

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №25 «Чебурашка» г. Туапсе

«ЗДОРОВЯТА»

**СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО
ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



Автор:

Соколова Юлия Николаевна

воспитатель

г.Туапсе

2022 - 2023 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ СБОРНИКА	5
МОДЕЛЬ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ	7
КОНСПЕКТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
ЛИТЕРАТУРА	42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей. Одним из ведущих нарушений дошкольного возраста, является нарушения опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы, ЛОР органов.

В связи с этим в ДОУ необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей. Задача снижения заболеваемости в настоящее время может решаться проведением неспецифической защиты организма детей с помощью различных физических методов, повышающих общую устойчивость организма к заболеваниям. Природа изобрела механизмы защиты и самозащиты, и задача педагога заключается в том, чтобы научить детей использовать эти природные механизмы, а с помощью нетрадиционных средств можно подтолкнуть эти механизмы к работе, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.



Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольном учреждении, определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- ✓ использование здоровьесберегающих технологий;
- ✓ индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- ✓ соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- ✓ реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Цель: Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

Воспитание у детей и взрослых потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья детей;
- ✓ формирование привычки к здоровому образу жизни;
- ✓ профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- ✓ формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ привитие культурно-гигиенических навыков;
- ✓ оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- ✓ формирование психологического здоровья у дошкольников;
- ✓ осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- ✓ развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Ожидаемый результат:

- ✓ снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;
- ✓ приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- ✓ систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- ✓ повышение уровня валеологических знаний.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ СБОРНИКА

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов, физ. инструктора и психолога ДОУ.

Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип гуманизации включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, душевного равновесия.



2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕАЛИЗАЦИИ СБОРНИКА

Сборник методических рекомендаций по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста «Здоровята» нацелен на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, знающего все о своем теле и здоровье, умеющего заботиться о нем. Он включает в себя 3 основных направления:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none">• Традиционная гимнастика• Аэробика• Ритмическая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале, группе. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none">• Традиционные занятия• Игровые и сюжетные занятия• Занятия тренировочного типа• Тематические занятия	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 15-30 мин. Игровое на свежем воздухе

	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	1 раз в неделю
Физ. минутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе в теплое время года. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Развлечения. 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал.

	<ul style="list-style-type: none"> • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.

Оздоровительно - профилактический процесс включает в себя:

✓ профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с родителями);

✓ организацию рационального питания (включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).

✓ десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;

✓ санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:

✓ режим дня согласно возрасту ребенка ;

✓ двигательная активность во время образовательного цикла (физ.минутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);

✓ комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением и классическая, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, воздушные ванны, обширное умывание, мытье рук по локоть);

✓ работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;

- ✓ использование здоровьесберегающих технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры и многое другое);
- ✓ режимы проветривания и кварцевания.

Изучаем организм

Темы	Образовательные задачи
Изучаем свой организм	Дать детям элементарные сведения о своем организме. Убедить в необходимости заботиться о своих органах (глаза, уши, руки, ноги, зубы, кожа и т.п.). Для этого попробовать ходить с закрытыми глазами, послушать, заткнув уши, подвигаться, не сгибая руки и ноги в суставах
Конспект образовательной ситуации «Путешествие в страну Здоровья»	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту и пользу в чистоте и опрятности. Что делать, чтобы не заболеть: польза прививок, закаливания. Полезные и неполезные продукты
Если ты заболел «Таня простудилась»	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Формирование навыка пользования носовым платком, особенно при чихании и кашле. «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел». Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались ко взрослым за помощью.
Врачи – наши помощники Экскурсия в мед. кабинет	Расширить представления детей о профессии врача, учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. Довести до сознания необходимость лечения в случае заболевания, объяснить, почему нельзя заниматься самолечением.

<p>Конспект образовательной ситуации « Витамины и здоровый образ жизни»</p> <p>Конспект образовательной ситуации « На солнце, на воде»</p>	<p>Познакомить детей в доступной форме с профилактическими и лечебными средствами: медикаментозные, физические, нетрадиционные методы лечения. «Как лечили мишку». «Осторожно – лекарство»</p>
--	--

Организация предметно - развивающей среды

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют два зала: физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и музыкальный зал.

Прогулочные участки оснащены игровым оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

На спортивной площадке проводятся физкультурные занятия на воздухе в теплое время года. Для обеспечения двигательной активности детей на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Взаимодействие с семьей

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- ✓ Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям.
- ✓ Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- ✓ Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- ✓ Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- ✓ Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

Конспект образовательной ситуации «Путешествие в страну Здоровья»

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи: развивать связную речь, учить пользоваться предложениями из трех-четырёх слов, закреплять у детей представления о здоровом образе жизни, развивать зрительную и слуховую память, слуховое внимание, логическое мышление через игровые упражнения, формировать потребность в ежедневной двигательной активности, развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений, расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, о роли гигиены и режима дня для здоровья человека, воспитывать у детей любовь к здоровому образу жизни, учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни, развивать активность в самостоятельной двигательной деятельности, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься ими.

Предварительная работа: чтение художественной литературы, беседы, игры.

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

Содержание:

Дети с воспитателем входят в зал. Здравуются с гостями, после чего воспитатель привлекает внимание детей к себе..

Воспитатель:

Ребята, посмотрите, что нам сегодня принесли. Как вы думаете, что это такое? (ответы детей). От кого это письмо? (ответы детей). Надо открыть и мы узнаем, что в нем. (открывают, находят конверты с заданиями и письмо. «Чтобы быть здоровым, бегать и играть, надо вам, ребята, пять правил соблюдать. Вы узнаете правила эти, если выполните все задания...» и подпись ЗОЖ....). Ребята, что это за правила? Кто-нибудь знает?(ответы детей). А хотите узнать? (ответы детей). Что надо сделать, чтобы узнать правила здоровья? (ответы детей). А задания, наверное, в этих конвертах. Ой ребята, смотрите, в конверте еще что-то осталось. Что это такое?(достаёт карту и вешает на мольберт). Может быть мы приступим к выполнению заданий? Какой же конверт выбрать? Какое задание мы будем выполнять первым?(рассматривают карту, находят начало маршрута и конверт с соответствующим символом. Задание 1 – «Мойдодыр»).

