

## **ПРАКТИКО – ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ** **«Система работы по здоровьесбережению в ДОУ»**

### **Обоснование необходимости создания проекта:**

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. Еще В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОУ было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни.

Следует отметить, что успешность данного проекта зависит от системного подхода образовательного учреждения к решению данной проблемы. Необходима скоординированная политика, декларируемая на всех уровнях функционирования и управления образовательного учреждения и подкрепленная комплексным планом действий.

***Паспорт проекта.***

Вид проекта: практико–ориентированный, открытый

Участники проекта: сотрудники ДООУ, воспитанники и их родители

Продолжительность: долгосрочный

Сроки реализации: июнь 2022 – июнь 2023

Этапы реализации проекта:

- 1 этап – Аналитический.
- 2 этап – Практический.
- 3 этап – Основной.
- 4 этап – Заключительный.

**Автор проекта:** заведующий Молонова С.Б.

**Цель проекта:** Создание системы здоровьесбережения на основе выстраивания алгоритмов деятельности всех субъектов образовательного процесса ДООУ, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка и формирование основ здорового образа жизни.

Проект предполагает объединить уже накопленный опыт педагогического коллектива по охране и укреплению здоровья детей, с использованием современных технологий здоровьесбережения, через реализацию комплексного подхода.

**Задачи проекта:**

- Скоординировать работу всех участников образовательного процесса /педагогов, администрации детского сада, родителей/ по снижению заболеваемости воспитанников и формированию основ здорового образа жизни.
- Оптимизировать систему физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ, за счет внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- Разработать модель построения методической работы по повышению компетентности педагогов;

- Разработать методику использования системы работы по формированию у детей здоровьесберегающего поведения в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Разработать и адаптировать систему мониторинга комплексной оценки уровня знаний детей, профессиональных возможностей педагогов и педагогической просвещенности родителей;
- Спроектировать модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня;
- Активизировать взаимодействие учреждений дошкольного, общего образования с целью повышения интереса к спорту и здоровому образу жизни;

#### **Этапы и механизмы реализации проекта**

##### **I этап – аналитический/июнь 2022 г./**

**Цель:** анализ условий, созданных в ДООУ, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения основной концепции проекта и направлений работы.

- **Информационно-аналитическая деятельность:**

- анализ состоянию здоровья детей;
- анализ развития двигательных навыков детей;
- оценка организационных и материально – технических условий ДООУ;
- формирование информационного банка данных по здоровому образу жизни (анализ психолого – педагогической и методической литературы по вопросам здоровьесбережения).
- Организация работы Творческой группы по выявлению проблем и прогнозированию результатов работы.

##### **II этап – практический июль 2022 г. – август 2023г.**

**Цель:** Разработка системы работы по здоровьесбережению в ДООУ - «Будь здоров, малыш!».

- **Планово-прогностическая деятельность:**

- Комплекс мероприятий, обеспечивающие реализацию проекта:

- Разработка системы единого здоровьесберегающего пространства в детском саду и семье для эффективной организации оздоровительной работы с дошкольниками;
- Разработка Модели системы по здоровьесбережению «Будь здоров, малыш!»
- разработка методических рекомендаций по использования Системы / педагогический инструментарий/;

- систематизация взаимодействия с социальными партнерами с целью повышения интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- разработка системы мониторинга промежуточных и итоговых результатов реализации проекта.

**Цель:** Организация эффективной системы взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса.

- **Организационная деятельность:**

- Обучение педагогов и родителей эффективным технологиям в сфере здоровьесбережения и формирования стратегии здорового образа жизни.

- Разработка перспективных планов работы с педагогами и родителями;
- Подготовка методических материалов по обучению воспитанников и родителей современным подходам к сохранению здоровья;
- Организация сотрудничества с УСОШ;
- Организация оперативного контроля использования системы работы по здоровьесбережению в совместной деятельности педагогов с детьми и самостоятельной деятельности детей.

- **Регулятивно-коррекционная деятельность:**

- Организация работы Творческой группы:

- по внедрению проекта и использованию здоровьесберегающих технологий;
- по отслеживанию промежуточных результатов и по необходимости корректировки работы по реализации проекта.

