людьми.
- Объединить усилия педагогов и родителей по приобщению детей к безопасности.

**Задачи проекта:**

**Образовательные:**

- ✓ Расширить представления детей о том, как действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ✓ Выбатывать у дошкольников привычку правильно оценивать ситуацию, и находить из нее безопасный выход.

**Развивающие:**

- ✓ Формировать умение реально оценивать возможную опасность;
- ✓ Формировать у детей представление об опасных для жизни и здоровья предметах, которые встречаются в быту.
- ✓ Стимулировать у детей развитие самостоятельности и ответственности.
- ✓ Развивать внимание, память.

**Воспитательные:**

- ✓ Воспитывать чувство осторожности и самосохранения;
- ✓ Просвещение родителей воспитанников в вопросах формирования навыков безопасного поведения;

- ✓ Воспитывать чувства благодарности людям, которые помогают нам в трудных ситуациях.

**Предполагаемый результат:**

- Осознанное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих;
- Проявление дисциплинированности, выдержки, самостоятельности в соблюдении правил безопасности;
- Умение предвидеть возможную опасность, находить способы избегать ее;

**Этапы работы над проектом:**

**Этап. Подготовительный:** проблема, планирование прогнозирование результатов.

1. Постановка проблемы.

2. Анкетирование родителей.

3. Подбор материалов по ОБЖ.

4. Рассматривание фотографий, плакатов о нарушении безопасности, и о том как правильно вести себя в разных ситуациях.

5. Просмотр видеоматериалов «Аркадий Паровозов».

6. Знакомство с литературными произведениями: А.Милн «Воспаление хитрости», А.С.Пушкин «Сказка о мертвой царевне», С.Аксаков«Аленький цветочек», А. Северный «Три чудесных цвета», Е.Сагалова «Незнакомые люди», С.Маршак «Старуха, дверь закрой», «Что случилось?», «Пожар», Г.Х.Андерсон «Снежная королева», «Дюймовочка», Г.Шалаева «Не открывай чужим людям», Т.А Шарыгина «Наводнение в кукольном домике», Русские народные сказки «Кот, лиса и петух», «Колобок», Г. Блинов «Приключение Стобеда», Загадки о бытовых электра приборах.

7. Изготовление и подбор дидактических игр ОБЖ: Д/и «Подбери игрушку Танюшке», Д/и «Можно – нельзя, правильно – неправильно», Д/и «Раз, два, три, что может быть опасно - найди», Д/и «Что мы знаем о вещах», Д/и «Найди и расскажи», Д/и «Домик улитки», Д/и «Мы спасатели», Д/и «Что бы быть здоровым...», Д/и «Факторы, укрепляющие здоровье», Д/и «Полезно-вредно», Д/и «Что где лежит», Д/и «Источник опасности», Д/и «Незнакомец», Д/и «Если чужой стучится в дверь», Д/и «Если я сделаю так».

8. Подбор сюжетно-ролевых игр по ОБЖ: Сюжетно-ролевая игра «Больница», Сюжетно-ролевая игра «Семья», Сюжетно-ролевая игра «Магазин», Сюжетно-ролевая игра «Аптека», Сюжетно-ролевая игра «Мы едем, едем, едем...».

9. Подбор подвижных игр по ОБЖ: Подвижная игра «С кочки на кочку», Подвижная игра «Кто быстрее подаст сигнал», Подвижная игра «Волк и гуси», Подвижная игра «Мы медведя испугались», Подвижная игра «Волк во рву», Подвижная игра «Охотники и зайцы», Подвижная игра «Кот и мыши», Подвижная игра «Лиса в курятнике», Подвижная игра «Зайцы и волк», Подвижная игра «Наседка и цыплята», Подвижная игра «Хитрая лиса», Подвижная игра «Пойдем в гости», Подвижная игра «Цыплята и лиса»

10. Подбор бесед по ОБЖ: «Безопасность в вашем доме», «Опасные ситуации в жизни детей», «Оставлять ли ребенка одного дома», «Вдруг пожар, а ты один...», «Пора – не пора, не ходи со двора», «Если ты гуляешь один», «Важные правила для пешеходов».

11. Оснащение предметно развивающей среды.

12.Создание проблемных моментов, стимулирующих детей на совместные с педагогом открытия в решении проблемных вопросов.

**2этап. Основной:** Непосредственная образовательная деятельность по проекту.

- 1.Проведение мероприятий по модулю «ОБЖ».
- 2.Обыгрывание дидактических и подвижных игр.
- 3.Решение игровых ситуации.
- 4.Организация совместной деятельности с детьми, проведение познавательных НОД соответствующей тематики.
- 5.Проведение экскурсий в медицинский кабинет, прачечную, кухню, костюмерную, плотницкую
- 6.Проведение учений в медицинском кабинете по оказанию первой помощи при экстренных ситуациях.
- 7.Консультации для родителей: «МЧС предупреждает», «Как научить ребенка основным правилам безопасности», «Правила для родителей и детей», «Ребенок один дома», «Ребенок и телефон».
- 8.Проведение выставки родители совместно с детьми.

Основной этап проходил на протяжении всей недели имел свою общую структуру: название, цель дня, в конце дня подводились итоги:

**Понедельник: «Электроприборы в доме»**

**Цель:** Закреплять у детей представление об электроприборах, об их значении для людей, о правилах пользования ими. Дети должны знать, что электрический ток помогает людям, но он может быть опасен.

Беседа «Ток бежит по проводам».

Просмотр «Аркадий Паровозов».

Чтение художественной литературы С.Маршак «Пожар», отгадывание загадок по теме.

Д/и «Правильно - неправильно», «Четвёртый лишний».

Наблюдение за фонарями.

Сюжетно-ролевая игра «Магазин электроприборов»

Рассматривание предметных, сюжетных картинок, плакатов «Советы огнетушителя».

Продуктивная деятельность коллаж «Опасные электроприборы».

Экскурсия в прачечную.

**Вторник: «В мире опасных предметов»**

**Цель:** уточнить знания детей о правилах пользования колющими, режущими предметами.

Беседа «Будь осторожен», «Опасность на кухне».

Просмотр «Аркадий Паровозов», «Фиксики».

Чтение художественной литературы Т. Шорыгина «Данилка и пилка», Е. Пермяк «Торопливый ножик», загадки

Д/и «У нас порядок», «Как избежать неприятностей».

Наблюдение «Найди опасность».

Сюжетно-ролевая игра «Больница».

Рассматривание предметных, сюжетных картинок.

Продуктивная деятельность оформление выставки «Опасные предметы в моём доме».

Экскурсия на кухню, к плотнику.

**Среда: «Таблетки – не конфетки»**

**Цель:** Дать детям представление о таблетках, их пользе и вреде

Беседа «Лекарство – не игрушка», «Витамины и здоровье», «Витамины на грядке».

Просмотр «Бегемот, который боялся прививок».

Чтение художественной литературы А.Милн «Воспаление хитрости», С. Михалков «Мимоза», загадки.

Д/и «Аскорбинка и её друзья», «Можно-нельзя».

Сюжетно-ролевая игра «Аптека», «Кафе «Медуница»».

Рассматривание предметных, сюжетных картинок.

Продуктивная деятельность «Разноцветные витаминки».

Экскурсия в медицинский кабинет (фиточай).

**Четверг: «Ребёнок дома (вода, газ, балкон, лифт)»**

**Цель:** чрезвычайные ситуации дома, как правильно действовать в этих ситуациях, как их можно избежать. Дети должны знать, что в доме необходимо быть осторожным с водой, газом, лифтом, балконом.

Беседа «Чтобы не было беды».

Чтение художественной литературы Т.А Шарыгина «Наводнение в кукольном домике», составление рассказа «Что было бы, если бы».

Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто-чисто».

Д.И. «Можно - нельзя», «Разложи правильно».

Сюжетно-ролевая игра «Семья».

Рассматривание предметных, сюжетных картинок.