Воспитатель: Ребята, вы, знаете, кто это и из какой сказки? (ответы детей). Как вы думаете, почему первое задание от Мойдодыра? (ответы детей). У него очень интересное имя; Мой До Дыр! Что это значит? Это значит очень хорошо, старательно и чисто. Прочитаем его задание?(читает: А вы знаете как правильно мыть руки?) (ответы детей). Но ведь не только мыло помогает нам избавиться от микробов. Есть у Мойдодыра и другие помощники. Про них говорят – предметы эти гигиеничные, очень – очень личные. Назовите их (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста и другие). У многих из них должен быть один хозяин, а некоторыми могут пользоваться все члены семьи. (достаёт из корзины и кладёт на стол: мыло, мочалка, шампунь, зубная паста, зубная щетка, расческа, полотенце). Задание такое- разложить эти предметы в контейнеры. В контейнер, где три смайлика положить те предметы, которыми могут пользоваться все члены семьи, а в контейнер, где один смайлик положить те предметы, которыми пользуется только один человек. Ребята, мы выполнили задание? Можем отправляться дальше? (ответы детей)

Воспитатель:

Откроем второй конверт. Задание 2- « Винни Пух». На конверте иллюстрация Винни Пуха, который застрял в норе у Кролика. Ребята, как вы думаете, почему здесь такая картинка? Почему он застрял? Почему он толстый? Что надо делать, чтобы быть стройным? (ответы детей). Ребята, послушайте задание от Винни Пуха: « Я хотел вырасти большим и красивым , поэтому ел много конфет, меда и сгущенки. Мне никто никогда не говорил, что я буду толстым и слабым. Помогите мне разобраться , какие продукты полезно кушать, а какие вредно. И я обязательно исправлюсь.». А вы знаете, какие продукты полезны для нас , а какие вредны?(ответы детей). Я сходила в магазин и купила много разных продуктов. Помогите мне. Пожалуйста, разобраться какие продукты полезные , а какие вредные. (Дети должны разложить продукты по разным корзинам. В зеленую – полезные, в красную – вредные).

Воспитатель:

Вы все отлично справились с заданием. Выполнили его правильно. Послушайте пожелание от Винни Пуха : «Кушай овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты- вот полезная еда, витаминами полна?». Найдём следующий конверт?.(Задание 3 _ « Лидочка» их с/х А. Барто « Веребочка»). Читает задание «Я качаюсь на качели, на скакалочке скачу, ведь здоровый образ жизни очень я вести хочу». А вы , ребята, хотите вести здоровый образ жизни? Что вы знаете о спорте? Сможете по картинкам определить виды спорта? (ответы детей).(Н экране появляются наборы картинок- нужно назвать вид спорта). Молодцы, все виды спорта назвали? (ответы детей). А сами спортом давно занимались? Может нам тоже пора размяться ми сделать зарядку?(динамическая пауза).

Воспитатель:

Пора нам открывать следующий конверт. Посмотрим от кого он? Лт Айболита. (Читает письмо : «По утрам ты закаляйся, водой холодной обливайся. Будешь ты всегда здоров. Тут не нужно лишних слов. Солнце, воздух и вода – ваши лучшие друзья»). Как вы думаете , ребята, а почему доктор Айболит написал так, что солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья?. Чем полезны наши друзья для нас? (ответы детей). Молодцы, правильно. Теперь все знают, как нужно закаляться, чтобы не болеть. Можем с вами открывать наш следующий конверт? (подходят к карте и ищут соответствующий символ).Это задание от кого? (от Карлсона). Читаем задание ; « Вредные привычки брось навсегда, чтоб не случилась с тобою беда!. Умей сказать « нет»! вредным привычкам, и тогда в твоей жизни все будет отлично!». Как вы думаете, ребята, почему Карлсон дает нам такие советы? (ответы детей). А у вас есть вредные привычки? А какие вы знаете вредные привычки?.(ответы детей). У меня есть одна интересная игра. Называется « Хорошо –плохо». Поиграем? (ответы детей).

Вредные привычки всем мешают жить. Сними нам не надо никогда дружить.

Воспитатель:

Посмотрите, у нас остался последний конверт. Откроем его? (ответы детей). Читает письмо : « Я здоровье сберегу- сам себе я помогу!». Какая интересная фраза. Ребята, расскажите мне, а как вы будете помогать себе укреплять свое здоровье? Что нужно делать? (ответы детей).

Воспитатель:

Ну вот и закончилось .ребята, наше с вами путешествие по стране Здоровья. Что вам больше всего понравилось и запомнилось в нашем путешествии? Как вы будете применять полученные знания для укрепления своего здоровья?(ответы детей). Я предлагаю вам подняться в группу и закрепить все наши знания о здоровом образе жизни рисунками.

Мы умеем думать

Мы умеем рассуждать.

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать!.

До свидания. Будьте здоровы.

Конспект образовательной ситуации « На солнце, на воде»

Цель: формирование понятия о здоровом образе жизни через разные виды закаливания.

Задачи: познакомить с понятием того, что солнце и вода – средства оздоровления организма, рассказать о мерах безопасности при принятии солнечных ванн, сформулировать правила поведения на воде, продолжать развивать у детей связную речь, мышление, внимание, память, воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни..

Воспитатель:

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами отправимся в необычное путешествие. Но прежде, чем мы отправимся, я хочу чтобы вы отгадали загадки, в которых спряталось название нашего занятия.

По небу ходит маляр без кистей

Краской коричневой красит людей (солнце)

В морях и реках обитает, но часто по небу летает

А как наскучит ей летать, на землю падает опять.(вода).

