

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 15  
г. КРОПОТКИН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
«ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ старшего дошкольного ВОЗРАСТА  
ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»**



**СОСТАВИЛ: воспитатель Гончаревская Н.Н.**

**г.Кропоткин, 2023г.**

## Содержание

Аннотация.....	2
Пояснительная записка .....	3
Актуальность.....	4
Введение.....	5
Основная часть.....	6
1. Понятие «здоровьесберегающие технологии» и их функции .....	6
2. Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми.	
9	
Практическая часть.....	11
Приложение №1. Консультации для родителей и педагогов .....	15
Приложение №2. Конспекты занятий с использованием	
здоровьесберегающих технологий .....	25
Приложение №3. Мастер-класс для педагогов... ..	38
Приложение №4. Дидактические игры по здоровьесбережению.....	49
Приложение №5. Дыхательная гимнастика для укрепления иммунитета	
детей.....	52
Приложение №6. Пальчиковая гимнастика.....	56
Приложение №7. Упражнения с использованием самомассажа.....	60
Заключение.....	64
Список используемой литературы.....	65

## Аннотация.

Методическое пособие «Оздоровление детей старшего дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий» предназначено для родителей, педагогов, работающих с детьми старшего дошкольного возраста. Количество страниц - 65 с.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. В настоящее время стоит много проблем, которые оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей:

- недостаточно продумана здоровьесберегающая деятельность дошкольного учреждения;
- отсутствие материально-технической базы, отвечающей здоровьесберегающей направленности воспитательно-образовательного процесса.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

## **Пояснительная записка**

Данное методическое пособие составил воспитатель Гончаревская Н.Н., возраст воспитанников 5-7 лет.

Тема: «Оздоровление детей старшего дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий».

Цели:

1. Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здорового сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. Организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.
3. Повысить эффективность здоровьесберегающей деятельности в ДОУ путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей эффективные технологии развития и оздоровления

Задачи:

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

Ожидаемые результаты:

- снижение случаев заболеваемости каждым ребёнком;
- выполнение различных движений на открытом воздухе в любую погоду; (потребность в движении)
- повышение уровня физической подготовленности; (прирост физических качеств)
- самостоятельная организация несложных подвижных игр, используя свой двигательный опыт.
- организация уголка для физического развития детей, индивидуальной работы детей.
- просветительская деятельность с родителями.

## Актуальность.

Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить!  
Есть правильно и спортом заниматься,  
И закалятся, и с зарядкой дружить,  
Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.  
Здоровый образ жизни – это сила!  
Ведь без здоровья в жизни никуда.  
Давайте вместе будем сильны и красивы,  
Тогда года нам будут не беда! (Лена Одинцова)

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей. Основная цель – снижение заболеваемости. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения ребенком всеми умениями и навыками, которые ему прививаются дома, в детском саду и которые ему необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо сформировать у ребенка разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольника. Она зависит от организации его физического развития, от уровня подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс.

***Здоровье детей - главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества.***

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему

требования. На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается. Поэтому воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма.

Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий в ДОО.

### **Введение.**

Особая роль принадлежит образовательному учреждению, которое не только создает комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных психических, физических и интеллектуальных особенностей детей (в соответствии с личностно-ориентированной гуманной моделью воспитания и обучения), но и приучает дошкольников к здоровому образу жизни и ведет профилактику заболеваний, помогает сохранить здоровье детей. Таким образом, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, основная задача МДОУ, базируется на осознанном отношении ребёнка к своему здоровью, пропаганде здорового образа жизни среди родителей и использование здоровьесберегающих технологий в различных видах деятельности (свободная, учебная, совместная).

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. В настоящее время стоит много проблем, которые оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей: недостаточно продумана здоровьесберегающая деятельность дошкольного учреждения (преобладание аспекта на интеллектуальное, творческое развития детей, отсутствия режима дня в семье, перегруженность групп); отсутствие материально-технической базы, отвечающей здоровьесберегающей направленности воспитательно-образовательного процесса.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Здоровье - один из главных источников счастья, радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Проблемы укрепления здоровья и долголетия волновали выдающихся деятелей науки и культуры всех народов во все времена. Извечен был вопрос, как человеку преодолеть все неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье. Быть физически крепким, сильным и выносливым, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь.

Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников. «Здоровье детей — здоровье

нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

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

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

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные здоровьесберегающие технологии.

### **Основная часть.**

#### **1. Понятие «здоровьесберегающие технологии» и их функции.**

Технология – пошаговая, заранее продуманная последовательность действий, направленных на достижение конкретного результата.

В технике, в промышленности технологии связаны с производственной деятельностью людей и позволяют получить продукцию с заданными параметрами.

В медицине это – все разрешенные к применению методы диагностики, лечения, профилактики и реабилитации заболеваний, а также технические средства, медикаменты и т.д., способствующие эффективному оказанию медицинской помощи, имеющие своим основным результатом лечение тех или иных заболеваний.

В промышленности и сельском хозяйстве изложение технологии описывается в документах, именуемых операционная карта технологического процесса (при подробном описании) или маршрутная карта (при кратком описании). В медицине технологии лечения описываются

в протоколах лечения тех или иных заболеваний, а также в конкретных методиках.

Под здоровьесберегающими технологиями широким смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых идет на пользу здоровья. Здоровьесберегающие технологии связаны с различными формами деятельности людей (в сфере образования, здравоохранения, в правовой, социально-экономической, культурной сферах), которые направлены на формирование здорового образа жизни человека и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью.

Одна из основных целей применения здоровьесберегающих технологий – формирование культуры здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» (ЗТ) появилось в сфере педагогики. До сих пор это понятие воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина «здоровьесберегающие технологии», примитивных представлениях о содержании работы, которую должны проводить образовательные учреждения для осуществления важнейшей задачи – сохранения и укрепления здоровья учащихся. Понятие

«Здоровьесберегающие технологии» применяются в настоящее время не только в сфере педагогики, но и в сфере здравоохранения и в других сферах государственной политики охраны здоровья граждан. В сфере здравоохранения применение здоровьесберегающих технологий направлено на профилактику различных неинфекционных и инфекционных и заболеваний, риск возникновения которых связан с образом жизни людей.

#### ***Функции здоровьесберегающих технологий:***

- **Формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

- **Информативно - коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

- **Диагностическая:** заключается в мониторинге здоровья индивидов в конкретных учебных и профессиональных коллективах, обеспечивает инструментально выверенный анализ состояния здоровья человека и подбор необходимых технологий здоровьесбережения.

- **Рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

- **Интегративная:** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Цели, преследуемые в ходе реализации здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий:

- разработка и реализация представлений о сущности здоровья;

- разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья;
- формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья;
- реализация индивидуальных оздоровительных программ;

овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, умений использования их в практической деятельности;

- познание индивидуальных особенностей организма;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере;
- создание информационного поля по проблеме здоровьесбережения.
- создание условий для повышения профессионального уровня в овладении знаниями как теоретическими, так и практическими в области охраны детства, здоровьесберегающего сопровождения, внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательную систему образовательного учреждения - формирование умений по адаптивному некоторым здоровьесберегающим технологиям к конкретным сферам общественной жизни.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип всестороннего и гармонического развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

## **2. Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми.**

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании — классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

- Медико - профилактическая технологии

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов
- организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Работа по

физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт медработник дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе лист здоровья, который помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей.

- Физкультурно-оздоровительная технология

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами — в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

- Технологии валеологического просвещения родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную

поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении

родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагога,
- нетрадиционные формы работы с родителями,
- практические показы (практикумы).

Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

**Практическая часть.**

### **Примерное планирование форм работы с родителями по охране и здоровью детей.**

Форма работы	Темы
Беседа Статья Родительское собрание	«Режим дня в детском саду и дома». «Вода – друг человека». «Участвуем в проекте «Дорогой к доброму здоровью».
Лекция Консультация	«Польза закаливания в детском саду». « Как сохранить и укрепить здоровье ребенка ».
Беседа Статья Родительское собрание	«О пользе прогулок». «Плоскостопие». «В здоровом теле – здоровый дух». Выставка рисунков: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
Анкетирование	«Определение уровня знаний о здоровом образе жизни». «Симптомы и лечение ОРВИ».

Статья	Выставка рисунков: «Зимние забавы»
Дискуссия Консультация Статья	«Какими средствами лечить ребенка?» «Как сохранить здоровье детей в детском саду» «Гуляем в морозную погоду».
Беседа Круглый стол Консультация» Досуг с родителями	«Формирование правильной осанки». «Чай на травах» - народные рецепты. «Профилактика простудных заболеваний» «Всей семьей на старт».
Беседа Статья	«Зрение, как его сберечь». «Профилактика гриппа». Выставка рисунков: «Витамины наши друзья»
Консультация Статья	«Спорт – в жизни ребенка». «Сезонная одежда на прогулку».
Лекция Консультация	«Ухо, горло, нос». «Физическое воспитание ребенка в семье». Выставка рисунков: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
Экскурсия в парк Статья	«Поход на природу». «Профилактика травматизма».
Беседа Статья	«Спортивный уголок дома». «Как и когда собирать лекарственные травы».
Лекция Консультация Семинар- практикум	«Двигательная активность детей». «Роль подвижных игр в развитии основных движений и воспитании детей» «Как сохранить зрение ребенка?»