Продуктивная деятельность «Безопасный дом».

Наблюдение за многоэтажным домом (балконом).

**Пятница: «Опасный незнакомец»**

**Цель:** дать знания детям о том, как правильно вести себя при встрече с незнакомыми людьми.

Беседа «Опасный незнакомец».

Чтение художественной литературы русская народная сказка «Кот, лиса и петух», Е.Сагалова «Незнакомые люди».

Д.И. «Правильно - неправильно», «Незнакомец».

«Если чужой стучится в дверь».

Сюжетно-ролевая игра «Ребята с нашего двора».

Рассматривание предметных, сюжетных картинок.

Продуктивная деятельность досуг для родителей и детей «Каждый маленький ребёнок должен знать это с пелёнок», выставка поделок и книжек-малышек, настольный театр «Лиса и заяц», «Медвежонок-невежа».

**3 этап. Заключительный (обобщающий).** (Презентация продуктов проекта)

1. Выставка детских работ по данной теме.
2. Оформление наглядно информации для родителей.
3. Выставка поделок, плакатов, книжек- малышек по ОБЖ.

***Оценка результатов проекта:***

В ходе реализации совместного проекта достигнуты определённые результаты:

- Создана предметно-развивающая среда, картотека для знакомства детей с правилами безопасного поведения.
- Сформированы устойчивые знания и интерес к своей безопасности;
- Значительно повысилась самостоятельная активность детей;
- Улучшился микроклимат в группе, сближение детей в результате коллективного сотрудничества всех участников образовательного процесса;
- Установились партнёрские взаимоотношения между детьми и родителями, благодаря совместной деятельности в ходе организации и проведения совместных мероприятия.

**4 этап. Презентация проекта.**

Проведение компьютерной презентации для коллег на педагогическом совете.

## РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА

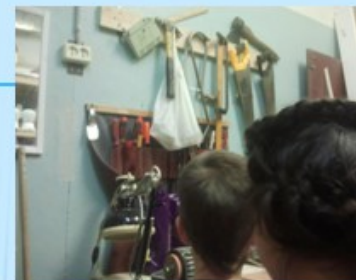


## РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА





# РАБОТА С ДЕТЬМИ



## ВЫСТАВКА



## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



## Виды проектов

### ПРОЕКТ «ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ» »



Глазкова Ольга Юрьевна,  
Рудая Надежда Александровна  
МДОУ № 99»  
г. Ярославль.

### ПРОЕКТ «ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА»



Проект:  
«Человеку друг – огонь  
только ты его не  
тронь!»



Старшая группа №8  
Воспитатели: Глазкова О.Ю., Рудая Н.А.  
Срок реализации проекта: 3 недели

### ПРОЕКТ «ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ»



Глазкова Ольга Юрьевна  
Рудая Надежда Александровна  
Воспитатели МДОУ № 99  
старшая гр. «Ромашка»  
г. Ярославль

Формирование основ безопасности  
жизнедеятельности  
старших дошкольников

**Школа безопасности**



Выполнили  
Глазкова Ольга Юрьевна и Рудая Надежда Александровна

## Вариант 1

**ЭТО Я**



Моя мама: *Мария Тимофеевна Лазина*

Возраст	Висота	1 год	2 года	3 года	4 года	5 лет	6 лет
Рост	22	86	105	116	117		
Вес	3,2	11,2	12,2	14,0	17,0	20,0	22,0

**Здоровые зубы.**  
Проверь себя

Всё ты делаешь правильно? Выполнишь ли ты наши советы? Напротив каждого предложения сделай в квадратике рисунок:

- если ты выполняешь это всегда, нарисуй жёлтое солнышко
- если не всегда это делаешь, нарисуй зелёный лист
- если совсем не выполняешь, нарисуй синюю тучу

- Мало ем сладкого, заправляю чаем.
- Употребляю много овощей, фруктов, зелени.
- Не ем горячую и холодную пищу.
- Не грызу орехи, семечки, не ковыряю в зубах острыми предметами.
- Посещаю стоматолога два раза в год.
- Зубы чистю зубной пастой с пастой после завтрака и вечером после ужина.
- Родители мне не напоминают о том, что надо почистить зубы.

А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше:

- Если больше солнышек — ты молодец! У тебя будут крепкие и ровные зубы. Ты сможешь своим друзьям, и они научатся заботиться о зубах.
- Если больше листиков — ты на правильном пути, но нужно еще постараться.
- Если получилось больше туч — тебе нужно задуматься, хочешь ли ты иметь здоровые зубы.

Прочитай стихотворение, расскажи, как правильно нужно чистить зубы.

**РЕЖИМ ДНЯ.**

Проверь себя:

Всё ты делаешь правильно? Выполнишь ли ты наши советы? Напротив каждого предложения сделай в квадратике рисунок:


- если ты выполняешь это всегда, нарисуй жёлтое солнышко
- если не всегда это делаешь, нарисуй зелёный лист
- если совсем не выполняешь, нарисуй синюю тучу

- Встаю в одно и то же время.
- Делаю зарядку.
- Смотрю телевизор не более 1 часа.
- Ем в одно и то же время.
- Ложиусь спать в одно и то же время.

А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек — ты молодец! Выполнишь режим дня сам и можешь научить других.
- Если больше листиков — ты на правильном пути, но нужно еще постараться.
- Если получилось больше туч — тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.

Нарисуй, чем ты любишь заниматься больше всего.



**Правильное питание.**  
Проверь себя

Всё ты делаешь правильно? Выполнишь ли ты наши советы? Напротив каждого предложения сделай в квадратике рисунок:

- если ты выполняешь это всегда, нарисуй жёлтое солнышко
- если не всегда это делаешь, нарисуй зелёный лист
- если совсем не выполняешь, нарисуй синюю тучу

- Завтракаю, обедаю и ужинаю в одно и то же время.
- Ем суп.
- Хорошо пережевываю пищу.
- Не отказываюсь во время еды.

А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек — ты молодец! Питаясь сам правильно и можешь научить этому других.
- Если больше листиков — ты на правильном пути, но нужно еще постараться.
- Если получилось больше туч — тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.

**МОЙ ПОРТРЕТ ЗДОРОВЬЯ**  
Чем я болею

Дата	Заболел	Заболела
<i>12.01.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>15.02.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>18.03.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>21.04.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>24.05.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>27.06.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>30.07.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>02.08.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>05.09.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>08.10.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>11.11.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>14.12.2011</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>17.01.2012</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>20.02.2012</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>23.03.2012</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>26.04.2012</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>29.05.2012</i>	<i>ОРВИ</i>	
<i>31.06.2012</i>	<i>ОРВИ</i>	

Заполни предложение: «Чтобы быть здоровым, я...» (попроси взрослого записать твои мысли о том, что тебе нужно для своего здоровья).

*Здоровье — это состояние души. Чтобы оставаться здоровым, нужно регулярно заниматься спортом, делать зарядку.*

**Двадцать вопросов**

Вопросы	Проверяю предложение
Здоровый человек — это...	<i>человек который не болеет</i>
Моя здоровье...	<i>это мое состояние здоровья.</i>
Когда я болею, мне помогает...	<i>моя мама, лекарства и много сиропов.</i>
Когда у человека что-то болит, то он...	<i>идет к доктору и лечится.</i>
Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...	<i>я хочу ходить в садик, в школу не болеть, быть здоровым и веселым! Здоровья не купишь!</i>
Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...	<i>свое состояние и то как хорошо себя чувствовать.</i>
Когда я думаю о своём здоровье, то мне хочется...	<i>жить на природе, играть и веселиться.</i>
Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...	<i>здоровья не болеть и всегда видеть своих друзей.</i>

**ЗАКАЛИВАНИЕ.**

Прочитай стихотворение, расскажи, для чего нужно закаливаться. Как это следует делать?

Малыш, ты хочешь быть здоровым, Не лить плохих таблеток, Забывать уколы докторов И клясть из аптеков.