Молодца, вы отгадали загадки. Итак, тема нашего занятия называется « На солнце, на воде». ! Я вас приглашаю отправиться сегодня в путешествие на веселом паровозике в страну Здоровья. Чтобы наш паровозик поехал , нам нужен машинист(выбор детей), и проводница(выбор детей). Построимся все друг за другом, как вагончики паровозика, но прежде чем мы отправимся , нужно сделать зарядку.(на выбор педагога).

Воспитатель:

« Внимание, внимание, Скорый поезд в страну Здоровья отправляется!!!»

Первая остановка « Станция Солнечная»

Посмотрите ,ребята, на этой станции на с встречается солнышко. Вы любите солнце? .За что вы любите его? В какое время года мы будем загорать?.(ответы детей). А как вы думаете, солнышко может быть полезным? А может быть вредным? Какой вред оно может принести нашему здоровью?(Ответы детей). А вы знаете, что такое солнечные ванны?(ответы детей). Послушайте, что я вам расскажу про солнечные ванны. Это прекрасное закаливание, которое подарила нам природа. Первый раз можно находиться не больше 10 минут на солнце, при этом голова должна быть прикрыта кепкой, панамой, платочком. Когда организм привыкнет, можно 30 минут находиться. Лучше всего принимать солнечные ванны с 10 до 12 часов дня. Солнце может быть как и полезным, так и вредным. Посмотрите что у меня есть.(показывает 2 конверта).Внутри этих конвертов есть задания, которые нам нужно выполнить вместе с вами. Я предлагаю вамделиться на две команды. В каждом конверте лежит картинка, разрезанная на части. Каждой команду нужно собрать свою картинку(1 команда собирает картинку как полезно для нас может быть солнце, а 2 команда –как вредно)ю .(собирают картинки). Молодцы, вы отлично справились. Нам пора отправляться дальше. Занимайте свои места, поезд отправляется.

Воспитатель:

« Внимание, внимание, Скорый поезд в страну Здоровья отправляется!!!»

Вторая остановка « Физминутка»

Солнышко и вода - наши верные друзья (шагаем на месте)

Рано утром мы проснулись

И до солнца дотянулись (подтягиваются на носочках)

Чтоб здоровым быть всегда

Помогает нам вода (показываем как плывем)

На прогулку мячи бери

Прыгай , бегай , не грусти (прыгают, изображают отбивание мяча).

Воспитатель:

« Внимание, внимание, Скорый поезд в страну Здоровья
отправляется!!!»

Третья остановка « Капелька»

Ребята, как вы думаете ,о чем мы будем с вами говорить на этой станции?
(ответы детей). Кому нужна вода? Как и где мы используем воду каждый день?
Где мы можем еще встретить воду ? (ответы детей). А еще ребята нам нужна
вода для того, что мы закалялись. Сейчас я вам расскажу как можно закаляться
водой. Можно обливаться, обтираться, плавать, принимать прохладный душ
вечером перед сном, мыть каждый день ноги. Вот сколько водных процедур
можно выполнять. А кто из вас умеет плавать? (ответы детей). Послушайте
интересный факт о плавании.

«Древние греки считали человека неграмотным, если он не умел читать и
плавать». Купание – очень хороший способ закаливания. Можно купаться при
температуре воздуха 23-24 градуса, а воды – 20 градусов. В воде можно
находиться не больше 10 минут., при этом нужно все время двигаться: плавать,
играть в мяч, плескаться в первый раз можно находиться в воде не больше 5
минут, чтобы организм привык. Кто из вас знает какие правила нужно применять
на воде? (ответы детей и рассказ педагога). Какую пользу для нашего организма
принести вода? Можно прожить без воды?(ответы детей и рассказ педагога).

Жизнь солдат в армии похожа на жизнь ребят в детском саду.

После завтрака их ожидают разные занятия. Как вы думаете, ребята, чем
занимаются солдаты в армии? (физкультурой, учатся водить боевые машины,
обращаться с оружием и т.д.) Вот и мы проведем занятия по физической
подготовке.

Воспитатель:

Ну вот и наше путешествие подходит к концу. Нам пора возвращаться в
детский сад.

« Внимание, внимание, Скорый поезд в детский сад
отправляется!!! Счастливого пути! До новых встреч!!.»

Остановка конечная « Детский сад»

Ну вот мы и на месте. Вам понравилось наше путешествие? Что больше всего запомнилось? Где мы сегодня побывали? Как назывались наши станции? Что нового и интересного вы узнали на нашем занятии? (ответы детей). Я вам хочу посоветовать ,ребята, если вы будете выполнять все правила , о которых мы сегодня с вами говорили, то тогда вы будете здоровыми и закаленными.

Будьте здоровы!!!

Конспект образовательной ситуации « Витамины и здоровый образ жизни»

Цель: познакомить с понятием « витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, значение витаминов для здоровья человека.

Задачи: формировать начальные представления о здоровом образе жизни и правилах здоровьесбережения, учить детей различать витаминосодержащие продукты, объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о пользе и значении витаминов для его здоровья, развивать внимание, мышление, память, активный и пассивный словарь, воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа:

Беседы о витаминах, о здоровье, заучивание стихотворений о витаминах, изготовление шапочек- масок для театра для детей с изображением овощей и фруктов и названием витаминов, подготовка слайдов к презентации .

Оборудование:

Презентация « Витамины и здоровый организм», мультимедийная доска, ноутбук, проектор, картинки с овощами и фруктами, карточки с обозначением витаминов А, В, С и Д, вазы, корзина, муляжи фруктов и овощей.

Ход образовательной деятельности:

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Сегодня к нам в группу пришел новый мальчик. Его зовут Никита Заболейкин Выходи, не стесняйся(выходит из спальни). Познакомьтесь ребята- это Никита. Никита, ты такой хороший мальчик, только почему – то у тебя какая – то странная фамилия – Заболейкин.

Никита: Здравствуйте , ребята. А мне нравится моя фамилия, потому, что мне нравится все время болеть. Я сегодня к вам пришел в детский сад, а завтра возьму и заболею и буду дома сидеть. Потом приду на денек- два и опять заболею..