### **Примерное планирование форм работы с детьми по здоровьесбережению.**

Формы работы	Тема
Беседа Беседа Д/игра Досуг	«Путешествие в страну здоровья». «Дорога к доброму здоровью». «Если я сделаю так...», «На кого я похож». «Поступаем в школу Мишки-Топтыжки».
Беседа Беседа Д/игра	«С утра до вечера». «Ребенок и здоровье». «Садовник», «Назови правильно».
Беседа Беседа Д/игра Выставка рисунков	«Витамины укрепляют организм». « Будем стройные и красивые». «Что было бы, если бы...» , «Подбери одежду по временам года». «Витамины – наши друзья».
Беседа Беседа Д/игра	«Красота тела и души». «Сердце и его работа». «Светофор здоровья», « Солнце, воздух и вода – наши лучшие

	друзья».
Беседа Беседа Д/игра Выставка рисунков	«Поход по стране здоровья». «Витамины и их значение в жизни человека». «Полезная и вредная еда», «Назови спортсмена». «Зимние забавы».
Беседа Беседа  Д/игра Досуг	« Очищение души» (в технике сказкотерапии). «Витамины и здоровый организм». «Где спрятались витамины?», «Что сначала – что потом?» (режим дня). «День здоровья».
Беседа Беседа  Д/игра Альбом	«Смотри, во все глаза». «Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью?» «Скорая помощь», «Умею – не умею». «Виды спорта» .
Беседа Беседа Д/игра Досуг	«Неболейка». «Врачи – наши помощники». «Почему заболели ребята», «Как нужно ухаживать за собой». «Веселые эстафеты».
Беседа Беседа Д/игра	«Лекарственные растения». «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» «Составляем меню», «Наши помощники» .
Беседа Беседа Д/игра Досуг	«Витамины-защитники моего здоровья». «Мы стремимся иметь здоровые глаза». «Путешествие в страну здоровья», «Пищевое лото». «Мы сильные, мы дружные».
Беседа Беседа Д/игра Выставка рисунков	«Тело человека». «Личная гигиена». «Чтобы кожа была здоровой», «Правила гигиены». «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
Беседа Беседа Д/игра Выставку рисунков	«Как я буду заботиться о своем здоровье» . «Здоровый образ жизни». «Если сделаю так», «К нам пришел Незнайка». «Виды спорта».

### Примерное планирование форм работы с педагогами ДОУ.

Формы работы	Тема
Мастер-класс	«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

<p>Буклеты</p>	 <p>здоровый образ жизни</p> <p>«Мы - за здоровый образ жизни»</p>
<p>Выступление на педагогическом совете</p>	 <p>Педагогический совет. Тема: «Обогащение физического и психического здоровья детей путем внедрения здоровьесберегающих технологий»</p> <p>«Обогащение физического и психического здоровья детей путем внедрения здоровьесберегающих технологий»</p>

## Консультация для родителей на тему: «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка».

**Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье детей – это будущее нашей страны.**

**Здоровье** – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера .

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Если вы, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека- здоровье... Уважаемые родители не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка- в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как «здоровый образ жизни» ребенка. Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации здорового образа жизни, компонентами которого являются:

**Закаливание** – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

**Утренняя гимнастика-** Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание,

кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

**Дыхательная гимнастика:** укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках

**Гимнастика в постели:** Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Главное правило - исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты.

**Воздушные процедуры:** Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.

**Водные процедуры:** Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

**Прогулка. Подвижные игры:** Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре полезна: систематически повторяясь, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.

В нашем детском саду педагоги используют различные здоровьесберегающие технологии (создают безопасные условия пребывания и детей в ДОУ), в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями, решают задачи соответствия учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка. Их использование в образовательном процессе идёт на пользу здоровья воспитанников, защищает и сохраняет здоровье детей:

- Утренняя гимнастика в облегченном виде (ежедневно).
- Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
- Прогулки ежедневно при температуре не ниже - 20С (ежедневно).
- Умывание прохладной водой (ежедневно 3 раза, т. воды +14, +16 С.
- Бодрая гимнастика под музыку (ежедневно после сна).
- Ходьба по “тропинке здоровья ”(профилактика плоскостопия) ежедневно после сна.

Профилактика сколиоза (контроль над положением тела ребенка в течение дня, во время занятий, во время сна, во время приема пищи.)

Уважаемые родители, уделите обязательно внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребенок, которому комфортно и уютно. Режим дня ребенка, должен быть стабильным, гибким и динамичным, должен предусматривать разнообразную деятельность ребенка с учетом состояния здоровья детей и

возрастных особенностей.

Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного:

«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

**Родители и педагоги мы не должны забывать, что нужно создавать такие условия, которые бы удовлетворяли детское любопытство. У детей должна быть насыщенная разными событиями жизнь!**

**И тогда вашему малышу времени болеть просто не будет...**

### **Консультация для педагогов «Как сохранить здоровье детей в детском саду»**

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

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. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. 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.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. В нашем детском саду, а именно в нашей группе создана целая система оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?

Каждый день утром во время не дождливой, солнечной погоды мы проводим прием и утреннюю гимнастику на свежем воздухе или в зале. Утренняя гимнастика дает детям заряд бодрости на целый день, укрепляет мышцы, суставы позвоночник, укрепляется иммунная система, ускоряется кровообращение.

Также каждый день после сна, мы проводим гимнастику пробуждения для детей, ходьба по дорожкам здоровья. Гимнастика пробуждения помогает

детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

После гимнастики пробуждения, мы проводим с детьми закаливающие процедуры, обмывание рук до локтей теплой водой, что так же способствует улучшению кровообращения, и укрепление иммунной системы.

Для профилактики простудных заболеваний, мы проветриваем групповое помещения после ухода детей из группы, раскладываем, чеснок и лук в групповом помещении на тарелочки.

В 10 часов дня дети у нас получают питательный и полезный 2ой завтрак, это может быть фруктовый сок, или яблоки. Словом есть яблоки не только вкусно, но и полезно. Медики говорят, употребляя по одному яблоку в день, человек может обеспечить себя, большинством необходимых жизненно важных витаминов и минералов.

По режиму дня у нас проводятся ежедневные прогулки с детьми на свежий воздух. Прогулка – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду, предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную, деятельность детей.

Уважаемые коллеги я надеюсь, что моя консультация на первом этапе пути к сохранению здоровья детей.

### **Консультация для родителей «Профилактика простудных заболеваний»**

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечение простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Но уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально.

Для этого, может быть, даже придется изменить образ жизни ребенка. В целом, совокупность профилактических мероприятий можно сформулировать следующим образом:

- Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;
- Мойте руки с мылом;
- Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
- Ежедневно проводите влажную уборку;
- Соблюдайте режим дня:
  - ночной и дневной сон по возрасту,
  - не переутомляйте вашего малыша,
  - ежедневные прогулки,
  - сон на свежем воздухе,
  - постарайтесь не перегревать малыша,
  -

1. Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок).

Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами. «Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты

2. А еще надо навестить педиатра и ЛОР-врача, чтобы они сообща оценили состояние органов дыхания ребенка. Если у него окажутся очаги хронической инфекции (в миндалинах, носоглотке, гайморовых пазухах), то врачи проведут соответствующее лечение и расскажут о профилактических мерах, в том числе о лекарственных препаратах, которые помогут предотвратить обострения этих инфекционных процессов. Возможно, врач порекомендует вам препарат Биопарокс. Исследования показали, что Биопарокс не только эффективно лечит насморк и боль в горле при простудах, но и уменьшает число заболеваний у часто болеющих детей. Может потребоваться и консультация аллерголога, так как дети-аллергики существенно больше подвержены частым простудным заболеваниям.

А самое главное состоит в том, чтобы и ребенок, и все члены его семьи знали: частые простуды - это повод не для переживаний, а для активных действий.

3. Пейте больше жидкости. Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. Вкусным и полезным является напиток, приготовленный из ягод шиповника. Детям можно давать по половине стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина С, а это, как известно, одно из самых мощных орудий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп.

4. Регулярно выполняйте физические упражнения. Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

5. Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является закаливание. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода. Каждый вид закаливания должен проходить под строгим наблюдением врача. Существуют общие правила для всех видов закаливания.

1. Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми.

2. Дозы закаливающих воздействий следует увеличивать постепенно. Резкие непривычные охлаждения могут стать причиной заболевания.

3. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. При нарушениях деятельности сердца, легких, почек, заболевании носоглотки перед закаливанием необходимо проконсультироваться с врачом.

4. Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно. Закаливаться надо на протяжении всей жизни. Даже двухнедельный перерыв может свести на нет эффект от закаливающих процедур, проводимых в течение длительного времени.
5. Недопустимо проводить отрицательных эмоциональных реакция на него самого малыша.
6. Необходимо приучать организм к самым различным видам охлаждения: сильным, средним, слабым, быстрым.
7. Проводить воздушные и солнечные ванны следует во время бега, ходьбы, выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных игр. Это повышает эффективность закаливания.
8. Рекомендуется чередовать местные закаливающие процедуры ( ходьбу босиком, полоскание горла прохладной водой и т.п.) с общими, так как закаливание отдельных участков тела не повышает общей устойчивости организма.
9. Следует помнить: какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье.