Чтобы совсем не болеть И не кашлять сильно, Обойдись каждый день, Лет весною обильно.

Чтоб в учебе преуспеть, Всем ребятишкам нужна Вода из явочки.

Т. Семёновская

**Проверь себя**

Всё ты делаешь правильно? Выполнишь ли ты наши советы? Напротив каждого предложения сделай в квадратике рисунок:


- если ты выполняешь это всегда, нарисуй жёлтое солнышко
- если не всегда это делаешь, нарисуй зелёный лист
- если совсем не выполняешь, нарисуй синюю тучу

- Умываю лицо холодной водой.
- Умываюсь холодной водой до пояса.
- Обливаю холодной водой все тело.
- Делаю холодные ванны для ног.
- Купалась в водоёме.
- Обтиралась прохладной водой до пояса.

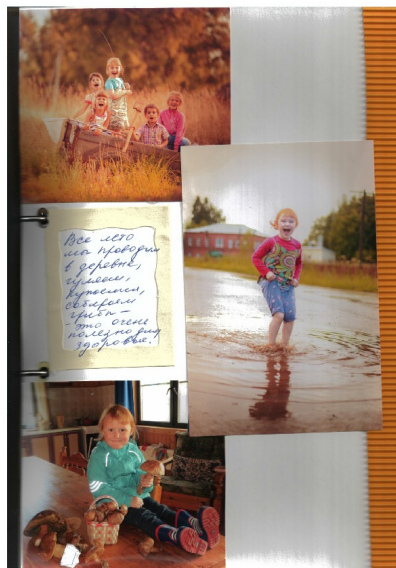
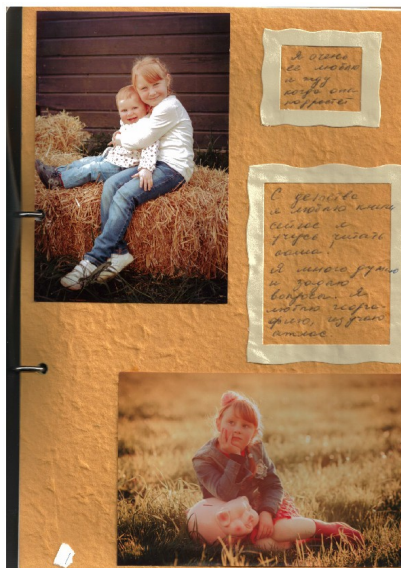
А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.

- Если больше солнышек — ты молодец! Растешь здоровым, крепким, застенчивым! Можешь помочь другим стать такими же, как ты.
- Если больше листиков — ты стараешься, но пока не всё получается.
- Если получилось больше туч — задумайся, хочешь быть крепким или слабым, закаленным или часто болеть?

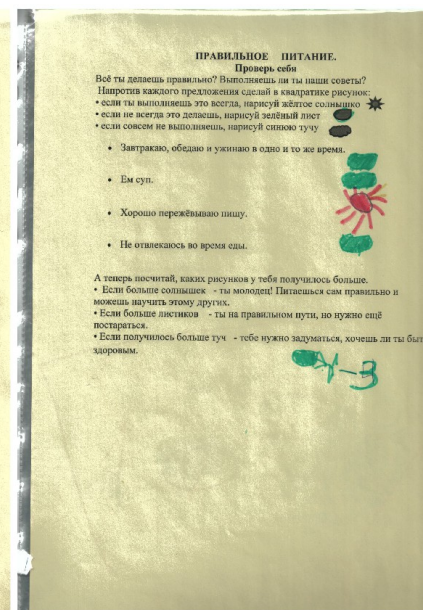
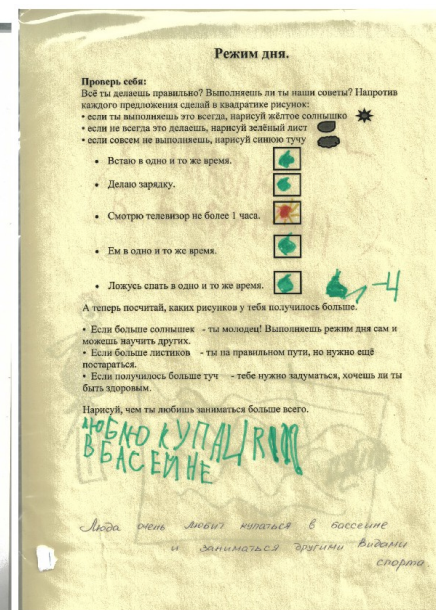
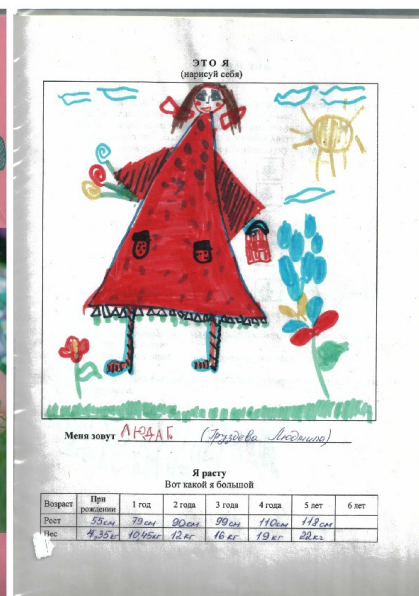
Изобрази на рисунке, как ты закаливаться.



Не забывай закаливаться летом!



## Вариант 2



### ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ.

Проверь себя  
 Все ты делаешь правильно? Выполнив ли ты наши советы? Непротив каждого предложения сделай в карандаше рисунок:

- если ты выполняешь это всегда, нарисуй зелёный солнышко
- если не всегда это делаешь, нарисуй зелёный лист
- если совсем не выполняешь, нарисуй синюю тучку

- Мало ем сладкого, запивая чаем.
- Употребляю много овощей, фруктов, зелени.
- Не ем горячую и холодную пищу.
- Не грызу орехи, семечки, не ковыряю в зубах острыми предметами.
- Посещаю стоматолога два раза в год.
- Зубы чашу зубной щёткой с пастой после завтрака и вечером после ужина.
- Родители мне не шепочкают о том, что надо почистить зубы.

А теперь посчитай, каких рисунков у тебя получилось больше.  
 Если больше солнышек - ты молодец! У тебя будут красивые здоровые зубы. Ты помогаешь своим друзьям, и они научатся заботиться о зубах.  
 Если больше листочков - ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.  
 Если больше тучек - тебе нужно задуматься, почему же ты не имеешь здоровые зубы.

Возьми зубную щётку и покажи, как правильно нужно чистить зубы.

4

### ЗАКАЛИВАНИЕ.

Прочитай стихотворение, расскажи, для чего нужно закаливаться. Как это следует делать?

*Мамы, ты хочешь быть здоровой,  
 Не пить ледяной чайничек,  
 Завтра утром бегом  
 И каша из пшеницы.  
 Чашечка лимона не солони,  
 И не ешь картошки,  
 Оставилась кожухи день,  
 Лей всегда обильно,  
 Чашкой и водой прохладной,  
 И была свежайшая,  
 Всем работникам здоровья  
 Долгая дорога.*

Т. Семисёнова

Проверь себя  
 Все ты делаешь правильно? Выполнив ли ты наши советы? Непротив каждого предложения сделай в карандаше рисунок:

- если ты выполняешь это всегда, нарисуй жёлтое солнышко
- если не всегда это делаешь, нарисуй зелёный лист
- если совсем не выполняешь, нарисуй синюю тучку

- Умываю лицо холодной водой.
- Умываюсь холодной водой до носа.
- Обливаю холодной водой все тело.
- Делаю ховашные ванночки для ног.
- Купаюсь в водоеме.
- Обтираюсь прохладной водой до пояса.