Воспитатель: Ну , Никита, что – то с тобой непонятное творится. Неужели тебе нравится сидеть дома и все время болеть? Пропускать интересные занятия, где ребята становятся знающими? И вообще, дома скучно сидеть, поиграть даже не с кем. Ребята, а вам нравится болеть? (ответы детей). Если вы всегда хотите быть здоровыми, то запомните один секрет. Хотите узнать какой? (ответы детей). « Если ты хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, то не поддавайся никаким болезням-каждый день принимай витамины».

Никита: А что это такое- витамины?

Воспитатель: Садись рядышком с детьми и смотри интересный мультфильм -рассказ про витамины. (Показ презентации, рассказ педагога «Витамины- это такие вещества, которые нужны каждому организму для усвоения пищи. Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным болезням, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов , то человек начинает болеть разными болезнями, становится вялым, слабым и грустным. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. Витамины обозначают буквами А, В, С и Д. количество поступающих в наш организм витаминов зависит от времен года.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (ответы детей). Правильно, летом и осенью витамин в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной нужно покупать витамины в аптеке. Витамины вкусные и полезные, а также очень важные. Только запомните, друзья, их без меры есть нельзя, должен нам доктор рассказать, как их нужно принимать. Существует много разных витаминов, но самые главные и важные, это- А, В, С, Д (показ карточек). Сейчас мы с вами немножко поиграем. Игра называется «Разложи овощи и фрукты в корзинки». Посмотрите, у меня есть большая корзина, в которой лежат и овощи и фрукты вместе, а также есть два маленькие корзинки. Я вам предлагаю сейчас разложить по разным корзинам фрукты и овощи. (игра проводится 2 раза). Молодцы, вы отлично справились. Теперь немножко отдохнем и разомнемся.

Физкультминутка «Лягушата»

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки,

Утром рано умывались, (имитируем умывание)

Полотенцем растирались, (имитируем растирание полотенцем)

Ножками топали, (топают)

Вправо, влево наклонялись, (наклоны)

И обратно возвращались (встали прямо)

Воспитатель: А сейчас ребята, мы с вами посмотрим небольшой мультфильм о том, как черепашка и муравьишка познакомились с витаминами. (просмотр мультфильма).

Воспитатель:

Без витаминов жить нельзя,

Они надежные друзья

Они спасают от болезней:

Простуды, гриппа и хандры

Нет ничего вкусней, полезней,

Чем овощи и фрукты.

-Ну что, Никита Заболейкин, ты теперь будешь закаляться, делать зарядку и есть витамины?

Никита: Конечно, теперь я все -все буду делать, чтобы не болеть.!

Воспитатель: Ну вот , ребята, наше занятие подошло к концу. Что вам понравилось на занятии? Что больше всего запомнилось? Какие витамины мы с вами сегодня узнали? Как они называются? (ответы детей).

Спасибо за внимание. Будьте здоровы. До новых встречи.

Конспект образовательной ситуации « Куда спряталось здоровье?»

Цель: научить детей заботиться о своем здоровье.

Задачи: формировать у детей понятия о том, что здоровье напрямую зависит от двигательной активности, закаливания и чистоты тела, закреплять у детей знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательский интерес, развивать память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключения, закреплять у детей представления о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде, воспитывать любовь к здоровому образу жизни, научить применять полученные знания в жизни.

Оборудование: прозрачная бутылка или банка, макет солнца, порядку картинки с изображениями детей, занятых различными видами деятельности в разное время в течении дня,

Ход образовательной деятельности:

Воспитатель: Ребята, добрый день У нас с вами сегодня гости. Поздоровайтесь с ними пожалуйста(ответы детей).Кто из вас знает , что обозначает слово « Здравствуйте»? (ответы детей).Сегодня я с вами хотела поговорить на одну очень важную тему про наше с вами здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье? * ответы детей).Сядите поудобнее и слушайте, я хочу вам рассказать одну интересную историю.

« В далекие времена, когда нас с вами еще не было на свете, в Древней Греции на горе олимп жили великие боги. Жило они хорошо, в богатстве и достатке. Было у них все, что только хочешь. И вкусная еда, и красивые наряды, и золото, и украшения. Но им все время чего-то не хватало скучно было им сидеть на своей горе богов. И вот решили они тогда создать людей и поселить их на нашей Земле. Стали думать, какими должны быть люди. Думали долго. И тут один из богов сказал : « Люди должны быть сильными». Другой сказал : « Нет, они должны быть умными». Третий бог сказал : « Нет, люди должны быть здоровыми». Четвертый бог сидел тихонько в сторонке , слушал своих братьев, а потом сказал так : « Если все это будет у всех людей, то они будут похожи на нас». Задумали тогда боги и решили спрятать самое дорогое и главное, что есть у людей – здоровье. Стали они решать, куда бы его спрятать. Один предложил спрятать в синее море, другой – за высокие горы, а один бог, который все время сидел в сторонке тихонько и все слушал , предложил спрятать здоровье в самих людях. Так и решили боги. И вот теперь с тех давних времен люди так и живут пытаюсь найти свое здоровье, но не каждый может найти и сохранить этот дар богов.»

Воспитатель: Оказывается, что наше здоровье спрятано в каждом из нас. Здоровье – это сила, хорошее настроение. Хотите я открою вам маленький секрет? . Наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Первый лучик –это сила.(проводится любая физминутка). Молодцы, посмотрите какими сильными мы стали. А почему человек должен быть сильным? (ответы детей).Если мы не будем заниматься спортом, то будим грустными и слабыми. Посмотрите –ка, какие у нас стали мышцы? А настроение?(ответы детей).ответьте мне на один вопрос, почему человек должен заниматься спортом? (ответы детей). Правильно, « По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым». Помните об этом, ребята.

Воспитатель: А вы хотите узнать как называется второй лучик нашего солнышка? Я хочу показать вам фокус. Смотрите у меня есть бутылка. Как вы думаете что там внутри?). Хотите узнать кто же там прячется? (ответы детей). Итак, раз, два, три, невидимка, выходи. Кто мне скажет, что за гость сидел в нашей бутылке? (ответы детей). Правильно, это наш второй лучик- воздух. Выполним с вами дыхательное упражнение.(« Заблудились в лесу» - сделать вдох и на выдохе прокричать аууууу»). Скажите мне, ребята, для чего мы делали сейчас это упражнение? (ответы детей). Молодцы, все верно.