**III этап – заключительный май - июнь 2023 г.**

**Цель:** Подвести итоги работы в проекте, проанализировать полученные результаты деятельности, определить перспективы на будущее.

- Использование активных форм методической работы: тренинги, педагогический самоанализ деятельности педагогов, решение проблемных ситуаций;
- Мониторинг комплексной оценки уровня знаний детей, анкетирование педагогов, опрос родителей
- Подведение итогов проекта.

## Ресурсное обеспечение

Методическое	Кадровое	Материально - техническое
<p>- Методическая литература по данной тематике;</p> <p>- методический и практический материал для работы с детьми</p> <p>- Использование Интернет - ресурсов</p>	<p>Заведующий</p> <p>Воспитатели</p> <p>Специалист</p>	<p><b>Наличие в ДОУ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методического кабинета</li> <li>- физкультурного зала</li> <li>- музыкального зала</li> <li>- спортивной площадки</li> <li>- медицинского блока</li> <li>-Центров двигательной активности в групповых помещениях</li> <li>- Уголков релаксации</li> <li>-«Гостиной Здоровья»</li> <li>-Пищеблок</li> </ul> <p><b>Оборудование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивное</li> <li>- медицинское</li> <li>-оборудование для пищеблока</li> <li>-для проведения закаливающих и профилактических мероприятий</li> <li>-для проведения коррекционно – оздоровительной работы</li> </ul> <p><b>Имеющиеся ресурсы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-компьютер</li> <li>-принтер</li> <li>-проектор</li> <li>-экран</li> <li>-фотоаппарат</li> </ul>

## План реализации проекта

Мероприятия	Сроки реализации	Ответственные	Продукты деятельности
<b>I этап – аналитический Июнь 2022 г.</b>			
<b>Анализ</b> - заболеваемости воспитанников; - развития двигательных навыков	июнь	Заведующий	Сравнительный анализ за 2021 – 2022 г. (Приложение № 1)
<b>Анализ УМК</b> по вопросам здоровьесбережения	июнь	Заведующий Творческая группа	Список литературы (Приложение № 2)
<b>Оценка</b> организационных условий и ресурсного обеспечения	июнь	Администрация	Аналитическая справка (Приложение № 3)
<b>Организация работы Творческой группы</b>	5,19,26 июня	Ст. воспитатель	- План работы на 2022 - 2023 учебный год (Приложение № 4) - Схема «Система работы по использованию здоровьесберегающих технологий в МБДОУ Д/С «Петушок»» (Приложение № 5)
<b>II этап – практический июль 2022 г. – август 2023г.</b>			
<b>Организация работы Творческой группы</b> - создание единой системы	июль	Заведующий Творческая группа	Модель системы работы по здоровьесбережению в ДОУ «Будь здоров,

<p>работы по здоровьесбережению всех субъектов образовательного процесса ДОУ</p> <p>- разработка Модели системы работы по здоровьесбережению в ДОУ «Будь здоров, малыш!»;</p>			<p>малыш!» (Приложение № 7)</p>
<p><b>Разработка и моделирование образовательного процесса:</b></p> <p>- Комплекса мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития</p> <p>- Планирование оздоровительной системы в режиме дня</p> <p>- Усовершенствование структуры двигательного режима за счет использования традиционных и инновационных форм работы</p> <p>- Разработка системы оздоровительной работы</p>	<p>Июль - август</p>	<p>Творческая группа</p>	<p>- Современные здоровьесберегающие технологии, (Приложение № 8)</p> <p>- Оздоровительная работа в системе дня (Приложение № 9)</p> <p>- Организация двигательного режима (Приложение № 10)</p> <p>- Система оздоровительной работы (Приложение № 11)</p> <p>- План оздоровительно - профилактических мероприятий (Приложение № 12)</p>
<p><b>Контрольно – диагностическая</b></p>	<p>август</p>	<p>Заведующий</p>	<p>Приложение № 13</p>