4

## К ПЛАВАЮ В БАССЕЙНЕ!!!

*Спасибо родителям за прекрасный  
 день. Спасибо за участие,  
 и еще за то, что в бассейне  
 можно всегда играть,  
 играть на велосипеде,  
 на площадке, посещать  
 занятия и много много  
 играть!*

А ЕЩЕ ЗАКАЛИВАЮСЬ ЗАКАЛИВАЮСЬ ЗАКАЛИВАЮСЬ

В жизни нам приходится  
 Очень много выигрывать,  
 Все сейчас не пережить,  
 Потому нам и нужны елки!

Великие газировки,  
 Воды она для нас не пить,  
 Ешьте овощи и фрукты -  
 Они помогут вам жить!

Кашей овсяной, гречневой,  
 Булочки мы заваривать!  
 Ешь морковку и чеснок,  
 К каше этой добавляй!

Лесные овощи и фрукты,  
 Натуральные продукты,  
 А вода чистая, вода всегда,  
 Это - всегда вода!

Каша овсяная - это каша,  
 Каша овсяная - это каша,  
 Вода чистая, вода всегда,  
 Выигрывать, выигрывать,  
 Потому что каша - это каша,  
 Потому что каша - это каша.

4

НЕПОЛЕЗНО... ВАСЧНО...

Каждый день с утра просыпаясь  
 Лягушка и лягушка,  
 Чувствую себя великим,  
 Проглотить, проглотить лягушку и лягушку!

Выполним важный день  
 Показываю тебе лето,  
 Надо их вырезать,  
 Уточнить цвета, уточнить  
 Уточнить цвета, уточнить  
 Уточнить цвета, уточнить

### Вода учит плавать чистить зубы.

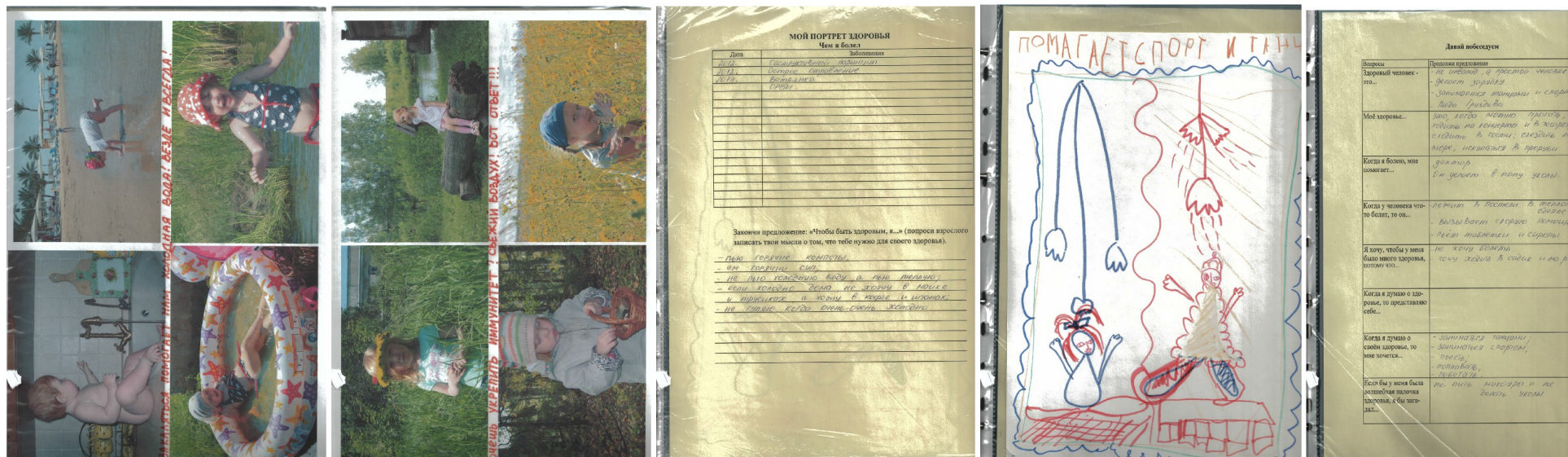
Чистые зубы не только  
 И красивы, но и полезны,  
 Чистые зубы,  
 Вставь с пастой,  
 Каждый зуб чисти три!

Чистым зубом дышишь в сонном,  
 Чистым зубом три чистить,  
 Чистыми чисти, не забывай,  
 Чистым зубом дышишь в сонном,  
 Чистым зубом дышишь в сонном,  
 На, чисти, чисти!

Если я зубы беру только говорить,  
 То они в том помогут жить,  
 Ты так чисти, чисти, чисти, не спиши,  
 И открыты и открыты все открыты!

Сделаю выигрывать выигрывать выигрывать,  
 Лягушка, лягушка, лягушка, лягушка!

## К ЗАКАЛИВАЮСЬ!!!



## Приложение 6 Диагностика состояния здоровья детей

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие в свою очередь обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов. Последние характеризуются, в частности, особенностями морфофункционального и психологического развития ребенка. Одним из главных признаков здоровья считают способность организма надежно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке. По данным НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения РФ, здоровье детей базируется на четырех основных критериях: уровень физиологических систем организма; уровень физического развития и его гармоничность; степень сопротивляемости организма воздействию вредных факторов; отсутствие заболеваний в момент обследования.

Процесс развития детского организма – это процесс качественных и количественных изменений, которые приводят к новому, более высокому уровню организации всех физиологических систем организма. Он включает в себя три основных взаимосвязанных фактора: рост, дифференцировку органов и тканей, формообразование. Организм ребенка отличается от организма взрослого человека рядом особенностей: незавершенностью морфофункционального развития всех физиологических систем; непрерывностью процессов роста, развития и дифференцировки органов и тканей; меньшей устойчивостью к воздействию факторов внешней среды; высокой степенью реактивности организма на внешнее воздействие;

неравномерностью процесса роста и развития в разные возрастные периоды; гетерохронностью (разные сроки) созревания различных функциональных систем, органов и тканей.

Перечисленные особенности детского организма определяют в жизни ребенка возрастные периоды, считающиеся критическими, узловыми. Это первый год жизни, 3 – 4 года, 6 – 7 лет. В эти периоды жизни организм ребенка наиболее чувствителен и уязвим, так как особенно резко реагирует на внешние, в том числе и неблагоприятные воздействия среды (М.В. Антропова, Н.В. Дубровинская, Л. К. Семенова, Д.А. Фарберидр.).

Наблюдение и отслеживание результатов наблюдений, с дальнейшим полноценным анализом ситуации в ДОО проводит старшая медицинская сестра ДОО.

## **Приложение 7** **Логоритмические занятия (логоритмика)** **Творческая гостиная**

В настоящее время довольно много встречается дошкольников с отклонениями в речевом развитии. Чаще это дети с нарушениями всех компонентов речи: звукопроизношение нарушено, словарный запас отстает от возрастной нормы, лексико-грамматический строй речи недостаточно сформирован, связная речь не развита.

К старшему дошкольному возрасту ребёнок должен овладеть чётким произношением всех звуков. У многих детей этот процесс задерживается в силу ряда причин: нарушения в анатомическом строении речевого аппарата, функциональной незрелости речевых зон головного мозга, не сформированности произвольных движений и многое другое. Сами собой дефекты звукопроизношения не исправляются. Но целенаправленное развитие и коррекция слуховой, зрительной и двигательной координации средствами речи, музыки и движений, дает значительную динамику в их формировании у детей.

Совместная коррекционно-развивающая деятельность логопеда и музыкального руководителя, представляет собой объединение системы движений, музыкального фона и словарного наполнения. Ведь кроме коррекционных целей достигается повышение эффективности в развитии неречевых и речевых функций.

Во время проведения такой интегрированной деятельности развитие речи идет с помощью синтеза слова, движения и музыки. Движение помогает осмыслить слово. Слово и музыка организуют и регулируют двигательную сферу детей, что активизирует их познавательную деятельность, эмоциональную сферу, помогает адаптации к условиям внешней среды.