Воспитатель: Ребята, вы хотите узнать какие еще остались у нас лучики? (ответы детей). Смотрите что у меня есть. Как вы думаете, что это? (показ модели часов, ответы детей). Верно, это = часы. А зачем нам нужны часы? (рассуждение вместе с детьми). Все верно, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад, знать, когда будет обед, время прогулки и сна. Ответьте мне на такой вопрос, пожалуйста. Как вы понимаете , что такое режим дня? (рассуждаем вместе). Итак, мы с вами сейчас выяснили, что же такое режим дня. Повторим еще раз. Режим дня – это когда все твои дела распределены четко по времени в течении всего дня. Он помогает нам быть дисциплинированными, укреплять здоровье и качественно выполнять все свои дела и задания. Сейчас мы с вами немножко поиграем в игру, которая называется « Разложи по порядку»(ребята выходят по очереди и выкладывают по порядку картинки с изображениями детей, занятых различными видами деятельности в разное время в течении дня). Вам понравилась игра? (ответы детей). Получается, мы с вами выяснили, что третий лучик – это режим дня. Молодцы (проводится физминутка или пальчиковая игра по выбору педагога).

Воспитатель: Отдохнули немного. Продолжим открывать наши лучики. (ответы детей). Предлагаю вам поиграть в словесную игру « Верно – неверно». Я вам буду читать небольшие стишки про продукты питания, а вы мне будете отвечать верно- если они полезные, неверно- если вредные.

1. Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок.

И тогда ты будешь очень строен и высок»

2. Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты. Жуй ирис,

Строен стань, как кипарис

3. Чтобы правильно питаться,

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и виноград..

Воспитатель: Какие вы у меня молодцы. Все правильно отгадали. Я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду. Итак, кто мне подскажет как называется наш четвертый лучик? (ответы детей). Правильно, четвертый лучик – это полезная еда. У нас остался последний пятый лучик. Ой, ребята, смотрите, наше солнышко нам улыбается. Кто мне ответит, почему нам улыбнулось солнышко? (ответы детей). Конечно, у него хорошее настроение. Кто догадался как называется наш пятый лучик? (ответы детей). Правильно, молодцы. Пятый лучик- это хорошее настроение. А теперь мы с вами немного помечтаем.

« Закройте глаза, представьте, что вы лежите на лесной полянке, вокруг вас растут цветы, ягоды, где-то далеко кукует кукушка, в траве стрекочат кузнечики, над головой летают бабочки. Почувствуйте, как солнышко опускает на вас свои теплые лучики. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Поднимите медленно руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет три.»

Воспитатель: Посмотрите , как засверкали наши лучики здоровья на солнце. Кто мне скажет почему? (ответы детей). Ну вот и подошло к концу наше занятие. Подведем итоги. Если мы с вами вместе будем выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на нашем занятии, то будем такими , как солнце, яркими, светлыми, веселыми и, конечно же. Здоровыми. А вам понравилось наше занятие сегодня? Что вы узнали нового? (ответы детей).

Все спасибо. Будьте здоровы. До новых встреч!

Конспект образовательной ситуации **«Правильное питание – залог здоровья!»**

Цель: закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности правильного питания, о полезных для здоровья свойствах круп.

Задачи: сформировать у детей представления о завтраке как об обязательном компоненте ежедневного меню, расширять представление детей о крупяных культурах, развивать связную речь, учить пользоваться предложениями из трех- четырех слов, закреплять у детей представления о здоровом образе жизни. подводить детей к познанию богатств русского языка, развитию мышления и воображения через пословицы, загадки, развивать зрительную и слуховую память, слуховое внимание, логическое мышление через игровые упражнения, расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор, любовь к здоровому образу жизни, учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни, развивать активность в самостоятельной двигательной активности, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься ими.

Предварительная работа: чтение художественной литературы, сказок «Каша из топора», «Мишкина каша», «Горшочек каши». Ознакомление детей с пословицами и загадками о каше.

Оборудование: письмо от Незнайки, разновидности круп, канат, модель часов.

Ход образовательной деятельности:

Воспитатель: Ребята, сегодня по дороге к нам в детский сад, я нашла письмо из больницы. Хотите узнать что в нем и от кого оно?(ответы детей)

«Здравствуйте. Ребята. Меня зовут Незнайка и я очень сильно простудился. Мое здоровье ухудшилось, очень сильно болит голова, сил нет совсем. Я себе тут написал список продуктов, которые помогут мне поправиться : торт с лимоном, чипсы. Леденцы, гамбургер, пепси –кола. Это моя любимая еда. А мои друзья смеются надо мной и называют меня глупым. Но все равно я знаю, что если буду есть эту еду, то скоро поправлюсь и буду совсем здоровым».

Воспитатель: Какое интересное меню. Ребята, скажите как вы думаете, Незнайка составил себе правильно меню? Правильно ли он питается? Может мы попробуем ему помочь ? (ответы детей). Ответьте мне пожалуйста на такой вопрос: Что такое завтрак? (ответы детей). Посмотрите , что у меня тут есть. Что это? (показывает часы).Для чего нам нужны часы? (ответы детей).

Кто правильно покажет время завтрака?. Скажите мне , а вы кушаете по ночам? Сколько часов вы спите?(ответы детей). Во время сна наш организм исчерпывает свои силы, по этому когда мы просыпаемся, нам нужны новые силы. Кто мне скажет как нам их получить? (ответы детей).

Правильно, молодцы, все верно. Именно завтрак нам нужен для того, чтобы восстановить силы. А какое самое лучшее блюдо на завтрак? (ответы детей). Молодцы. А знаете почему? (рассказ воспитателя).

« Давным –давно археологи откопали в земле горшочек с зернами. Эти зерна пролежали под землей тысячу лет и не испортились.