<p><b>деятельность:</b> Подборка диагностического материала для: - комплексной оценки уровня знаний детей; - анкетирования педагогов; - опроса родителей</p>			
<p><b>III этап – основной сентябрь 2022 – апрель 2023</b></p>			
<p><b>Подготовка программно – методической базы для реализации проекта:</b> - Разработка плана работы с педагогами; - Разработка перспективного плана работы с родителями</p>	сентябрь	Заведующий	<p>План работы с педагогами (Приложение № 14) План работы с родителями (Приложение № 15)</p>
<p><b>Систематизация методических и дидактических материалов по обучению воспитанников</b></p>	Сентябрь - октябрь	Заведующий педагога	<p>Подборка практического материала (Приложения № 16)</p>
<p><b>Психолого – педагогическое просвещение родителей Система работы с семьями воспитанников «Растим вместе здорового ребенка»</b></p>	октябрь	Заведующий педагога	<p>Содержание работы системы «Растим вместе здорового ребенка» (Приложение № 17)</p>



<b>Координация деятельности педагогов</b> Оперативный контроль	Сентябрь – апрель	Заведующий педагоги	
<b>Использование активных форм методической работы:</b> - Эстафета педагогического мастерства. - Акция «Быть здоровым - модно»	март	Заведующий	Фотоотчет
<b>Представление опыта работы на районном уровне</b> - семинар: «Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ»	12 декабря Март апрель	Заведующий педагоги	Программа семинара (Приложение 18)
<b>Организация взаимодействия с социальными институтами</b>	Сентябрь - апрель	Администрация	
<b>Организация работы Творческой группы:</b> - отслеживанию	декабрь	Заведующий педагоги	Сравнительный анализ заболеваемости / май - декабрь 2023 г./

промежуточных результатов реализации проекта			(Приложение 19)
<b>IV - заключительный май - июнь 2023 г.</b>			
<b>Организация работы с педагогическими кадрами</b> Оформление методических материалов и разработок организации работы по ЗОЖ	июнь	педагоги	
<b>Организация процедуры мониторинга</b>	май	Заведующий	
<b>Анализ результатов проектной деятельности</b> -Педсовет «Итоги работы за год»	май	Заведующий педагоги	
<b>Определение перспектив работы ДОУ</b>	июнь	Заведующий педагоги	

**Ожидаемые результаты от реализации проекта**

1. Повышение профессиональной компетентности педагогов: теоретический компонент, практический компонент; мотивационный компонент.
2. Создание алгоритмов работы по здоровьесбережению всех субъектов образовательного процесса ДОУ.
3. Создание комплексной системы работы по здоровьесбережению в МБДОУ Д/С «Петушок» «Будь здоров!»
4. Разработка методических рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий
5. Снижение заболеваемости детей на 6 %
6. Разработка системы мониторинга;
7. Создание семейного клуба «Здоровая семья – здоровый ребенок»

**Механизмы оценки результатов:** наблюдения, анкетирование, беседа с педагогами, самоанализ, педагогическая диагностика.

**Дальнейшее развитие проекта.** В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в ДОУ, по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

По реализации данного проекта планируем расширить его границы за счет вовлечения в данную деятельность дошкольные учреждения села и района. Проект может быть реализован в любом дошкольном образовательном учреждении.

**Приложение 1**

**Сравнительный анализ заболеваемости  
и развития двигательных навыков детей  
Заболеваемость за 2021 -2022 уч.г.**

Общая заболеваемость детей по детскому саду								
В раннем возрасте			В дошкольных группах			Всего по учреждению		
Число случаев	Пропущено дней по болезни	Количество дней, приходящихся на 1 ребенка	Число случаев	Пропущено дней по болезни	Количество дней, приходящихся на 1 ребенка	Число случаев	Пропущено дней по болезни	Количество дней, приходящихся на 1 ребенка
<b>243</b>	<b>1285</b>	<b>19,5</b>	<b>181</b>	<b>1003</b>	<b>8,8</b>	<b>424</b>	<b>2288</b>	<b>12,5</b>

Результаты работы по развитию физических качеств и формированию двигательной активности:

**Физическая подготовленность**

Уровень физической подготовленности	2019-2020 %	2020 – 2021 %	2021 – 2022 %
Высокий	60	65,5	60,3
Средний	38,1	31,4	35,6

Низкий	2,2	3,2	4,8
--------	-----	-----	-----

Из анализа следует, что в 2021 г. показатели высокого уровня физической подготовленности снизились на 4,2%, выросли показатели среднего (4,2%) и низкого (1,6 %) уровней

Таким образом, проанализировав работу по здоровьесбережению в ДОУ, можно отметить:

**Сильные стороны**

- Создана достаточная материальная - техническая база:
  - оснащен спортивным оборудованием зал и спортивная площадка;
  - создан спортивный городок;
  - оснащены спортивные уголки в группах.
    - Используется система оздоровительной работы;
    - Используются разнообразные формы и виды организации режима двигательной активности в регламентированной деятельности;
    - Сохраняется высокая моторная плотность НОД;
    - Варьируется физическая нагрузка в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка;
    - Организуются спортивные праздники и развлечения.