Совместная коррекционно-развивающая деятельность, с одной стороны – устраняет нарушенные речевые функции, а с другой – развивает функциональные системы ребенка: дыхание, голосовую функцию, артикуляционный аппарат, произвольное внимание в целом, процессы запоминания и воспроизведения речевого и двигательного материала.

Взаимодействие логопеда и музыкального руководителя осуществляется по трем направлениям:

1. *диагностическое;*
2. *коррекционно-развивающее;*
3. *информационно-консультативное.*



## Принципы построения НОД

*И логопед, и музыкальный руководитель предъявляют единые требования к проведению интегрированных занятий с детьми, руководствуясь следующими принципами:*

1. Принцип систематичности.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип доступности и индивидуализации.
4. Принцип наглядности.
5. Принцип постепенного повышения требований.
6. Принцип всестороннего воздействия.
7. Принцип учета симптоматики.

Можно выделить основные задачи, стоящие перед логопедом и музыкальным руководителем при проведении коррекционно-образовательной работы. Это образовательные, воспитательные и коррекционно-развивающие задачи.

**Цель:** *коррекция и профилактика речевого развития детей посредством сочетания слова, музыки и движения.*

**Задачи:**

образовательные:

- - *формировать двигательные умения и навыки;*
- - *развивать пространственные представления;*
- - *развивать координацию, переключаемость движений;*
- - *знакомить с метроритмикой;*

воспитательные:

- - *воспитывать и развивать чувство ритма, способность ощущать в музыке, движениях ритмическую выразительность;*
- - *формировать способность восприятия музыкальных образов и умение ритмично и выразительно двигаться в соответствии с данным образом;*
- - *совершенствовать личностные качества, чувство коллективизма;*

коррекционно-развивающие:

- - *развивать речевое дыхание;*
- - *развивать артикуляционный аппарат;*
- - *развивать фонематическое восприятие;*
- - *развивать грамматический строй и связную речь;*
- - *формировать и развивать слуховое и зрительное внимание и память.*

**Организация непосредственно образовательной деятельности**

В начале учебного года учитель - логопед совместно с музыкальным руководителем проводят обследование детей, являющееся частью комплексного обследования различными специалистами. Исследование двигательной памяти, внимания, переключаемости, пространственной организации движений, статистической и динамической координации и т.д. Позволяет уточнить и углубить картину психомоторного состояния детей с нарушениями речи.

При составлении плана интегрированных занятий учитываются возрастные особенности, речевое развитие, психофизиологические возможности. Составляется план на учебный год в соответствии с общеобразовательной программой ДОУ.

**Логопед** задает лексическую тему, составляет конспект занятия, проводит занятие.

**Музыкальный руководитель** подбирает музыку, музыкальные дидактические игры, упражнения, танцы, песни, участвует в проведении занятий.

**Воспитатель** проводит предварительную работу по заданию логопеда. В группе дети заучивают стихи, чистоговорки, песни.

**Родители** очень важным считаем привлечение к пониманию значимости непосредственно образовательной деятельности родителей воспитанников. Их заинтересованность и активное участие в данном процессе помогает достичь лучших результатов. С этой целью проводятся для них консультации.

### **Структура**

Непосредственно образовательная деятельность в условиях логопункта ДОУ проводится с детьми старшей группы (5-6 лет) с дизартрией, общим недоразвитием речи и фонетико-фонематическим недоразвитием. Один раз в неделю, совместно с логопедом и музыкальным руководителем. Включает игры и упражнения, последовательно направленные на решение целей и задач основных этапов логопедического воздействия при коррекции речевых расстройств у детей.

Продолжительность каждого занятия составляет 25-35 минут.

Основная форма работы – подгрупповая (в подгруппах- 8-10 детей.)

**Подготовительная часть:** Длится 3-7 минут. Используются вводные упражнения, которые дают установку на разнообразный темп движения с помощью музыки, упражнения, направленные на тренировку внимания, памяти, координации движений, регулировку мышечного тонуса.

**Основная часть:** Занимает 15-20 минут, включает в себя слушание музыки для снятия эмоционального и мышечного напряжения, пение, подвижные и малоподвижные игры, а так же другие виды упражнений.

**Заключительная часть:** Занимает 2-7 минут. В неё входят упражнения на восстановление дыхания, снятие мышечного и эмоционального напряжения, релаксационные упражнения.

### **Содержание**

#### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики, повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления детей.

#### **Артикуляционная гимнастика**

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

Задачи артикуляционной гимнастики на занятиях:

- Развивать певческие способности детей.
- Формировать артикуляцию различных звуков.
- Закреплять артикуляционные уклады этих звуков в слогах, словах, фразах.
- Совершенствовать дикцию детей посредством тренировки подвижности и точности движений языка и губ.
- Развивать музыкальную память, запоминания текста песен, внимание.
- Учить детей правильно расставлять акценты при пропевании слов, фраз.

Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. На занятиях эти упражнения проводятся под счет, с хлопками, под музыку, а также в сочетании с дыхательно-голосовыми упражнениями.

### **Фонопедические упражнения**

Фонопедические упражнения способствуют укреплению гортани, развитию дыхания, которые помогают выработке правильного диафрагменного дыхания, увеличивают продолжительность и силу выдоха. В упражнения включаются материал, произносимый на выдохе: например, вдохнуть и на выдохе произнести звук А-А-А или слоги Да-Да.

### **Игровой массаж**

Использование игрового массажа на занятиях повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма. Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются, музыка звучит просто фоном. При проведении массажа используем поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания.

### **Пальчиковые игры**

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые используются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного народного творчества.

### **Речевые игры**

Речевые игры – одна из форм творческой работы с детьми не только в развитии речи, но и в музыкальном воспитании. Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Анисимовой Г.И. текст поется. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движения. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности, решая следующие задачи:

- Развивать музыкальные и творческие способности детей
- Формировать у детей представление о форме, структуре музыкального произведения
- Развивать звуковую культуру речи, связную речь и ее грамматический строй
- Улучшать дикцию детей
- Побуждать детей импровизировать в различных видах деятельности
- Укреплять голосовой аппарат
- Учить детей выразительно передавать настроение, характер персонажа речевой игры через интонацию, жесты, движения, мимику.

### **Пение**

Пение - сложный процесс звукообразования, в котором важна координация слуха и голоса, оно является методом, регулирующим дыхание, развивающим легкие и расширяющим грудную клетку, а также помогающим вырабатывать плавную и полнозвучную речь. Органическим элементом песни является слово. Музыка и слово вырабатывают чувство организованности. Для развития правильного звукообразования и певческого дыхания удобна мелодия с короткими и длинными музыкальными фразами. Песни стараюсь подбирать в медленном и среднем темпе, обладающие слитностью звучания. В тексте песен должно быть много гласных и звонких согласных, так как глухие согласные прерывают вокальную линию, мешают правильному звукообразованию, затрудняют обучение правильной певческой дикции. Для выбора песен учитываю возраст обучающегося, коррекционную направленность, содержательность песни, простоту и запоминаемость мелодии, логическое расположение текста в отношении ударных звуков, несложность аккомпанемента, возможность инсценирования текста песни. Чем разнообразнее будут песни по своему содержанию, тем богаче будет запас музыкальных восприятий у детей.

**Упражнения на релаксацию** снимают эмоциональное и физическое напряжение. Задачей этих упражнений является сохранение полученного положительного эмоционального заряда и состояния внутреннего комфорта. Для этого в конце занятия подводим итоги и позитивно оцениваем деятельность каждого из детей.

### **Ожидаемые результаты**

К концу года у детей улучшаются показатели: речедвигательная активность, просодическая сторона речи, фонематический слух, координация движений.

Добиться стойкого положительного результата в коррекционной работе с детьми всегда сложно, но вполне осуществимо, если изменить форму и содержание непосредственно образовательной деятельности, использовать интегрированные виды ее организации и проведения.

Таким образом, введение стандарта дошкольного образования создает уникальную возможность повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса в ДООУ, а интегрированный подход является одним из путей достижения качества образования, его обновления и эффективности в развитии ребенка.