В заключении уместно вспомнить, какими факторами определяется здоровье не только детей, но и взрослых. Оказывается, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% - от экологии, на 50% (!) от образа жизни и лишь на 10% - от медицинского обслуживания. Поэтому наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках.

### **Консультация для родителей**

#### **«Роль подвижных игр в развитии основных движений и воспитании детей».**

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера. Основной формой обучения детей движениям признаны занятия. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах. В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в

самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Для детей среднего дошкольного возраста подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и

навыков жизни в коллективе. Детям выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями. В среднем дошкольном возрасте уже выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических) качеств. Меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.). Многократное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Таким образом, в среднем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость. Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Нередко приходится наблюдать, как более старшие и самостоятельные подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убежать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом. Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных

животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета. Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Малыши запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями. Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т. е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры. Об активности детей в подвижных играх можно судить по так называемой моторной плотности. (Моторная плотность - это отношение времени, затраченного детьми в игре на активные двигательные действия, ко всей длительности игры.) Она определяется педагогом путем хронометрирования. Моторная плотность в разных подвижных играх неодинакова, она может колебаться от 50 до 80%. Активность детей в играх зависит от целого ряда условий: содержания игры, характера и интенсивности движений в ней, от организации и методики ее проведения, а также от подготовленности детей. Одной из задач педагогического руководства подвижными играми является поддержание в них достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями детей среднего дошкольного возраста. Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Работники дошкольных учреждений должны по возможности увеличивать время прогулок детей, насыщать их играми и различными физическими упражнениями. Разнообразие игр по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными воспитателем задачами.

Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе

сверстников, развитие их речи и обогащение словаря - вот те основные воспитательные задачи, которые педагог может осуществлять при помощи разнообразных игровых заданий.

**Уважаемые родители, желаем Вам успехов!**

### **Консультация «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ».**

Игры с детьми на свежем воздухе особенно полезны для ребятшек, отличающихся повышенной физической активностью. Ведь на улице перестают действовать все «домашние» запреты, которые накладываются с целью предупреждения порчи материального имущества. На улице совсем другое дело: никаких стен, окон и хрупких предметов; можно прыгать, бегать и веселиться. Это позволяет ребенку почувствовать себя свободным, снять напряжение, выплеснуть переполняющую энергию.

Важным отличием игр с детьми на свежем воздухе от других занятий является общение со сверстниками. Во время игры ребятшки объединяются в команды, учатся сотрудничать между собой, оказывать поддержку в нужную минуту. Благодаря командным играм, малыш развивает в себе такие положительные качества, как сочувствие, взаимопомощь, инициативность, ответственность, лидерство, соперничество, которые являются составляющими для становления полноценной и уверенной в себе личности.

**Подвижные игры на свежем воздухе** оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

#### **Игры с детьми на свежем воздухе:**

**«Салки» (догонялки).** Это одна из самых популярных игр с детьми на свежем воздухе. Дети выбирают водящего, которому нужно догнать одного из участников и прикоснуться к нему - осалить, тем самым передав право быть водящим. Новый водящий будет догонять игроков и при этом держаться за то место на теле, в которое его осалили. Побеждает тот, кто ни разу так и не был пойман.

**«Светофор».** Это очень интересная игра с детьми на свежем воздухе, которая развивает смекалку и реакцию у ребенка. На ровной площадке чертят две прямых линии, расстояние между которыми должно составлять примерно 5 метров, то есть получается что-то вроде участка дороги. Все участники стоят по одну сторону дороги, а «светофор» - человек, который будет называть цвета, на самой дороге, спиной к игрокам. Он называет любой понравившийся цвет и те, у кого он есть на одежде, спокойно переходят на другую сторону дороги. Остальные стараются перебежать дорогу, чтобы «светофор» не успел их поймать. Тот, кого он поймает, становится «светофором».

### **«Снежные шары»**

Перед началом игры мама, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии 1-2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай.» Все начинают бросать снежки в снежные шары.

**«Пробеги и не сбей»** Эта игра заставляет малыша координировать свои движения. Ее можно проводить также дома, если у вас достаточно места.

Собираясь на прогулку, возьмите с собой кегли, можно взять кубики. Расставьте на дорожке 4-5 кеглей по прямой линии. Расстояние между кеглями должно составлять примерно 1 метр. Нужно пробежать, огибая кегли и стараясь не задеть их. Для начала покажите малышу, как надо бежать. Можно придумать, что это опасная горная дорога со множеством поворотов. Или просто сказать, что так бегают змейки. Для самых маленьких можно поставить кегли в два ряда, образовав между ними дорожку. Пусть малыш сначала пройдет по коридорчику, а затем пробежит, не задевая предметы.

### **Игра «Выше - ниже»**

Предложите ребенку посмотреть вокруг и назвать все что «выше дерева», «ниже куста», «выше мамы», «ниже сапога» и т. д. Эта игра не только развивает внимание, но и учит выделять часть из общего. Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. «Убегайте, берегитесь, догону и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

### **Памятка с советами по проведению игр:**

- 1.** При организации подвижных игр с детьми, стоит, помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям).
  - 2.** Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ваших детей. Но и совсем упрощать правила игр не следует. Она требует чувства меры и осторожности и не должна быть излишне азартной.
  - 3.** Основа игры - добровольность. Введение в мир детской игры, развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным.
  - 4.** Играйте, радуйтесь открытиям и победам. Не ждите от ребенка быстрых и лучших результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь их победам.
- Вариантов игр с детьми на свежем воздухе множество, и все они по-своему увлекательные и интересные. Участие в игровом процессе взрослых поможет обрести взаимопонимание в семье, лучше узнать друг друга, построить

доверительные отношения. Проводите больше времени с детьми, гуляя в парке или играя в мяч, ведь совсем скоро они станут взрослыми и самостоятельными. Пусть дети играют и веселятся, главное, чтобы они были счастливыми и здоровыми!

Приложение №2

## **Конспекты занятий с использованием здоровьесберегающих технологий. Конспект утренней гимнастики «Веселые путешественники».**

### **Цели:**

- Активизировать деятельность организма;
- Формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики;
- Сохранение и укрепление здоровья
- Преодоление речевого нарушения, используя систему движений в сочетании с музыкой и словом

### **Задачи:**

- Создать эмоциональный подъем;
- Выразительно двигаться в соответствии с данным образом, умение перевоплощаться
- Способствовать развитию у детей двигательной, слуховой памяти
- Способствовать развитию у детей координации движений

Дети входят в зал под музыку «Веселые путешественники». Становятся в круг.

**Физинструктор:** Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня нас ждет увлекательное путешествие, путешествие вокруг света! Давайте пофантазируем и представим, что мы – летчики, и отправляемся в полет!

Заводим моторчики (дети автоматизируют звук «Р»)- полетели (дети выполняют легкий бег на носочках по кругу).

Первая остановка **Австралия!**

*Австралия- живописная земля! Лишь на самолете туда добраться!*

*Надо пересечь океаны, моря. Чтоб ее красотами любоваться!*

Здесь живут кенгуру (дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, помогая себе руками).

Снова заводим моторчики, полетели! Отправляемся в **Антарктиду** - на родину пингвинов!

*Антарктида- полюс южный. Климат там суровый, вьюжный.*

*Сильный холод, снег и льдины, ходят важно там пингины!*

(Проводится ходьба семенящим шагом, бег семенящим шагом- как ходят пингины). Снова заводим моторчики. Полетели!

А сейчас мы отправляемся на самый жаркий материк - **Африку!**

*Африка! Африка! Волшебная страна.*

*Отправляемся мы в Африку. Давно нас ждет она!*

В Африке нас ждет встреча с обезьянами (дети выполняют прыжки вверх, прыжки по кругу).

Ребята! А сейчас мы с вами отправимся в **пустыню**, к змеям. (Дети, сложив ладошки лодочкой, выполняют волнообразные движения и автоматизируют звук «ш-ш-ш»)

Молодцы, ребята! Заводим моторчики, полетели! Следующая остановка- **Джунгли!**

*В жарких джунглях Амазонки, в окруженье диких трав,  
Жил- был грозный тигр...*

В джунглях мы встретимся с тиграми (дети на четвереньках идут по кругу и автоматизируют звук «Р-р-р»)

Молодцы, ребята! Наше путешествие по странам подходит к концу. Последний наш полет – на **болото**.

*Цапля ходит по болоту, будто ищет там кого-то.  
Ой боюсь, что эта цапля лягушонка хочет сцанать.*

Дети замирают на месте на одной ноге, согнув ее в колене, руки чуть в стороны. Молодцы, ребята! Заводим моторчики, полетели! Следующая остановка- **РОССИЯ!!!!**(Звучит веселая музыка – дети прыгают на месте, хлопая в ладоши).

Наше путешествие по странам закончилось!! До свидания!