Из этих зерен попытались приготовить кашу, хлеб и они получились очень вкусными. Оказывается , каши содержат много полезных и питательных веществ, которые быстро усваиваются. В крупах, ребята меньше всего накапливается вредных веществ.(проводится физкультминутка).

Воспитатель: Каша – настоящее русское блюдо. В старину каши варились в честь любого знаменательного события (рождение ребенка, свадьба), в армии солдаты ели каши (откуда и пошло название Солдатская каша). Существовал обычай – в знак примирения между врагами, варили кашу. Есть даже такая поговорка « С вами каши не сварить». Может быть кто-то знает, что это значит? (ответы детей). Как вы думаете почему о некоторых людях говорят : « Он мало каши ел» (ответы детей). Из чего варят каши? (ответы детей).

Воспитатель: Сейчас я вам буду загадывать загадки , а вы будете отгадывать о посмотрим коллекцию зерновых.

Стоит в поле метелкой

В мешке – жемчугом. (пшеница)

Сидит мышка в золотой кубышке (просо)

В поле сережки на тоненьких ножках (овес)

Белая , на снег похожа (рис)

Воспитатель: Какие виды круп вы знаете? (ответы детей). Какая каша самая полезная?. Сейчас мы с вами поиграем в игру. Я буду вам показывать картинки, а вы будете мне называть что за крупа там изображена и какая каша из нее получается. На Руси народ слагал много пословиц про кашу. Может быть кто –нибудь знает какие –то ? (помощь с ответами).

Щи да каша – пища наша.

Русская каша- матушка наша

Кашу маслом не испортишь.

Что за обед, коли каши нет и другие.

Воспитатель: Вы меня сегодня удивили. Так много знаете про кашу. Может быть мы с вами поможем Незнайке и покажем как правильно варить кашу? (ответы детей). Играют в игру «Варим кашу». Молодцы ребята! Вы отлично справились. Теперь мы сможем помочь Незнайке выздороветь. Скажите, а вы все кушаете кашу? (ответы детей). Вот мы сейчас это и проверим. Вот вам канат, устроим соревнования «Перетяни канат» и посмотрим, кто из вас ел больше каши.(соревнования проводятся 2 раза).

Воспитатель: Вы просто большие молодцы. Нам пора заканчивать наше занятие. Что вы нового узнали? Что больше всего понравилось? Что запомнилось?. Как вы будете применять полученные знания для укрепления своего здоровья?(ответы детей). А теперь я предлагаю вам закрепить все ваши знания о здоровом образе жизни рисунками.

Спасибо за занятие. Будьте здоровы. До новых встреч!!!

Конспект образовательной ситуации «Спорт в жизни детей»

Цель: формирование мотивации здорового образа жизни у дошкольников, воспитание убежденности и потребности в нем.

Задачи: формировать здоровый образ жизни, расширять представления о различных видах спорта, использовать возможности для привлечения дошкольников в активной жизни, укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни.

Оборудование: Презентация «Виды спорта», проектор, мультимедийная доска, ноутбук.

Ход образовательной деятельности:

Воспитатель: Добрый день, дорогие ребята , сегодня у нас внеурочное занятие по здоровому образу жизни. У нас в гостях присутствует кандидат в мастера спорта по спортивной гимнастике – Метальникова Ольга Владимировна. Поздоровайтесь с ней, ребята. Может мы предложим нашему гостю посмотреть и послушать как и что мы знаем о спорте? (ответы детей).

Воспитатель: Ну что , ребята, продолжим. Сейчас мы с вами немного поиграем. Я вам буду читать стихотворение, а вы должны досказать последнее слово, которое подскажет нам тему нашего занятия.

Болею мне некогда, друзья,
В футбол , хоккей играю я
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье (спорт)

Молодцы. Правильно отгадали. Тема нашего занятия сегодня « Спорт в жизни детей» Сегодня мы с вами поговорим о том, какую роль в жизни человека играет спорт , и какую пользу приносят занятия спортом нам. Подумайте и скажите какой первый шаг мы делаем к спорту? Пока вы думаете, послушайте загадку. Может она вам поможет найти ответ.

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку-
Утром сделаем....(заряду).

Воспитатель: Какие вы у меня умнички. Молодцы. Может мы покажем нашему гостю фрагмент нашей веселой зарядки, которую мы делаем каждый день по утрам(три – четыре ребенка выполняют фрагмент под музыку.) Молодцы, спасибо ребят. Продолжаем наше занятие. Ответьте мне на такой вопрос : Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам?(ответы детей). Расскажем нашему гостю, чем мы еще занимаемся в саду, чтобы быть здоровыми (рассказы детей про закаливание, солнечные ванны, разные виды гимнастики и так далее). Скажите мне ,пожалуйста, какие виды спорта вы знаете?(ответы детей). Предлагаю вам посмотреть на доску и назвать виды спорта, которые вы знаете. (просмотр презентации, ответы детей). Проводится физкультминутка на выбор педагога.

Воспитатель: Отдохнули немного, а теперь мы с вами немного поиграем. Наша игра называется игра- имитация « Мы спортсмены»(Я буду вам называть спортсмена или вид спорта, а вы мне должны будете его показать). Игра проводится 2 раза. Отлично, молодцы. Спортсменами мы побывали, а теперь попробуем определить к какому виду спорта относится инвентарь, изображенный на картинке. Проводится дидактическая игра « Подбери картинку». Молодцы, вы отлично справились. Ну а теперь, ребята, наш гость расскажет нам о спортивной гимнастике и о том, какую роль играет спорт в его жизни. Вам интересно узнать? (ответы детей, рассказ спортсмена, показ фотографий, просмотр наград).Ну что, вам понравилось слушать нашего гостя? Что интересного вы узнали? Что запомнили? (ответы детей). Расскажите какие вы посещаете секции. (рассказ детей, вопросы гостю).