С введением ФГОС уже сегодня формируются предпосылки для того, чтобы изменить ситуацию в нашем дошкольном образовании в лучшую сторону.

### «Настоящий друг»

**Цель:** Коррекция и профилактика имеющихся отклонений в речевом развитии детей посредством сочетания слова, музыки и движения.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- формировать у детей понятие «друг», «дружба»;
- воспитывать уважение к окружающим и дружеские взаимоотношения в группе.

**Коррекционные:**

- развитие общей и тонкой моторики;
- развивать речевое дыхание;
- развивать артикуляционный аппарат;
- развивать фонематическое восприятие;
- формировать и развивать слуховое и зрительное внимание и память.

**Образовательные:**

- обогащение словаря
- развитие чувства ритма и музыкального слуха;

**Оборудование.** Колокольчик, мяч, зонтик с ленточками, цветок – подушка (мимический), искусственная елочка.

**Ход непосредственно образовательной деятельности:**

#### 1. Организационный момент.

Дети входят в зал и выполняют ходьбу с движениями разного вида под музыку( Песня «Дружба» ансамбль «Барбарики»)

Музыкальный руководитель звенит колокольчиком.

Логопед читает стихотворение.

Колокольчик озорной  
Ты друзей в кружок построй.  
Собрались ребята в круг  
Слева друг и справа друг.

**Музыкальный руководитель:** Давайте поздороваемся сегодня по-особенному!

Придумано кем-то  
Просто и мудро  
При встрече здороваться  
-Доброе утро!

-Доброе утро!  
Солнцу и птицам  
-Доброе утро!  
Улыбчивым лицам  
И каждый становится  
Добрым, доверчивым...  
Пусть доброе утро длится до вечера.

## 2. Игра «Пропоем имя»

Давайте представим себе, что мы разучились разговаривать и умеем только петь, а нам нужно познакомиться. Пусть каждый из вас по очереди пропоет свое имя, а потом имя пропоют все дети.

**Логопед:** Ребята, дружны ли вы между собой? А знаете ли вы, что некоторые дети не всегда ведут себя красиво по отношению к другим?

## 3. Стихотворение «Не хотят дружить с Сережей»

Не хотят дружить с Серёжей.  
В чем причина? Кто поможет?  
Начал он играть с Иринкой,  
Но сломал ее машинку.  
За мячом бежал со Славой  
И толкнул его в канаву.  
К шуткам наш Сергей привык —  
Коле показал язык.  
Крикнул громко малышам:  
— Эй, малявки, можно к вам?  
Никому Сергей не нужен...  
Почему же с ним не дружат?

**Логопед:-** Почему с Сережей никто не дружит?

- Как вы играете со своими друзьями?

Можно ли их обижать, называть разными словами, толкать, бить, ломать или отбирать игрушки...?

**Логопед:** давайте споем песню про дружбу

## 4. Исполняют песню «О дружбе».

Дружит с солнцем ветерок (дети размахивают руками)

И роса с травой.

Дружит с бабочкой цветок, («машут крылышками», поворачивая вправо-влево)

Дружим мы с тобою!

Дружим мы, дружим мы, (кружатся)

Дружим мы с тобою!

Проигрыш: дети хлопают пружиня ногами. На окончание проигрыша поворачиваются спиной друг к другу, ставя руки на пояс.

Всё с друзьями пополам (притопывают одной ногой)

Поделить мы рады

Только ссориться друзьям

Никогда не надо! (повернувшись лицом друг к другу, грозят пальчиком)

Никогда, никогда, никогда не надо! (отходят назад спиной, машут рукой-«прощаются»)

Никогда, никогда, никогда не надо! (подходят друг к другу, вытянув вперед руки «встречаются», обнимаются)

**Музыкальный руководитель:** О чем поется в этой песне, ребята?

Дети. В этой песне поётся о дружбе.

## 5. Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

*(Растирание ладоней)*

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять;

Пять, четыре, три, два, один.

*(Поочередное массирование пальцев).*

**Логопед.** За что вы ребята любите своих друзей?

Скажите, а все друзья у вас одинаковые?

Конечно нет, все люди разные и по характеру и по поступкам.

## 6. Игра «Скажи наоборот» (с мячом).

Веселый – грустный.

Чистый – грязный.

Медлительный - быстрый.

Трусливый – храбрый.

Грубый – ласковый.

Жадный – щедрый.

Злой – добрый.

Тихий (голос) – громкий.

Ленивый – трудолюбивый.

**Музыкальный руководитель:**

И хочется спеть нам веселую песню  
Ведь с песней веселой живет чудесней,  
Пусть песенка звонкая наша звучит  
О дружбе ребячей она говорит.

**7. Песня «Дружба крепкая»**

**8. Игра «Ходит Ваня»**

(Дети проговаривают текст и сопровождают его движениями.)

Ходит Ваня, ходит Ваня  
Посреди кружочка  
Посреди кружочка

ищет Ваня, ищет Ваня,  
для себя дружочка  
для себя дружочка

Нашел Ваня, нашел Ваня  
для себя дружочка  
для себя дружочка

Дети ходят по кругу и приговаривают слова. Один ребенок находится в кругу и выбирает себе дружочка на слова: Нашел Ваня, нашел Ваня для себя дружочка . Стоя в кругу они танцуют, а остальные дети хлопают в ладоши. Затем меняют ведущего игра продолжается.

**9. Игра «Вставь словечко»**

Растает ледяная глыба от слова теплого - (спасибо)

Зазеленеет старый пенек, когда услышит - (добрый день)

Если больше есть не в силах, скажем маме мы - (спасибо)

Мальчик вежливый и ласковый говорит, встречаясь - (здравствуйте)

И во Франции и в Дании на прощание говорят - (до свидания)

Логопед: ребята, давайте посмотрим, умеем ли дружно ходить.

**10.«Танец с ленточками».**

Логопед берет зонтик с ленточками разного цвета, предлагает детям подойти по одному и взять ленточку , потом просит детей сказать:

-Я взял(а) (цвет?) ленточку.



Дети идут по кругу под ритмичную музыку и проговаривают слова с ленточкой в руке.

## 11. Игра «Цветок Дружбы»

На полу лежит круглая подушечка с грустным лицом и листья (*цветок без лепестков*).

**Логопед:** - Ребята! Посмотрите, какой грустный цветок? Как вы думаете. Почему?

*Ответы детей:* - Потому что у него нет лепестков.

**Логопед:**- А давайте поднимем ему настроение, сделаем ему лепестки.

Садимся к цветку ножками и играем в цветок дружбы, держась за руки.

Цветок закрылся (дети сидят, наклоняясь вперед, тянутся руками к носочкам), цветок раскрылся (берутся за руки и ложатся на спину). Повторяют три раза.

Переворачиваем подушечку (*на другой стороне подушки – веселое лицо*).

**Логопед:** - Дети, наш цветок улыбается.

Мы с ним поиграли, и он перестал грустить

## 12. Упражнение на развитие дыхания «Друг пришел»

Руки к другу поднимаю      *Поднимают руки через стороны*  
И вдыхаю, и вдыхаю.      *друг к другу, делая вдох через нос.*

Ну, а руки опускаю,      *Через стороны опускают руки*  
Воздух тихо выдыхаю.      *и тихо произносят на выдохе:*

Это очень хорошо,      *«Ф-ф-ф...»*

Что ко мне мой друг!

**13. Логопед:** Что вам особенного сегодня запомнилось, какие выводы вы для себя сделали? (ответы детей). Ребята живите дружно!



## «В гостях у белочки»



**Цель:** коррекция и профилактика имеющихся отклонений в речевом развитии детей посредством сочетания слова, музыки и движения

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обогащение словаря прилагательными;
- закрепление цвета;
- закрепление в речи понятий «один – много»;
- составление простых предложений.