**Слабые стороны:**

- По результатам оперативного контроля выявилось, что работа по здоровьесбережению, не во всех группах ведется комплексно и системно, страдает качество организации оздоровительных мероприятий.
- Не уделяется достаточно внимания технологиям обучения здоровому образу жизни
- Не достаточно эффективно сотрудничество с родителями по организации проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Поэтому, можно сделать вывод, что необходимо создать Систему работы, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей, и формирование навыков здорового образа жизни.

### **Оценка организационных и материально – технических условий**

В детском саду работает 2 педагога: заведующая, 1 музыкальный руководитель, 1 воспитатель. Физическое развитие и оздоровление дошкольников является одним из приоритетных направлений деятельности нашего учреждения.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться и обновляться. Поэтому одной из актуальных задач этого этапа стало осмысление накопленного опыта по проблеме здоровьесбережения, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности.

В ДОУ разработана комплексная система физкультурно-оздоровительной работы. Добиваемся высокого уровня адаптации детей к условиям детского сада. В детском саду составлено перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы, разработан двигательный режим для каждой возрастной группы. Помимо традиционных, в план включены различные виды занятий: сюжетные, интегрированные, в форме круговой тренировки, состоящие из подвижных игр и эстафет, из серии: «История развития спорта», «Уроки здоровья». Используются современные методы и приёмы обучения: игровая ситуация, задания-схемы, алгоритмы, этюды на развитие двигательного творчества.

В каждой группе в соответствии с возрастом детей оборудованы физкультурно-игровые центры с разнообразным спортивным и нетрадиционным оборудованием, направленные на повышение двигательной активности детей, обогащение двигательного опыта, формирование навыков здорового образа жизни.

Одним из важных условий реализации проекта является создание и обновление предметно-развивающей среды. Использование вариативной физкультурно-игровой среды позволило усовершенствовать содержание двигательной деятельности дошкольников. Многообразие подбора и расстановки оборудования даёт возможность педагогам и детям продуктивно обыгрывать его в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, а также в организованной и самостоятельной двигательной деятельности на прогулке и в помещении.

#### ***Вариативность физкультурно-игровой среды заключается в создании новых условий:***

- в физкультурном, музыкальном залах, на спортивной площадке, игровых участков на улице;
- за счёт смены переносного оборудования и использования новых для данной группы предметов и пособий, их рациональное чередование;

- при проектировании различных игровых зон: для спортивных игр, для преодоления препятствий и т.д.

***В детском саду имеется:***

- физкультурно/музыкальный зал с современным оборудованием;
- физкультурно-игровые модули (тоннели, «дорожка здоровья» и др.);
- спортивный инвентарь (мячи и обручи разного диаметра и назначения, гимнастические палки, массажные дорожки для ног, велосипеды, самокаты, лыжи, переносные ворота для спортивных игр, мелкое спортивное оборудование, нестандартное оборудование для коррекционной работы и др.)
- спортивная площадка;
- инвентарь для физкультурно - оздоровительных центров в группах.
- пищеблок

Таким образом, комплексная система физкультурно-оздоровительной работы интегрируется в работе всего педагогического коллектива, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья дошкольников, хорошее физическое развитие воспитанников.

*Но вместе с тем, выявился ряд проблем:*

- недостаточная вариативность использования физкультурно-игровой среды в группах;
- знания детей о гигиене, режиме, безопасном поведении часто не реализуется в практической деятельности;
- наблюдается однообразие двигательной деятельности детей на прогулке;
- многие семьи не ориентированы на самостоятельное физическое развитие детей, являясь лишь пассивными союзниками детского сада в формировании ЗОЖ;
- преобладание физкультурно-оздоровительной работы ДОУ и общеобразовательной школы.