Воспитатель: Ну вот и все , ребята, нам пора заканчивать наше занятие и прощаться с нашим гостем. Что вы сегодня нового и интересного узнали для себя? Что вам понравилось на занятии ? Что запомнилось больше всего? (ответы детей). Я предлагаю вам сделать следующее, если вы решили , что хотите ходить на гимнастику, то возьмите красный смайлик, если вы пока не определились, куда хотите, то возьмите зеленый.

Но а нам пора прощаться. Скажем нашему гостю спасибо и до свидания.
(дети прощаются, совместное фото).

Наше занятие окончено. Спасибо за внимание. Будьте здоровы. До новых встреч.

Круглый стол с родителями **«Как приобщить детей к здоровому образу жизни»**

Цель: ознакомление родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.

Задачи: познакомить родителей с факторами, которые способны резко повлиять на здоровье детей, сформировать у родителей ответственность за здоровье своего ребенка, смотивировать на здоровый образ жизни.

Форма проведения: круглый стол, дискуссия.

Оборудование : цветок из бумаги для игры

Правила работы: создание благоприятной атмосферы в отношениях между родителями и педагогом, взаимопомощь, повышение активности в обсуждениях и выступлениях по проблеме.

Ход педагогического мероприятия: Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители. Скажите мне пожалуйста, вы когда –нибудь задумывались о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (ответы) . Полностью согласна, потому что здоровье человека – самая главная ценность. Но , к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда начинаем его терять. По этому, я хочу сегодня вместе с вами вывести так называемую формулу здоровья, которая нам поможет это самое здоровье укрепить и сохранить. Итак, начнем. Темой нашего круглого стола сегодня будет « Как приобщить детей к здоровому образу жизни?». Но прежде чем мы начнем работу, я хочу, чтобы вы поприветствовали друг друга не совсем обычным способом: Улыбнитесь соседу слева(справа)., прикоснитесь ладошками и скажите « Очень рада тебя видеть». Большое спасибо. Получилось довольно интересно. А вы знаете, что здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста следует приобщать ребенка в здоровому образу жизни. Поэтому здоровый образ жизни у детей необходимо формировать именно в детском возрасте. Ответьте мне на вопрос Какие аспекты формирования ЗОЖ у детей вы знаете? (ответы родителей). Сегодня я хочу вам предложить одну очень интересную игру, которая называется « Цветик – семицветик». Все мы в детстве смотрели этот мультик. Так вот, цель нашей игры состоит в следующем, вы отрываете один лепесток, на котором написаны некоторые аспекты, которые нужны нам для того, чтобы быть здоровым. Итак , начнем

Первый лепесток- режим дня.

В детском саду режим дня соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности детского учреждения. Чтобы ребенок рос здоровым, физически развитым и крепким, имел хороший аппетит, полноценный, здоровый сон, нужно обязательно придерживаться режима дня. Он является важнейшим условием правильного воспитания дошкольников. Это рациональное использование и четкое чередование сна, приема пищи, отдыха, различных видов деятельности в течении целого дня. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма. Ответьте на вопрос соблюдаете ли вы режим дня дома?(ответы родителей).

Второй лепесток - культурно – гигиенические навыки.

Наши дети подрастают и еще не всегда понимают, зачем надо мыть руки или умываться. Часто дети подражают взрослым и охотно повторяют все за мамой и папой. Нужно просто и понятно объяснить ребенку , почему не стоит ходить грязным. Для вашего ребенка вы должны быть положительным примером, Необходимо просто рассказать ему о том, что мыть руки полезно. Сделать для ребенка место для умывания удобным- поставить табуретку, чтобы ребенок сам мог дотянуться до крана, повесить яркое полотенце, до которого он тоже может сам достать, использовать детское мыло в виде забавных зверюшек с приятным ароматом. Все действия нужно объяснять , лучше в игровой форме, проговаривая стишки.

Может быть у вас есть свои примеры как объяснить ребенку? Чем можете с нами поделиться? Какие приемы используете вы со своими детьми? (ответы родителей).

Третий лепесток – утренняя гимнастика.

Обязательно проводите с детьми утреннюю гимнастику, подвижные игры. Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться в одно и то же время, не более 5 минут. Проводиться желательно должна в одно время. Тогда ребенок, приходя в сад, после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах. Систематически тренирую крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма ребенка. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения, разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте. Когда происходит формирование изгибов позвоночника. Чтобы ребенку было интересно, проводите все в игровой форме. Как вы считаете, почему гимнастика необходима не только ребенку, но и взрослому? (ответы родителей).

Четвертый лепесток – закаливание.

Самое главное, закаливание нужно проводить с учетом возрастных особенностей, одевать ребенка по сезону, не кутать, не переохлаждать, ходить босиком, по ребристой доске, по камушкам, по массажным дорожкам, – профилактика плоскостопия, полоскать горло травами, есть чеснок, лук, обязательно проветривать помещение, прогулки на свежем воздухе, много играть с ребенком на улице. Какие вы закаливающие процедуры считаете наиболее необходимыми? (ответы родителей).

Пятый лепесток – культура правильного питания.

Обыграйте с детьми ситуации, в которые дети должны хорошо усвоить некоторые правила: не есть и не пить на улице, мыть руки перед едой с мылом, вернувшись с улицы; после туалета. Есть только мытые овощи и фрукты. Когда чихаешь или кашляешь – закрывать рот и нос платочком. Есть только из чистой посуды. Соблюдайте режим питания. Расскажите детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С и Д, также расскажите в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

- Как вы считаете, удастся ли вам соблюдать культуру питания, режим в вашей семье ? (ответы родителей).

Шестой лепесток- привлечение к сотрудничеству родителей в формировании здорового образа жизни у детей.

Учите с детьми правила поведения на дороге, на проезжей части и тротуаре. Ваши дети будущие школьники. Основы безопасности , заложенные в раннем детстве, и ваш пример поведения на дороге, послужат положительным примером.

- Какие мероприятия проводит ваша семья для формирования ЗОЖ ? (ответы родителей).И у нас остался последний, седьмой лепесток- научите своих детей основам и правилам безопасности в быту. Электричество, это опасно, острые и режущие предметы трогать нельзя. Глаза надо беречь. Учите самостоятельному уходу за своим телом.