### **Конспект для детей старшей группы «О здоровье всерьёз!»**

**Цель:** сформировать у детей понимание значения и необходимости соблюдения гигиенических процедур, физических упражнений и режима дня. **Задачи:**

- Продолжать формировать представление о здоровье, как одной из основных ценностей;
- Обобщить и расширить знания детей о полезных продуктах, о взаимосвязи здоровья и питания;
- Продолжать развивать связную речь, мышление, внимание, сообразительность;
- Формировать потребность в соблюдении культурно – гигиенических навыков, режима дня;
- Развивать интерес к заботе о своем здоровье, проявление самостоятельности;
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровом образе жизни, проведение дней и недель здоровья, чтение пословиц и поговорок о ценности здоровья, разучивание стихотворения «Микроб», сюжетно – ролевые игра «Больница», чтение художественной литературы о здоровье.

#### **Материал:**

магнитная доска, мел, мяч  
загадки, корзина с яблоками, плакаты «Распорядок дня»

#### **Ход занятия.**

**Воспитатель:** -Ребята, хотите отправиться в путешествие? Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и пожелаем друг другу хорошего настроения! А что еще можно пожелать?

**Дети:** Счастья, здоровья...

**Воспитатель:** Правильно и вот сейчас мы отправимся в страну «Здоровья». Как

гласит пословица, что: “В здоровом теле - здоровый дух”. Давайте подумаем, что помогает человеку быть здоровым?

**Дети:** ..

**Воспитатель:** Правильно, ребята. У здоровья, есть помощница, а кто она мы узнаем, поиграв в игру «Наше утро». Передавая мяч по кругу, мы расскажем друг другу, что делаем по утрам.

Первая помощница это - вода. Что мы делаем водой?

**Дети:** ..

**Воспитатель:** А что такое микробы?

**Дети:** ...

*(Воспитатель читает стих «Микробы»)*

«Микробы»

Все, поверь, твои игрушки, Даже, розовенький Хрюшка, Быть чистюлями хотят...

Знай: микробы всем вредят!

-**Воспитатель:** Как вы думаете, мы можем защитить себя от микробов?

**Дети:** Да! **Воспитатель:** А как? **Дети:** ..

**Воспитатель:** Правильно. Сейчас, я предлагаю вам выполнить специальные дыхательные упражнения для носа.

Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5 – 6 раз). Сделать 8 – 10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (3 – 4 раза).

**Воспитатель:** Что вы делаете по утрам. Чтобы проснуться?

**Дети:** Гимнастику.

**Воспитатель:** Правильно, второй друг Здоровья – гимнастика. **Выполним с вами гимнастику:**

**«К речке быстрой мы спустились»**

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.
2. вернуться в и.п. Коснуться руками лица.

**«Мы к лесной полянке вышли»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.
2. вернуться в и.п.

**«Птицы начали летать»**

И.П. лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.
2. вернуться в и.п.

**«Ножки разомнем сейчас»**

ИП. у.с. руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз. 1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой

**Воспитатель:** Очень важно соблюдать режим дня, благодаря ему вы будете чувствовать себя бодрыми, веселыми.

**Воспитатель:** Слышите, кто-то стучится?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** кто же это?

**Дети:** Доктор Пилюлькин!

**Доктор Пилюлькин:** Здравствуйте, дети! Я слышал вы говорите здесь о здоровье, а сюда входит и здоровое питание. Предлагаю поиграть в необычную игру-викторину «Витамин – это еда!».

- Итак, «Разминка».

-Я буду задавать вопросы и ответы записывать на доске.

**Вопросы:**

Арбуз – это овощ или фрукт? (Ягода).

Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую). Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).

Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук). При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).

Какие очень полезные ягоды созревают под снегом? (Клюква). Прибор для резки хлеба? (Нож).

Как называется сушёный виноград? (Изюм).

Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой). А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).

Какую воду лучше пить? (Кипячённую, очищенную). Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).

Продолжаем нашу игру, отгадываем загадки. В овощах и фруктах есть.

Сколько их не перечесть. Есть еще в форме таблетки Вкусом лучше чем конфетки. Для Мишани и Полины

Что полезно? — ... (Витамины) Зелёный полосатый шар,

С начинкой алой словно жар, Лежит на грядке, словно груз, Скажите, что это. (Арбуз)

С оранжевой кожей, На мячик похожий, Но в центре не пусто, А сочно и вкусно. (Апельсин)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень. (Лимон)

Круглое, румяное, Я расту на ветке.

Любят меня взрослые, Любят меня детки. (Яблоко)

Взяли мы ее одежду, Соль добавили немножко.

В кадочках теперь не пусто — В них заквасится... (капуста)

Под землей живут семейки, Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку

Позовем копать... (картошку)

Ох, наплачемся мы с ним, Коль почистить захотим. Но зато от ста недугов

Нас излечит горький... (лук)

**Игра «Здоровое-нездоровое», я буду называть вам слова и кидать мяч. Если**

это нужно вам для того, чтобы быть здоровыми - ловите мяч, если нет-отталкиваете.

Умнички, ребята! Со всеми заданиями справились. Желаю вам Здоровья! (Доктор Пилюлькин уходит.)

Рефлексия.

**Воспитатель:** А теперь возьмёмся за руки и закроем глаза. Подумаем о самом прекрасном. Ребята, вот и закончилось наше небольшое путешествие в страну Здоровья. Что нового, интересного вы узнали? Что понравилось больше всего?

- Доктор Пилюлькин оставил для вас корзину с витаминами, чтобы вы всегда были здоровыми и не забывали о профилактике!

### **Конспект занятия в старшей группе "Путешествие в страну Здоровья"**

**Возрастная группа:** старшая группа (5-6 лет)

**Оборудование для педагога:** карта Страны Здоровья; предметы гигиены (мыло, мочалка, полотенце, зубная паста, зубная щетка, расческа, туалетная бумага, ватные палочки) и предметы общего использования (игрушка, книга, ключ, зеркало); карточки-пиктограммы (грусть, радость); карточки с изображением продуктов питания.

**Интеграция образовательных областей:** физическое развитие, познавательное развитие.

**Цели и задачи:**

- Формировать валеологическую культуру подрастающего поколения;
- Закреплять у детей представления о здоровом образе жизни;
- Учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

Дети входят в группу, здороваются с гостями.

**Воспитатель:** - Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями.

**Воспитатель:** - А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте»?

**Ответы детей:** (пожелали кому-то быть здоровым).

**Воспитатель:** - Что значит, «быть здоровым»?

**Ответы детей:** (когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).

**Воспитатель:** Какое настроение у здоровых людей ?

**Ответы детей:** (веселое, радостное).

**Воспитатель:** - Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья.

- Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте подойдем к карте. Дети подходят к карте "Страны Здоровья".

**Воспитатель:** Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех. Посмотрите, какая дорога соединяет города "Страны Здоровья"?

**Ответы детей:** (железная дорога).

**Воспитатель:** Значит, на чем с вами поедет?

**Ответы детей:** (на поезде).

**Воспитатель:** Занимаем места в поезде. Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова: "**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!**"

Под музыку дети «паровозиком» двигаются по группе.

**Город «Зарядкино».**

**Воспитатель:** - Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

**Ответы детей:** (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).

**Воспитатель:** Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

У меня есть голова

Направо - налево, раз – два. Повороты головы направо – налево, наклоны головы.

Она сидит на крепкой шее,

Покрутили – повертели. Круговые повороты шеей. Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот. Руки на поясе, наклоны, повороты. Сильные руки есть у всех,

Вниз - вверх, вниз – вверх. Рывки руками вверх – вниз.

Ноги нам нужны, чтоб бегать... Прыгать... приседать... стоять! Бег на месте, подскоки, приседания.

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»! Выпрямляются, поднимаются на носочки, скидывают руки вверх.

**Воспитатель:** Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели, Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"

**Воспитатель:** - Но нам пора отправляться дальше. Занимайте места в поезде. Вспоминаем наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

**Город «Чистюлькино».**

**Воспитатель:** Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькина"?

**Ответы детей:** (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы).

**Воспитатель:** А зачем нужно соблюдать чистоту?

**Ответы детей:** (чтобы не было грязи).

**Воспитатель:** А чем опасна грязь? **Ответы детей:** (в ней живут микробы).

**Воспитатель:** Кто такие «микробы»?

**Ответы детей:**

**Воспитатель:**

Все мы с вами видели на руках грязь!

А в грязи живут микробы, незаметные для глаз. Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Все микробы эти вот к вам отправятся в живот!

- Как можно победить грязь, а значит, и микробов?

**Ответы детей:** (нужно мыть руки с мылом).

**Воспитатель:**

От простой воды и мыла У микробов тает сила!

**Воспитатель:** - Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их.

**Ответы детей:** (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага).

**Воспитатель:** Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

**Ответы детей:** (у них должен быть один хозяин).

**Воспитатель:** Давайте проверим, как вы умеете различать предметы, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично. Перед вами - коробка. В ней вещи, которыми вы все пользуетесь. Ваша задача – разложить эти предметы в две корзинки. В зеленую корзинку вы положите предметы гигиены, личные. В красную – те предметы, которыми могут пользоваться все люди.

**Воспитатель:** - Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

**Воспитатель:** - Ну, а нам пора отправляться дальше. Садимся в поезд. Вспоминаем наш девиз.

"Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!"

**Город «Вкусняшкино».**

**Воспитатель:** - М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?

**Ответы детей:** (дети фантазируют).

**Воспитатель:** Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?

(На магнитных досках висят пиктограммы – графическое изображение эмоции "грусть" и "веселье". Дети берут карточки с изображением продуктов питания. По сигналу подходят к доскам и прикрепляют карточки под нужную пиктограмму)

**Воспитатель:**

Торты, пряники, конфеты Детским так вредят зубам! Ешьте овощи и фрукты, Чтоб не бегать к докторам!