**Коррекционные:**

- развитие мелкой моторики;
- развитие тактильных ощущений;

- развитие артикуляционной моторики;
- становление речевого дыхания;
- формирование фонематического слуха;
- развитие общей моторики.
- развитие и коррекция музыкально-ритмических движений.

**Воспитательные:**

- воспитывать внимание к обращенной речи;
- развивать чувство уверенности в себе;
- воспитывать умение слушать друг друга;
- формирование навыка релаксации.

**Оборудование:** разрезные картинки «Белка», игрушка «Белка», мешочек с орехами, корзина, шнуровки - «Грибы», мягкие модули «пенечки», искусственные елочки, канат.

**Ход непосредственно образовательной деятельности:**

**1.Организационный момент.**

Дети свободно располагаются по залу и выполняют движения под пение..

1) Ну–ка , все в ладошки хлоп,

Вместе хлоп, дружно хлоп.

Ну–ка , все в ладошки хлоп,

Вслед за мною хлоп.

Припев:

Мы деревья на ветру,

Мы деревья на ветру,  
Мы деревья на ветру,  
Он качает нас.

2) Ну-ка, ножкой топ да топ,  
Топ да топ, топ да топ.  
Веселее топ да топ.  
Дружно ножкой топ.

Припев:

И головкой покивайте,  
Покивайте, покивайте,  
Дружно, вместе наклоняйте  
Наклоняйте так.

Припев:

Логопед: Ручки дайте вы друг другу  
И скорей вставляйте в круг.  
Губки улыбнулись,  
К ушкам потянулись.

## **2. Игра «Соберем картинку»**

Логопед: Сегодня я получила необычное письмо. А вот от кого оно, мы узнаем, если соберем картинку.  
(работа с разрезными картинками «Белка»)

Вопросы:

- Кто получился на картинке?
- Кого ты собрал?
- Какого цвета шубка у белочки?
- Что у белочки на ушках?
- Что можно сказать про хвостик?
- Где живет белка?

Белочка ждет нас в гости, хотите пойти со мной? Что берут с собой, когда идут в гости?  
(подарки, угощение...).

- Чем можно угостить белочку?  
(грибами, орехами).

Возьмем угощение для белочки – грибы. Мы пойдем далеко в лес.

- Как оденемся?

Почему нужно тепло одеться?

(на улице холодно, чтобы не замерзнуть...)

### **3. Игра «Одеваемся на прогулку».**

Обуваем ножки в новые сапожки,  
Шапку на головку и завяжем ловко.  
На руки- перчатки. В добрый путь ребятки.  
Шагают наши ножки по ровненькой дорожке.  
А потом прыг-скок!  
И попали мы в лесок.

(дети выполняют движения соответственно тексту).

### **4. Песня: « По тропинке в лес пойдем» Анисимова Г.И.**

Логопед: Вот мы на лесной полянке.

-Что растет на полянке? (елочки).

-Что еще видите? (пенечки).

-Ребята, а где же белочка? (за елочкой сидит).

*Белка:* Здравствуйте, ребята, я хочу с вами поиграть.

### **5. Игра: «Белочка».**

Рыженькие белочки скачут по ветвям (прыжки)  
Пушистенькие хвостики мелькают тут и там («машут» хвостиком).  
Маленькие белочки замерзли на снегу (потереть плечики)  
Как согреть им лапочки в зимнюю пургу (потереть ладони).  
Лапка лапку ударяет, (правый кулачок стучит по левой ладони)  
Быстро-быстро согревает (левый кулачок стучит по правой ладони).  
Прыг да скок, прыг да скок (прыжки)  
И свернемся мы в клубок (присели, обхватили себя).

### **6. Песня «Белочка»**

### **7. Игра «Чудесный мешочек».**

Логопед: Ребята, посмотрите, что еще под елочкой лежит? (мешочек).

*Белка:* Это мой мешочек.

Логопед: Что у тебя в мешочке?

*Белка:* Догадайтесь сами.

Логопед: Ребята, как узнать, что у белочки в мешочке?

(надо открыть мешок, потрогать, потрясти)

Логопед: Давайте потрогаем, потрясем мешочек. Как вы думаете, что в мешочке?

Дети: Орехи.

Логопед: Сколько орехов в мешке?

Дети: Много.

Логопед: Возьмите себе орех.

-Сколько орехов ты взял? Сколько орехов ты достал?

-Сколько у тебя орехов? Какой орех на ощупь?

Дети: гладкий, твердый.

Логопед: Давайте поиграем с орехами

### **8. Подвижная игра с орехами.**

Музыкальный руководитель:

Орех на пол положите  
Себя в пляске покажите,  
Кончит музыка играть,  
Орешек быстро надо зять.

### **9. Пальчиковая игра «Покатаем орех»**

В руки я орех беру

И по пальчикам качу.

Логопед: Что чувствуют ваши ручки? Какими они стали?

Дети: Руки стали теплыми, горячими, согрелись.

Логопед: Уберем орехи.

### **10. Дыхательное упражнение.**

Логопед: Охладим ручки, подуем на них.

### **11. Артикуляционная гимнастика.**

Белка: Я очень люблю орехи щелкать.

Логопед: Покажем, как белочка щелкает орехи.

а) Постучать зубками;

б) Язык упирается то в одну, то в другую щеку (орех большой и лежит он за щекой)

в) Покатаем орехи по кругу (круговые движения язычком)

### **12. Игра «Угощения для белочки».**

Логопед: Ребята, а какое угощение мы взяли для белочки? (грибы)

Подойдите ко мне. Что будем делать?

Дети: Собирать грибы на ниточку!

Логопед: Что есть у грибочка?

Дети: Ножка, шляпка.

Логопед: Какого цвета шляпка, ножка у твоего грибочка?

Сколько у тебя грибочков?

Повесим грибочки на елочку, а белочка потом унесет их в дупло.

Белка: Спасибо вам ребята. До свидания.

Логопед: Нам пора в детский сад.

Шагают наши ножки по ровненькой дорожке.



**Театрализованная детско – родительская постановка (для детей 3 -4 лет)  
«Звери шли на ёлку».**

**Цель:** Развитие профессионального сотрудничества педагогов ДООУ с родителями воспитанников.

**Задачи:**

1. Формировать знания и представления о добре, дружбе и вежливости посредством русских народных сказок, потешек, песен.
2. Развивать у детей и их родителей артикуляционную, общую и мелкую моторику, координацию движений, пространственные представления.
3. Воспитывать у детей и их родителей интерес и ценностное отношение к музыкально – речевым развлечениям.

## **Предварительная работа:**

### *С детьми*

- изготовить символ – сувенир наступающего года (овечку);
- ознакомление с содержанием русских народных сказок, песенок, потешек («Колобок», «Лиса и заяц», «Мишка косолапый», «Петя – петушок, золотой гребешок», «Идёт коза рогатая...»);
- изготовление красочных приглашений для родителей и сотрудников ДОО.

### *С родителями*

- проведение творческой мастерской (украшение праздничных мешочков, изготовление ёлочных игрушек - самоделок);
- разучивание песенок, потешек, игр, музыкального материала по ролям.

### **Оборудование:**

- маски, костюмы сказочных героев (зайчик, мишка, петушок, колобок, козочка);
- морковь (папье – маше) в мешочке;
- «снежки» в корзиночке;
- погремушки в коробке;
- накидка – покрывало;
- аудиозапись музыкального сопровождения и нотный материал по теме.

Под музыку дети и родители входят в музыкальный зал, держат в руках новогодние игрушки-самоделки. Они разглядывают елку, украшают ее и встают в хоровод. (Елка горит.)

**Ведущая.** «Наступает Новый год,                      Всем подарки он несет.  
                    Вокруг елки в светлом зал                      Дети водят хоровод».

### **Хоровод «Елочка большая».**

- Дети.** 1. «Елка наряжается-  
      Праздник приближается.  
      Новый год у ворот,  
      Ребятишек елка ждет».
2. «Наша елка высока,  
      Достает до потолка.  
      А на ней висят игрушки  
      От подставки до макушки».
3. «Возле елочки мы встанем,  
      Хоровод свой заведем.  
      С Новым годом всех поздравим,  
      Песню дружно запоем».