Воспитатель: Дорогие родители, мало только говорить о значимости здоровья. Надо предпринимать повседневные , пусть мелкие, но обязательные многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье.

Спасибо за внимание. Будьте здоровы. До свидания.

Консультация для педагогов ДОУ

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»

И не для кого не секрет, что здоровье взрослого человека во многом зависит от того, что было заложено еще в далеком детстве. Большинство детей еще до школы попадают в детский коллектив . происходит это в яслях или в детском саду.

Современные родители далеко не всегда торопятся отдавать свое чадо на попечение воспитателям государственного или частного учреждения.

Считается, что детский сад – это серьезное испытание для детского организма. Из-за тесного контакта с другими малышами увеличивается вероятность подхватить вирус или бактерию, к встрече с которыми детский иммунитет часто не готов. Поэтому, родители часто доверяют своих отпрысков бабушкам или няням. И совершенно напрасно, ведь дружбу и общение с другими детьми трудно чем-то заменить. Детский сад предполагает использование определенных здоровьесберегающих технологий, о которых и пойдет речь в данной статье.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, которая включает взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, с направленными на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Целями и задачами здоровьесберегающих технологий является обеспечение высокого, реального уровня здоровья детей, сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, создавать условия для сохранения здоровья детей, формировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, поддерживать здоровьесберегающую компетенцию дошкольника, позволяющую ему самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Представляю вашему вниманию некоторые технологии здоровьесбережения, которые используются в дошкольных учреждениях.

Фитонцид – терапия

В узком понимании-это система применения здорового воздуха леса. В более расширенном понимании – это профилактика заболеваний и терапия укрепления здоровья человека. Система очищения воздуха фитонцидом- это метод создания здорового воздуха, находящегося в центре леса, извлечением эфирных масел хвойных деревьев и высококремнистого чугуна, увеличение содержание фитонцида на местах нашего проживания , а именно продвижение его к использованию в помещении без каких -либо затруднений.

Фитонциды – это особые вещества, выделяемые растениями, которые способны подавлять рост и развитие всяческих болезненных микроорганизмов. Не секрет, что современные дети подвержены частым простудным заболеваниям. В целях профилактики в детском саду вполне можно использовать фитонцид – терапию. Для успешной реализации этого метода достаточно в группе детского сада расположить такие растения, как дерево лимона, мандарина или апельсина.

Ароматерапия

Это использование летучих растительных масел, в том числе и эфирных масел, для улучшения психологического и физического состояния.

Разнообразные ароматы способны оказать влияние на здоровье и настроение человека. Именно на этом постулате основана ароматерапия. В качестве лекарств этот метод использует разного рода ароматические масла. Для достижения эффекта достаточно использование всего лишь нескольких капель ароматического снадобья, которые необходимо добавить в ароматическую лампу. Ведь масла очень концентрированы. По этой причине использовать масла необходимо с большой осторожностью, ведь это потенциальные аллергены, особенно в отношении неокрепших детских организмов.

Витаминотерапия

Это применение витаминных препаратов с лечебной целью при некоторых заболеваниях, а также при отсутствии или недостатке витаминов в организме. Детский организм особенно остро нуждается в питательных веществах и витаминах. Восполнить их недостаток можно при помощи специальных, витаминных добавок, которые в большом разнообразии представлены на аптечных прилавках. Однако недостаток этих чудодейственных препаратов состоит в том, что как и все фармацевтические средства, они имеют ряд побочных действий. Да и усваиваются они далеко не полностью, в отличие от свежих овощей и фруктов, прочих полезных продуктов. Конечно, полноценный рацион, который содержит все необходимые детскому организму продукты – оптимальный вариант для меню детского сада. Однако, пожеланию его можно доролнять и витаминными препаратами. Следует учитывать медицинские показания к применению поливитаминных препаратов, а также отсутствие аллергии у детей.

Физиотерапия

Это область клинической медицины, изучающая физиологическое и лечебное действие естественных и переформированных физических качеств на организм человека. Это терапевтический нелекарственный метод лечения, который используется для профилактики множества заболеваний. Однако, в обычных детских дошкольных учреждениях, вряд ли вы найдете аппараты для физиотерапевтических процедур. Это специфические методы, которые применяются исключительно по медицинским показаниям. Но все таки существуют специализированные детские сады, которые посещают дети с теми или иными заболеваниями. Во время пребывания в садике ребенок не только находится в детском коллективе под присмотром воспитателя, но и проходит специализированное лечение в зависимости от диагноза.

Рефлексия

Это снижение тонуса скелетной мускулатуры. Под этим термином понимают комплекс для мышечного и нервного расслабления. Как ни странно, маленькие дети, ровно как и взрослые , страдают от стрессов. Часто первые дни посещения детского коллектива как раз и является травмирующим для фактором для детской нервной системы. По этой причине очень необходимо родителям и воспитателям освоить ряд упражнений, которые способствуют релаксации. Особенно полезны такие занятия возбудимым детям с повышенной активностью.

Будьте здоровы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мо-заика-Синтез, 2016.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.- М.: Издательство «Скрипторий», 2017.
3. Дегтярев Е.А., Сеницын Ю.Н. Педагогика здоровья. – Ростов н/Д: «Учи-тель», 2019.
4. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.: RITORIKA – А: Флинта, 2020.
5. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоро-вья человека. – М.: ВЛАДОС, 2018.
6. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет. - М.: Просвещение, 2019.
7. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. - М.: Просвещение, 2018.
8. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2017.
9. Кучма В., Рапорт И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста. / Здоровье дошкольника. №3. 2018. - с.2-8.
10. Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности. – СПб.: КАРО, 2018.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. М.: АРКТИ, 2019.
12. Хлопова Т.П., Легких Н.П., Якушева Л.Г., Гусарова И.Н., Фоменко С.К. здо-ровье детей дошкольного возраста: состояние, проблемы, перспективы. – Краснодар, 2017.
13. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии дошкольников. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь:, 2017.