**Воспитатель:** - Представьте себе, что вы – повара. Я вам буду называть продукты, а вы скажете, какое блюдо можно приготовить из этих продуктов.

**Воспитатель:** • Гречневая крупа, молоко, немного сахара и масла.

**Ответы детей:** (гречневая каша)

**Воспитатель:** • Молоко, яйца, немного соли и масла.

**Ответы детей:** (омлет) **Воспитатель:** • Вишня, вода, сахар. **Ответы детей:** (вишневый компот)

**Воспитатель:** А что можно приготовить из капусты, свеклы, морковки, лука?

**Ответы детей:** (салат, борщ).

**Воспитатель:** Вот сейчас мы с вами сварим огромную кастрюлю настоящего борща. Встаньте в круг. «Повяжите» фартуки. Вымойте руки. Готовы?

**Физминутка «Поварята»**

Под веселую музыку дети выполняют движения:

- Трут морковь, свеклу;
- Режут капусту и лук
- Солят, перчат
- Помешивают ложкой
- Смотрят в кастрюлю, не готово ли, нюхают.

**Воспитатель:** - Замечательный борщ получился! Жителям "Вкусняшкино" он очень понравился, и они на память нам дарят такое напутствие:

Прежде, чем за стол вам сесть, Вы подумайте, что съесть!

- А мы садимся в поезд, вспоминаем наш девиз:

Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу! **Город "Дыхание"**.

**Воспитатель:** - Что значит: дышать?

**Ответы детей:** (это когда вдыхают и выдыхают воздух).

**Воспитатель:** Кто умеет дышать?

**Ответы детей:** (звери, птицы, растения, люди).

**Воспитатель:** А жители города "Дыхание" могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.

- «Самолеты» - со звуком «В» - от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.
- «Комарики» - со звуком «З» - когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.
- «Жуки» - со звуком «Ж» - при кашле. Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.
- «Львята» - со звуком «Р» - когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поспорить.
- «Водичка» - со звуком «С» - когда устали и хочется отдохнуть.

- Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

А теперь пора нам в путь. Нас ждет последний город. Наш девиз:...

**Город "Отдыхай-ка"**.

**Воспитатель:** - Почему этот город так называется?

**Ответы детей:** (жители любят отдыхать).

**Воспитатель:** Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?

**Ответы детей:**

**Воспитатель:** Долго смотреть мультики по телевизору?

**Ответы детей:** Валяться с раскрасками на диване?

**Ответы детей:** А как можно отдыхать?

**Ответы детей:** (можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе).

**Воспитатель:** А мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут. Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно. Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь как следует, улыбнитесь друг другу.

#### **V. Рефлексия**

**Воспитатель:** Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике, наше путешествие в Страну Здоровья закончилось.

**Воспитатель:** - Вам понравилось путешествие? Давайте подойдем еще раз к карте, вспомним, какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым.

"Каждый должен твердо знать: Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься, Нужно правильно (питаться, Руки мыть перед едой, И вообще дружить с (водой!

Глубже дышать, кислород поглощать! Больше гулять, с друзьями (играть!

И тогда все люди в мире Долго-долго будут жить! И запомните: здоровье В магазине не купить!"

#### **Конспект интегрированного занятия в старшей группе на тему: «Здоровье — главная ценность человеческой жизни».**

**Основная образовательная область** «Здоровье»

**Интеграция:** «Физическая культура», «Познание», «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация».

**Цель:** Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.

Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.

Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

**Предварительная работа:** чтение и заучивание стихов о здоровье, о занятии спортом; загадывание загадок на данную тему; беседы о гигиене, о здоровом

образе жизни, о продуктах питания, о правильном питании; выполнение физкультурных разминок, точечного массажа; чтение сказок К. И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе».

**Развивающая среда:** Макет «Паровозика» из мягкого модуля, карта – схема путешествия по стране «Здоровье», мешочки с песком, картинки с изображением гигиенических принадлежностей (расческа, ванна, душ, зубная щетка, полотенце, зеркало, мыло, картинки с изображением продуктов питания).

**Музыкальное сопровождение:** песенка паровозика из мультфильма «Паровозик из Ромашкино».

**Ход:**

**I.** (Дети стоят полукругом)

**Воспитатель:**

-Здравствуйтесь, дети!

- Дети, а ведь слово «здравствуйтесь» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!

Я желаю вам здоровья!

-Здравствуйтесь! – Будьте здоровы!

А как вы думаете, что такое здоровье? (Ответы детей)

А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Ребята, если вы заболели какое у вас настроение? (Если мы заболели у нас плохое настроение.)

А теперь дадим характеристику здорового человека. Красивый; Бледный; Толстый.

Сутулый; Румяный; Крепкий. Сильный; Страшный; Неуклюжий. Ловкий; Стройный; Подтянутый.

Мы дали характеристику здорового человека. Это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек.

Наверное, каждый из вас хочет быть таким, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Как сохранить свое здоровье на долгие годы? (Ответы детей)

**II.** Сегодня на занятии мы отправимся в путешествие по стране «Здоровье». Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья.

Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы. Путешествовать мы будем на весёлом паровозике. Расселись по вагонам. Закрыли глазки и представили, что мы едим на весёлом паровозике. (Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»). Итак, первая остановка

**«Движение – жизнь».**

**1. Остановка «Движение – жизнь».**

(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

**Воспитатель:**

«Кто много ходит, тот долго живёт». Правильна ли эта пословица? Как вы понимаете её смысл? (Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить.) Что же нужно делать, чтобы дольше прожить? (Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.) . Одним слово заниматься спортом. А вы любите заниматься физкультурой? (Ответы детей)

**Воспитатель:**

*Что ж начнём с простой разминки.*

Чтобы нам не болеть, И не простужаться, Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься, (ходьба по кругу друг за другом) Чтоб расти нам сильными, Ловкими и смелыми (рывки руками перед грудью)

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем (наклоны в стороны)

К солнцу руки поднимаем (поднять руки вверх) Поднимаем! Опускаем!

Дружно, весело шагаем, (попеременно поднимаемся с носка левой ноги на правый)

Приседаем! (приседание) И встаём!

И ничуть не устаём. (Повороты туловища в стороны) Чтобы мы никогда не болели,

Чтобы щёки здоровым румянцем горели, Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься зарядкой! (прыжки в чередовании с ходьбой) А сейчас мы поиграем в игру

**«Не урони кувшин»**

*она направлена на формирование правильной осанки.*

**Игра «Не урони кувшин» Воспитатель:**

На головке не мешочек, А кувшин с водой стоит. Если вдруг его уронишь, Будет он тотчас разбит. Надо очень прямо встать. До черты дойти скорей И обратно побыстрей.

*(Дети встают у черты, кладут на голову мешочек с песком и идут до ориентира и обратно)*

А теперь снова в путь. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»).

**Воспитатель:**

*И следующая остановка»*

**В гостях у доктора Чистюлькина».**

**2. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».** *(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)* **Воспитатель:**

В стране «Здоровье» все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Доктор Чистюлькин говорит:

**«Чисто жить – здоровым быть».**

- Запомните ребята! всех важнее - чистота от хворобы, от болезней защищает нас она

и недаром говорят в народе...

-чистота – залог здоровья.

- Дети, назовите предметы гигиены, которые помогают нам быть чистыми.  
(Ответы детей)

Воспитатель загадывает загадки о гигиенических принадлежностях:

1. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней, Чем у волков и мышей.

(Расческа)

2. Могу я в ней на дно нырнуть, Но не могу я утонуть,  
А если станет глубоко Открою пробку я легко. (Ванна)

3. Дождик теплый и густой: Этот дождик не простой, Он без туч, без облаков,  
Целый день идти готов. (Душ)

4. Костяная спинка, Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит, Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

5. Вафельное и полосатое, Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою - Что это такое? (Полотенце)

6. И сияет, и блестит, Никому оно не льстит, -  
А любому правду скажет - Всё как есть ему покажет. (Зеркало)

7. Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки  
мыть не ленится!

(Мыло)

(Дети отгадывают загадки и находят картинку с изображением отгадки) .

**Воспитатель:**

Конечно, самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы,  
но и убивает их.

Мыло работает на совесть:

Драит, чистит, намывает, Трёт, скоблит и протирает. Всех микробов убивает.  
Чистота - всего полезней Защищает от болезней.

- Ребята, а когда необходимо мыть руки?

Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. А как?  
(Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать) .

А сколько раз в день нужно чистить зубы?

А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми) От  
чего могут заболеть зубы (если их не чистить. и есть много сладкого) .

Если зубик заболел?

3. Продолжаем путешествие. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик.  
Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»).

**Остановка «Здоровей-ка»**

(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

**Воспитатель:**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть, Чтобы прыгать, кувыраться,

Песни петь, дружить смеяться, Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть. Нужно правильно питаться, С самых юных лет уметь.

-Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо

употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.

От простуды и ангины нам помогут – витамины.

- Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались. Нам необходимы – витамины.

Эти витамины находятся в полезных продуктах,

И очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах. Сейчас мы поиграем в игру

#### **«Найди полезные продукты».**

(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами) .