### **Хоровод «Блестят на елке бусы».**

**Ведущая.** Ребята, вы знаете, что сегодня с нами под елкой будут танцевать зайчики, лисички, петушки, медвежата? Будет весело!

**Хоровод «Звери шли на елку».**

**Ведущая.** А теперь мы отдохнем и сказку в гости позовем. (Раздается свист ветра-фонограмма. Гаснут огоньки на елке.)

**Ведущая.** Предлагает позвать Снегурочку, потому что она-то знает как укротить ветер. Кроме того, она дружит со всеми зверятами в лесу. Значит, вместе с ней в гостях у Новогодней елки будут все обитатели леса.

(Дети зовут Снегурочку)

**Снегурочка.** ( педагог)

« Я живу в лесной избушке.

Звать Снегурочкой меня.

Все зверюшки мне друзья!»

«Ветерок, уймись, а ёлочка - зажгись!»

**Снегурочка.** «Здравствуйте, ребятки, а теперь отгадайте – ка мои загадки.

«Через поле и лесок

Скачет маленький зверек.

Шубку белую дала

Ему зимушка-зима.

А когда весна придет,

Шубку серую найдет.

Кто же это? Отгадай-ка!

Догадались? Это...»

**Дети.** Зайка!

**Зайка.** (ребёнок подг. группы)

«Здравствуйте, ребята!»

**Ведущая.** «Здравствуй, зайка!

Ты с ребятами сыграй-ка!»

**Игра «Пальчики и зайчик».**

«Вот как пляшут пальчики

У девочек и мальчиков.

Подошел к ним зайка,

Заинька ушастый.

Пальчики потрогать

Хочет у ребяток.

А мы пальцы спрятали,



Спрятали, спрятали,  
Не заденешь пальчики  
Маленькою лапою».

**Ведущая.** Зайка, расскажи нам, как тебе живется зимой.

**Песня «Заинька».**

1. Прыгает зайнька, прыгает беленький.  
Зайка - прыг, зайка-скок,  
Слышен зайкин голосок . (Прыгает.)
2. Холодно зайньке, холодно белому.  
«Как же быть мне зимой,  
Замерзает хвостик мой». (Показывает хвостик.)
3. Голодно зайньке, голодно белому  
«Кто б меня покормил.  
Прыгать больше нету сил». (Жалуется.)
4. «Ах, ты наш зайнька.  
Ах, ты наш беленький!  
Приходи в детский сад.  
Погости у ребят». (Воспитатель поглаживает зайчика.)

**Зайка** рассказывает.

« Жил – был зайчик,  
Длинные ушки.  
Отморозил зайчик ушки на макушке.  
Отморозил носик, отморозил хвостик  
И поехал греться к ребятишкам в гости.  
Там тепло и славно, волка нет,  
И дают морковку на обед».

**Ведущая.** А у нас для тебя как раз морковка приготовлена, угощайся зайка.

**Танец «Лиса и зайцы»** (с морковками).

**Лиса.** (родитель)

**Снегурочка .** Отгадайте – ка ребятки вы ещё мою загадку.

« Косолапый, неуклюжий  
Любит мед, не любит стужу.  
Может громко он реветь.  
А зовут его... »

**Дети.** Медведь!

**Мишка.** (ребёнок подг. группы)

«Не пугайтесь, ребяташки.

Я ваш друг, лохматый Мишка.

На полянку я спешил,

Погремушки прихватил.

Вы их берите, с ними весело пляшите».

**Пляска «Мишка косолапый»** (с погремушками)

**Снегурочка.** А вот ещё для вас ребятки интересная загадка

«Сапоги со шпорами,

Хвост с узорами.

Крылья есть и гребешок.

Кто же это?..

**Дети.** Петушок!

**Петушок.** (родитель)

«Я – хозяин во дворе.

Я бужу всех на заре!

Ку-ка-ре-ку, просыпайтесь!

Ку-ка-ре-ку, поднимайтесь!»

**Ведущая.** «Малые ребятки, желтые цыплятки

Разбегутся кто куда. Петушок, найдешь их?»

**Петушок.** Да!

**Игра «Прятки-цыплятки»**

«Мы играем в прятки. Спрятались ребятки.

Спрятались ребятки – желтые цыплятки.

Я по дворику хожу, деток я не нахожу.

Где мои ребятки, желтые цыплятки? (Петушок ищет детей.)

Я к платочку подойду, может, там детей найду. (Подходит к детям.)

Под платочком кто стоит и тихонечко пищит?

Дети: Пи – пи – пи...

Вот мои ребятки, желтые цыплятки!»

**Снегурочка.** Девочки и мальчики, мерзнут мои пальчики, стынут уши, мерзнет нос. Видно, близко...

**Дети.** Дед Мороз!

**Дед Мороз.** (родитель)

«С Новым годом! Вот и я, здравствуйте, мои друзья!  
Шел я к вам издалека, а дорога нелегка.  
Пусть всем радость принесет добрый, славный Новый год!  
В круг скорей вставайте, песню запевайте».

### ***Хоровод «Дед Мороз»***

#### **Дед Мороз.**

А сейчас, ребятки, послушайте мою загадку:

«Жил да был на белом свете теста вкусного кусок.  
Сдобный, пышный, круглощекий. У него румяный бок.  
Убегают по дорожке и зовется...

**Дети.** Колобок!

**Колобок.** (ребёнок подг. группы)

«Я, ребята, Колобок,  
Колобок – румяный бок.  
Я по лесу катился  
К вам на елку торопился».

### ***Танец «Колобок».***

**Колобок.** Посмотрите, сколько я снежков налепил! Давайте поиграем.

### ***Игра со снежками***

1. Мы танцуем со снежками, посмотрите-ка на нас.

Вот как топаем ногами. Раз, два, раз! (2 раза)

2. Со снежками опустились, положили все сюда.

А теперь в ладошки можем мы похлопать. Да, да, да!

3. А теперь снежки мы спрячем. Не покажем. Нет, нет, нет!

И попляшем, и поскачем – потанцуйте с нами все!

**Дед Мороз.** Что-то жарко стало мне. Не привык я жить в тепле.

**Снегурочка.** А ну – ка давайте все дружно и родители и дети подуем на Деда Мороза. (Дети и родители дуют, машут руками)

**Ведущая.** Кто-то еще сюда бежит, кто-то в гости к нам спешит.

**Козочка.** (родитель)

« Я – Козочка. Ме-ке-ке!  
Я гуляю на лужке.  
Острые рожки, тоненькие ножки.  
На самой макушке – бархатные ушки.

Вот лошадки год уходит,  
Ну, а козочки – приходит.  
Буду с вами петь, играть,  
С Новым годом поздравлять!»

***Хоровод с Козочкой.***

1. Козочка веселая на праздник к нам идет.  
Хорошо встречаем мы праздник – Новый год!  
Припев. Весело, весело хлопайте ладошки.  
Громче, громче топчите ножки.
2. Вокруг нарядной елки пустились мы плясать.  
Мы с козочкой сдружились, все стали подпевать.

**Козочка.**

« Идет Коза рогатая, идет Коза бодатая –  
Ножками топ, топ. Глазками хлоп, хлоп.  
Кто каши не ест, молока не пьет,  
Того забодает, забодает!»  
(Дети убегают на места.)

**Дед Мороз.**

« Славно мы повеселились, поиграли, покружились!  
А теперь пришла пора для подарков, детвора!  
Ой, а где ж они, друзья? Потерял, наверно, я.  
Надо дружно поискать, ребятишкам их отдать».

**Козочка.** А я знаю где подарочки! Здесь подарки не простые – козлятки мои озорные!

(Под веселую музыку детям раздают подарки)

**Дед Мороз и Снегурочка.**

«Ну а нам уже пора, до свидания – детвора!»