Если хочешь быть здоровым Правильно питайся

Ешь побольше витаминов, С болезнями не знайся!

Молодцы. Едим дальше. Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»).

#### **4. Остановка «Станем неболейки».**

(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

##### **Воспитатель:**

Жители страны «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

- Давайте выполним массаж

##### **«Неболейка».**

(для профилактики простудных заболеваний)

1. Чтобы горло не болело Мы погладим его смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать Надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

3. Лоб мы тоже разотрём Ладонку держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе)

4. «Вилку» пальчиками сделай Массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед ушами и за ними)

5. Знаем, знаем, да-да-да Нам простуда не страшна. (потирают ладони)

Едим дальше. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»).

#### **5. Остановка «Угадай-ка»**

(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

##### **Воспитатель:**

- Здесь живут очень любознательные люди. Они очень много читают и предлагают нам угадать, кто так грозно говорит, из какой сказки эти строчки?

Вдруг из маминой из спальни, Кривоногий и хромой, Выбегает умывальник

И качает головой.

Ах, ты, гадкий, ах, ты грязный, Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста, Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса, У тебя такие руки,  
Что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

Ответы детей: Мойдодыр из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр».

]- Правильно, в этой же сказке есть хорошие строчки. Помогите мне их закончить.

Рано утром на рассвете Умываются мышата

Дети хором: И котята, и утята, И жучки, и паучки.

- А вот еще одна загадка. Откуда эти строчки? Мимо курица бежала

И посуду увидала. Куд-куда, куд-куда! Вы откуда и куда? И ответила посуда:

«Было нам у бабы худо. Не любила нас она, Била, била нас она.

Запылила, закоптила, Загубила нас она.

Ответы детей: Из сказки К. И. Чуковского «Федорино горе».

- А что же пообещала Федора своей посуде? Я почищу вас песочком,

Окачу вас кипяточном. И вы будете опять Словно солнышко сиять.

А теперь поясните хором, что же сделала в конце сказки Федора со своей посудой?

Дети хором:

Долго-долго целовала и ласкала их она, Поливала, умывала,

Полоскала их она.

### III.

#### Воспитатель:

Вот и подошло наше путешествие к концу. Где же мы сегодня с вами побывали?

Что мы узнали о жителях страны «Здоровья»? Как же сохранить и укрепить наше здоровье? Ответы детей.

#### Пожелание:

Чтоб здоровье сохранить. Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята, Быть здоровыми всегда. Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться, Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите По возможности всегда, На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья! Мы открыла вам секреты, Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы, И легко вам будет жить!

Приложение №3.

### Мастер класс на тему: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

#### ВАРИАНТ 1.

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:** познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

-Здравствуйтесь, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья, Помочь мне откажетесь? (нет или да) Деток

вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер-класс, Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет) Я вас понимаю....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да) Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет) Ещё об одном спрошу вас тогда

Активными все будете? (нет или Да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

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.

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

Здоровье физическое. Здоровье психическое. Здоровье социальное.

Здоровье нравственное.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижает утомляемость;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция;

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, ритмика, биологическая обратная связь (БОС) проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

Коррекционные технологии: технологии развития эмоционально- волевой

сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия):

Встанем в круг! Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

«Путешествие по телу»

-А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти, на руках – запястья, локти, Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп, Голень и голеностоп.

Есть колени и спина, Но она всего одна!

Есть у нас на голове уха два и мочки две. Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки. Щёки, нос и две ноздри, Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой Вот что знаем мы с тобой! Задания для педагогов

Педагогам предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом.

**Цветотерапия** — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз,

оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле, успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

(В зависимости от выбранного цвета, педагогам дается задание- использование здоровьесберегающей технологии)

### **Красный цвет буклета Пальчиковая гимнастика**

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.

- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность

Вам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом

Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком»), Фруктов нужно много. Вот: (указательным пальцем правой руки «мешают».)

Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают».) Угостим честной народ.

**Игра для развития дыхания «Лабиринт»** Увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм Выработать плавный, длительный, экономный выдох Активизировать работу мышц губ

Во время проведения описанных игр и упражнений необходим постоянный контроль педагога за правильностью дыхания.

Оборудование для Игры "Лабиринт"

(сделан на основе фанеры с вырезанными ходами) "шарик" сделанный из бумаги или фольги (можно использовать и мячик от настольного тенниса) .

Правила проведения игры «ЛАБИРИНТ»:

В игру может играть несколько человек по очереди. С помощью дыхания вывести шарик из лабиринта. Лабиринт устроен так, что бы во время игры ребёнку приходилось дуть с разной силой (в процессе игры следить за дыханием ребёнка: вдох должен быть через нос, а выдох через рот; щёки не надувать) Также в игре идет закрепление названий геометрических фигур, цветов, предложить самомассаж ладоней.

**Зеленый цвет буклета Игровая деятельность**

повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры

Вашему вниманию представляю дидактическое пособие «Цветок здоровья»

- Дидактическая игра «Угадай вид спорта по показу»

**Желтый цвет буклета**

**Эмоциональную сферу** можно рассматривать как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его исходно благополучной психики. При помощи дидактических игр возможно формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

- Дидактическая игра «Угадай эмоцию по показу»

**Оранжевый цвет буклета Релаксация**

– это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

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

### **Сделаем растяжку «Снеговик».**

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик.

Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу. Голубой цвет буклета

### **Музыкотерапия.**

. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

**Сказкотерапия** – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми.

### **Итог мастер- класса**

- Уважаемые коллеги, я поделилась с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное

воздействие на здоровье моих воспитанников во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное.

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы Вы и я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!

## **ВАРИАНТ 2.**

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

### **Задачи:**

1. Познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.
2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

### **Ход мастер-класса:**

Приглашаем поиграть

И проблемы порешать.

Что-то вспомнить, повторить,

Что не знаем, подучить.

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

**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.

Важно понимать, что **Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

Здоровье физическое.

Здоровье психическое.

Здоровье социальное.

Здоровье нравственное.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

Улучшение памяти, внимания, мышления;

Повышение способности к произвольному контролю;

Улучшение общего эмоционального состояния;

Повышается работоспособность, уверенность в себе;

Стимулируются двигательные функции;

Снижает утомляемость;

Развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

Стимулируется речевая функция.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие

**Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурные занятия, ритмика, биологическая обратная связь (БОС) .проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

**Коррекционные технологии:** технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия).

Предлагаю встать в круг! Настроиться на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

### **Самомассаж**

#### **«Путешествие по телу»**

-А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

#### Задания для педагогов

Педагогам предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом.

**Цветотерапия** — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию,

способствует активизации кровотока, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. Успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

**Гимнастика для глаз** проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

*Гимнастика для глаз: «Солнышко»*

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

(Дети гладят себя по щекам).

Лучиками провело и погладило, и погладило.

(Дети гладят себя по голове).

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени гимнастике для глаз.

В своей работе необходимо использовать элементы **точечного массажа**. Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.

*«Взяли ушки за макушки»*

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки

(большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули...

(несильно потянуть вверх)

Пощипали...

(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать:

(пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять...

(приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним методом - **кинезиология**.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

*Упражнение с педагогами:*

«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладонки вверх,

Ладонки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

Важную роль в оздоровлении играет **развитие дыхательного аппарата**. Чем раньше дыхательные упражнения включаются в методику занятий, тем больше их эффект. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

«**ЧАСИКИ**»

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

«**ПЕТУШОК**»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть

ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Предварительно надо проследить, чтобы дети сделали процедуру очищения носовой полости.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кровати на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия (хождение по корригирующим дорожкам), воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Глазки открываются,  
Глазки просыпаются,  
Потягушки — ножки,  
Потягушки — пяточки,  
Ручки и ладошки,  
Сладкие ребяточки!

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки, появляется заряд положительными эмоциями на весь предстоящий день.

**Физкультурные занятия** проводятся 2 раза в неделю по 15 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

### **Коррекционные технологии**

(перечисляются в слайде без выполнения):

**Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Артикуляционная гимнастика выполняется с детьми ежедневно 3-4 раза в день по 3 - 5 минут, желательно перед зеркалом. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Начинать надо с упражнений для губ.

**Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной

системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

**Сказкотерапия** – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**«Волшебный мешочек».**

Достаньте из мешочка предмет и ответьте:

«Какой вид оздоровления он отражает»

- 1) подушечка с травой – фитотерапия
- 2) диск – музыкотерапия
- 3) апельсин – ароматерапия
- 4) мыльные пузыри - игры на дыхание
- 5) перчатка – пальчиковая гимнастика
- 6) цветок – цветотерапия.

**«Заморочки из бочки»** Участники игры достают бочонки с номерами и отвечают на вопросы:

1. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее...  
(4 – 4, 5 часа)
2. Что необходимо провести в середине занятия?  
(физкультминутку)
3. Сколько раз в неделю проводят физкультурные занятия с детьми 3-7 лет?  
(2-3 раза в неделю)
4. Какая продолжительность занятия во второй младшей группе?  
(15 минут)

5. Сколько минут составляет перерыв между занятиями?  
(не менее 10 минут)
6. Сколько длится сон для детей 1, 5 – 3 лет?  
(не менее 3 часов)
7. Какая продолжительность занятия в средней группе?  
(20 минут)
8. Назовите основные виды движения  
(ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)

### «Профессионалы»

На обсуждение командам предлагаются практические ситуации.

1. Валина мама часто жалуется врачу, что её дочь болеет. - Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети на санках, а моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Советуют: надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!

Права ли мама? Как можно укрепить здоровье ослабленного ребёнка?

Решение педагогических ситуаций.

Цель: игровое моделирование способов поведения педагога в ситуациях разрешения противоречий между воспитателем и родителями.

2. Во время сборов на прогулку один из воспитанников вдруг вынул из кармана пальто записку, адресованную воспитателю группы, с просьбой матери не закаливать её ребёнка после дневного сна. Причина не указывалась. Вы выполнили бы просьбу родителя? Какими будут Ваши действия в дальнейшем?

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы Вы и я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!

Приложение № 4.

### Дидактические игры по здоровьесбережению.

Дидактическая игра «Разложи картинки по порядку».

Цель. Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память

Материал: картинки с изображением моментов распорядка дня

Ход игры: воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

### **Дидактическая игра «Что такое хорошо, что такое плохо».**

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

Материал: поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

Ход игры:

1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»

2-ой вариант. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

### **Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».**

Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье

Материал: картинки с изображением различных продуктов, два обруча

Ход игры: для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья.

### **Дидактическая игра «Сделаем куклам разные причёски».**

Цель: закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»

Материал: куклы, расчёски, заколки.

Ход игры: воспитатель предлагает детям причесать кукол.

### **Дидактическая игра «Таня простудилась».**

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться

Материал: носовой платок

Ход игры: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?

И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:

- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

### **Дидактическая игра «О чем говорит светофор».**

Цель: закреплять знания о значении цветов светофора и правила поведения на улице.

Материал: цветные картонные кружки (красные, жёлтые и зелёные), макет светофора.

Ход игры: воспитатель раздаёт детям кружки красного, жёлтого и зелёного цвета. Последовательно «переключают» светофор, а дети показывают соответствующие кружки и объясняют, что означает каждый сигнал.

Выигрывает тот, кто правильно покажет все кружки и расскажет о назначении цветов.

### **Дидактическая игра «Если кто-то заболел».**

Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача

Материал: телефон

Ход игры: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:

фамилия, имя — адрес — возраст — жалобы

### **Дидактическая игра «Источники опасности».**

Цель: закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формировать умения выбирать картинки предметов по описанной ситуации, воспитывать чувство товарищества

Правило: не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.

Материал: макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки)

Ход игры: воспитатель отворачивается, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами.

### **Дидактическая игра «Что где растёт».**

Цель: закрепить знания о том, где растут лекарственные растения Материал: мяч

Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос:

- Где растёт подорожник? (Ребёнок отвечает и бросает мяч обратно)

- Где растёт ромашка? и т.д.

### **Дидактическая игра «По грибы».**

Цель: закреплять знание съедобных и несъедобных грибов, умение различать их по внешнему виду на картинке и муляжах.

Материал: картинки или муляжи съедобных и несъедобных грибов

Ход игры: картинки или муляжи разложить в разных местах. Детям предлагается собрать в корзинку съедобные грибы.

### **Дыхательная гимнастика для укрепления иммунитета детей.**

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

#### **Дыхательная гимнастика.**

Одними из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления дошкольников является то, что выполнение упражнений не требует экономических затрат и поэтому может применяться в любой ДОУ, а доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее воспитателями для оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. С помощью дыхательных упражнений воспитанник не только оздоровится, но и будет пребывать в хорошем настроении, а при регулярном выполнении дыхательных упражнений простуды будут обходить детей стороной.

Комплекс упражнений для детей раннего возраста

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

#### **Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

#### **Упражнение 2. НАСОСИК.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

#### **Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

#### **Упражнение 4. САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево) Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки). Повторить 2-3 раза

### **Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

### **Упражнение 6. ВЕТЕРОК. Я ветер сильный, я лечу,**

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево повищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

### **Упражнение 7. КУРОЧКИ.**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

### **Упражнение 8. ПЧЁЛКА.**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

### **Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.**

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох. Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву. Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну. Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

### **Упражнение 10. ЧАСИКИ.**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

### **Упражнение 11. ТРУБАЧ.**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая,

громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

#### **Упражнение 12. ПЕТУХ.**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

#### **Упражнение 13. ПАРОВОЗИК.**

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

#### **Упражнение 14. На турнике.**

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф- ф». Повторить 3–4 раза.

#### **Упражнение 15. Шагом марш!**

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

#### **Упражнение 16. Летят мячи.**

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

#### **Упражнение 17. Насос.**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с- с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

#### **Упражнение 18. Регулировщик.**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

#### **Упражнение 19. Вырасти большой.**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

#### **Упражнение 20. Лыжник.**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м- м-м-м-м».

#### **Упражнение 21. Маятник.**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

#### **Упражнение 22. Гуси летят.**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

#### **Упражнение 23. Семафор.**

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4

раза.

#### **Упражнение 24. Большой и маленький**

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

#### **Упражнение 25. Аист**

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

#### **Упражнение 26. Дровосек**

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

#### **Упражнение 27. Мельница**

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

#### **Упражнение 28. Конькобежец**

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

#### **Упражнение 29. Сердитый ежик**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

#### **Упражнение 30. Лягушонок**

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, «квакните». Повторите три-четыре раза.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

### **Пальчиковые игры.**

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются "пальчиковые игры". Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

"Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях "вправо", "влево", "вверх", "вниз" и т. д.

Дети от года до двух хорошо воспринимают "пальчиковые игры", выполняемые одной рукой.

Трехлетние малыши осваивают уже игры, которые проводятся двумя руками, например, одна рука изображает домик, а другая - кошку, вбегающую в этот домик.

Четырехлетние дошкольники могут играть в эти игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга. Более старшим детям можно предложить оформить игры разнообразным реквизитом - мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и т. д.

#### **«Утро настало»**

Утро настало! Развести ладони в стороны.

Солнышко встало! Ладони скрещены, пальцы растопырить. Эй, братец Федя, Призывные движения пальцами.

Разбуди соседей!

Доброе утро, палец Большак! Соединять одноименные пальцы Доброе утро, пальчик Указка! противоположных рук.

Доброе утро, палец Середка!

Доброе утро, пальчик Сиротка!

Доброе утро, Крошка-Митрошка!

Доброе утро, вся Ладонка! Два хлопка в ладошки. Все проснулись и потянулись! Руки и пальцы вверх: вытягиваются и шевелятся.

\*\*\*\*\*

Утром пальчики проснулись разжать кулачки  
Потянулись напярчь, развести пальцы  
И встряхнулись  
Крепко-крепко обнялись рукопожатие  
За работу принялись закатываем рукава  
Налепили куличей  
Стали звать к себе гостей  
Заиграли на рояле  
И весь день протанцевали

\*\*\*\*\*

Зайка серый умывается Видно в гости собирается,  
Вымыл ротик, вымыл носик  
Вытер щечки, вытер лобик  
Вырос зайка руки вверх  
И подрос руки в стороны  
Лапками потряс  
Встал, и на месте поскакал.

### «Семья»

Этот пальчик-дедушка. Дети сжимают пальчики  
Этот пальчик- бабушка. (поочередно) в кулачок-  
Этот пальчик- папочка. сначала на одной руке,  
Этот пальчик-мамочка. затем на другой.

Этот пальчик-я,

Вот и вся моя семья.

### «Пальчик-мальчик».

Пальчик-мальчик, Все пальчики, кроме большого,  
Где ты был? сжаты в кулачок.

С этим братцем- Большой пальчик соединить  
В лес ходил. с указательным.

С этим братцем- Большой пальчик соединить  
Щи варил. со средним.

С этим братцем – Большой пальчик соединить  
Кашу ел. с безымянным.

С этим братцем- Большой пальчик соединить  
Песни пел! с мизинцем.

### «Пальчики»

Этот пальчик в лес пошел (мизинец). Все пальчики сжать

Этот пальчик гриб нашел (безымянный). в кулачок и поочередно  
Этот пальчик гриб сорвал (средний). показать.

Этот пальчик гриб сварил (указательный). Этот пальчик все съел, (большой)

От того и потолстел.

### «Дом».

Молоточки стучат, Кулачками стучим друг о друга.  
Строят домик для зайчат.

Вот с такою крышей, Руки над головой.

Вот с такими стенами, Ладонки около щечек. Вот с такими окнами,  
Ладонки перед лицом. Вот с такою дверью  
Одна ладошка перед лицом. И вот с таким замком,  
Руки сцепить в замок.

А замок не открывается. Повертели,

Покрутили, Постучали

И открыли. Расцепить руки

### **«Строим дом».**

Мы пилим, пилим, пилим. Легко идет пила.

Стальные зубы острые, Легко идут дела.

Вжик-вжик, вжик-вжик. Теперь возьмем рубанок , Пройдемся вдоль доски

И беленькие стружки свернутся в завитки. Шух-шух, шух-шух.

Покрепче, поровнее забьем мы гвозди в ряд. Весело и звонко молоточки стучат.

Тук-тук, тук-тук.

Вот построили мы дом.

Есть и крыша в нем (руки над головой)

Есть окно (большой палец соединить с указательным) Есть труба (все пальцы сжаты, кроме мизинца)

### **«Суп».**

Мы варили суп-суп, Потираем ладошки друг об друга

Из перловых круп-круп. Потираем пальчиками друг об друга Получилась каша,

Потираем ладошками

То-то горе наше. Хватаемся за голову

Замесили тесто, стучим кулачками по коленкам А оно ни с места. Удерживаем на месте

Замесили на дрожжах, стучим по коленкам

Не удержишь на вожжах. Расставляем руки в стороны

### **«Капуста».**

Это что у нас за куст? Кисти рук соединяем, ладошки врозь Это что еще за хруст?

Как же тут без хруста, если я капуста. Мы капусту рубим-рубим

Мы морковку трем-трем Мы капусту солим-солим Мы капусту жмем-жмем.

Ну-ка, попробуем нашу капусту Ой, кислая!

Что нужно добавить? Сахар.

Сыпем сахар. Помешаем Пробуем!

Вот такая капуста (показываем пальцами класс).

### **«Дождик».**

Идет дождь. Стучим одним пальчиком по ладошке Дождь становится сильнее,

Стучим двумя пальчиками Еще сильнее, Стучим тремя пальчиками

Еще сильнее. Стучим всеми пальчиками по ладошке Ливень. Хлопаем в ладоши

Гром гремит. Стучим ногами

### **«Вышел дождик погулять».**

Раз, два, три, четыре, пять, Удары по коленям пальцами Вышел дождик погулять, обеих рук.

Шел неспешно по привычке, «Шагают» средним и указательным А куда ему спешить? пальцами по ногам.

Вдруг читает на табличке: Ритмично ударяют то ладонями, «По газону не ходить!» то кулачками.

Дождь вздохнул тихонько: Хлопают в ладоши.

«Ох!»

И ушел. Хлопки по коленям. Газон засох.

**«Снежок».**

Мы лепили снежок. показать Какой он?

Круглый, указательные пальцы соединить с большими Гладкий, потереть кисти

Твердый, показать кулачки

Но совсем не сладкий. погрозить указательным пальцем Раз бросаем!

Два поймали! Уронили, растоптали.

\*\*\*\*\*

Маленький Егорка средним пальцем и указательным пр.руки Топают по горке «шагаем» по левой от кисти до плеча

Взял саночки

Вжи-и-и-и-ик, поехал к мамочке! Кулачок прав.руки кладем на плечо и скатываемся вниз как с горки.

\*\*\*\*\*

Маша варежку одела.

-Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика , пропал,

В свой домишко не попал! Маша варежку сняла.

-Поглядите – ка, нашла! Ищешь, ищешь-и найдешь.

Здравствуй, пальчик! Как живешь?

\*\*\*\*\*

Тучки прибежали кулачками постучать

Солнышко прогнало. друг о друга

Солнышко проснулось, растопырить пальцы, ладошки развести. Маме улыбнулось.

\*\*\*\*\*

Как живешь?

-Вот так! большие пальцы вперед А плывешь?

-Вот так! имитация плавания Как бежишь?

Вот так! указательные и средние «бегут» Вдаль глядишь?

-Вот так! «бинокль» Машешь вслед?

-Вот так! помахать кистью руки Ждешь обед?

-Вот так! подпереть щеку кулачком Ночью спишь?

-Вот так! обе руки под щеку А шалишь?

-Вот так! хлопнуть по надутым щекам.

## Котятки

Все котятки мыли лапки

Вот так! Вот так! изображаем мытье рук Мыли ушки, мыли брюшки

Вот так! Вот так!

А потом они устали Вот так! Вот так!

Сладко- сладко засыпали! Вот так! Вот так!

## Приложение №7

### Упражнения с элементами самомассажа.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

#### Массаж спины «Кто пасется на лугу»

(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко

Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам.

На лугу пасутся

Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль

позвоночника вперёдистоящего.

Ко...

Покачать плечами вперед – назад.

- Козы?

Наклонить голову вперед.

- Нет, не козы!

Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко

Повернуться на 180 и повторить движения 1- го куплета.

На лугу пасутся

Ко...

- Кони?

- Нет, не кони!

Далеко, далеко

Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.

На лугу пасутся

Ко...

Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки

- Коровы?

на пояс.

- Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко,

Постепенно, медленно присесть. На последний слог

Будете здоровы!

быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

(Ю. Черных)

#### Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два!

Тереть ладони друг о друга.

Начинается игра.

Красим крылья и живот,

Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,

Красим грудочку и хвост,

поясницу, ноги, голову.

Красим спину,  
Красим ножки,  
Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок,      Поставить руки на пояс, горделиво  
выпрямиться.  
Ярко-красный гребешок.      Сделать несколько полуоборотов влево –  
вправо.

### **Массаж спины «Паровоз»**

Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду!      Похлопывание ладошками.

Я иду, иду, иду!»

А вагоны стучат, а вагоны говорят:      Поколачивание кулачками.  
«Так-так-так! Так-так-так!

### **Самомассаж пальцев «Вырос нас чесночок»**

Вырос у нас чесночок,      Поглаживание мизинца пальца правой  
руки сверху вниз

Перец, томат, кабачок,      Поглаживание безымянного пальца  
правой руки

Тыква, капуста, картошка,      Поглаживание среднего пальца правой  
руки

Лук и немножко горошка,      Поглаживание указательного пальца  
правой руки

Овощи мы собирали,      Поглаживание мизинца левой руки

Ими друзей угощали,      Поглаживание безымянного пальца  
левой руки

Квасили, ели, солили,      Поглаживание среднего пальца левой  
руки

С дачи домой увозили.      Поглаживание указательного пальца  
левой руки

Прощай же на год      Поглаживание большого пальца  
правой руки

Наш друг огород.      Поглаживание большого пальца левой  
руки

### **Массаж спины «Комары»**

Мой приятель Валерий Петров      Дети встают друг за другом.

Никогда не кусал комаров,      Растирают спины ладонями.

Комары же об этом не знали,      Легко постукивают пальцами.

И Петрова часто кусали.

«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь!      Легко пощипывают.

Я Петрова не боюсь!

Буду я его кусать,

Буду я его щипать».

Эй, Валерий, убегай,

Комаров догоняй.

Поглаживают ладонями. Затем  
дети поворачиваются на 180 и  
повторяют массаж.





Делая массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра.

Я в ладоши хлопаю  
И ногами топаю.  
Ручки разотру,  
Тепло сохраню.  
Ладошки, ладошки,  
Утюжки - недотрожки,  
Вы погладьте ручки,  
Чтоб играли лучше.  
Вы погладьте ножки,  
Чтобы бегали по дорожке.

(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

### **Массаж пальцев «Умывание»**

**Цель:** стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Знаем, знаем – да-да-да, Поочередно массируют каждый палец.  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-нож-ку.  
Нет, не понемножку - Энергично растирают ладони и кисти  
рук.

Посмелей!  
Будем умываться веселей!  
(Н. Пикулева)

### **Массаж лица «Умывалочка»**

**Цель:** оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Надо, надо нам помыться.	Хлопают в ладоши.
Где тут чистая водица?	Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.
Кран откроем – ш-ш-ш...	Делают вращательные движения кистями («открывают кран»).
Ручки моем – ш-ш-ш.	Растирают ладони друг о друга.
Щечки, шейку мы потрем	Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.
И водичкой обольем.	Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

## **Заключение:**

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Я создала у себя в группе такую здоровьесберегающую среду, которая обеспечивает воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, формирует у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учит использовать их в повседневной жизни.

Умело использую в работе с детьми здоровьесберегающие технологии, которые помогают в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

Всю свою педагогическую деятельность я строю в соответствии с психофизическими особенностями каждого ребенка, что позволяет осуществлять контроль за здоровьем детей и полнее раскрыть их творческий потенциал.

Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, я способствую сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.

Работу в данном направлении непрерывно продолжаю, расширяю и углубляю, и она дает неплохие результаты.

Представленное пособие обладает практической значимостью, его можно рекомендовать для использования на практике воспитателям дошкольных образовательных организаций, а также всем специалистам и родителям, заинтересованным в эффективной работе по здоровьесбережению у дошкольников.

## **Используемая литература.**

1. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ.-М: Айрис-Пресс, 2008-144с.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80с.
4. Береснёва, З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш». М. Творческий Центр Сфера, 2005г.- 31с.
5. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-здоровительной работы с дошкольниками. Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. - 112с.
6. Лазарев М.Л. Здравствуй!: дошкольная подготовка: - М: Мнемозина, 2007.- 279с.

7. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках.- М.:Просвещение.-1999.- 221с.
8. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2005. - №4. - С.61-65.
9. Яковлева Т.С. Здоровьеобеспечивающие технологии воспитания в детском саду, - М., Школьная пресса, 2007 г.-136с.
10. Гаврючина. Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие.М.: Сфера, 2012.-160 с.
11. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ / Авт.- сост. А.К. Сундукова, Г.Н. Калайтанова, Е.В. Майгурова. – М.: АРКТИ,2008. – С.49-50.
12. Онишина, В.В. Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками – Режим доступа: [Режим доступа:   
https://www.youtube.com/watch?v=3CevPbH-khI](https://www.youtube.com/watch?v=3CevPbH-khI) – Загл. с экрана.
13. Л. И. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 5-6 лет» Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2019г.
14. Л. И. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 6-7 лет» Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2019г.