**Приложение 4**

**План работы Творческой группы  
На 2022 – 2023 учебный год**

<b>Тема</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Сроки</b>
• Организационное заседание творческой группы	Заведующий	Июнь
• Мониторинг качества освоения программы и	Заведующий педагоги	Июнь,

анализ заболеваемости детей		декабрь, май
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Обзор</b> новинок методической литературы, передового педагогического опыта в области здоровьесбережения, физической культуры и спорта.</li> </ul>	Заведующий педагоги	Июль, в течение года
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Заседание:</b> «Алгоритм взаимодействия субъектов образовательного процесса ДОУ по здоровьесбережению»</li> </ul>	Заведующий педагоги	июль
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Заседание:</b> - «Система работы по здоровьесбережению в ДОУ «Будь здоров!»; - Разработка и моделирование образовательного процесса</li> </ul>	Заведующий педагоги	Август Сентябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Систематизация</b> методических и дидактических материалов по тематике проекта</li> </ul>	Заведующий педагоги	Сентябрь Октябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Информационная педагогическая копилка»</b> «Использование активных форм работы с родителями по формированию здорового образа жизни»</li> </ul>	Заведующий педагоги	Сентябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Смотр-конкурс</b> «Игровых макетов и дидактических игр»</li> </ul>	Заведующий педагоги	Октябрь

<p><b>Проблемные недчасы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»</li> <li>• «Нетрадиционные методы закаливания дошкольников в практике работы ДОУ»</li> <li>• «Оптимизации двигательной активности дошкольников на прогулке»</li> </ul>	Заведующий педагоги	октябрь ноябрь Март
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Смотр-конкурс участков «Зимняя сказка»</li> </ul>	Заведующий педагоги	Январь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Семинар-практикум</b> «Гендерный подход в организации двигательной деятельности дошкольников»</li> </ul>	Заведующий педагоги	Февраль
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Итоговое заседание творческой группы</b> «Эффективность реализации проекта (плюсы, минусы, перспективы дальнейшей работы)»</li> </ul>	Заведующий педагоги	Май

Приложение 5

### Система работы по использованию здоровьесберегающих технологий

Приложение 7

### Система работы по здоровьесбережению «Будь здоров, малыш!»

Модель оздоровления состоит из **3 блоков** и решает весь комплекс задач оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных.

**Оздоровительные задачи:** обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств детей; способствовать функциональному развитию органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.); содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки; закалывать детей, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), различные традиционные и современные методики; способствовать сохранению положительного психо-эмоционального состояния детей; обеспечить физическую готовность детей к школе.



**Образовательный задачи:** совершенствовать жизненно необходимые двигательные навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.), развивать скоростные качества, координацию, выносливость; формировать элементарные знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии, технике движений, правилам соревнований, спортивных игр и т.д.

**Развивающие задачи:** обеспечивать интеллектуальное, и физическое развитие дошкольников; способствовать развитию воли, целеустремленности; формировать позитивные качества характера; способствовать эмоциональному развитию.

**Воспитательные задачи:** воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, желание ежедневно заниматься физическими упражнениями; воспитывать эстетические потребности ребенка.

1. **«Я знаю как быть здоровым»**

**Цель:** Формировать представления о здоровом образе жизни

**Задачи:**

1. Формировать элементарные знания по анатомии, гигиене и физиологии человека, технике движений, правилам соревнований, о спорте и олимпийском движении и т.д.
2. Обеспечивать интеллектуальное, личностное и физическое развитие дошкольников.

- **Виды технологий:**

**Технологии обучения здоровому образу жизни;  
здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.**

**Разделы:**

- **«Что я знаю о себе»**

- Вот я какой! (внешнее строение человека) – сентябрь;
- Органы чувств (зрение, слух, вкус, обоняние) – октябрь;

- **«В гостях у Мойдодыра»**

- Чистота – залог здоровья - ноябрь;
- Чтобы зубы были здоровыми - декабрь;

-От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена)

- **«Безопасность»**

-Помоги себе сам - январь;

-Человек и природа – март – май;

- **«В здоровом теле - здоровый дух»**

-Откуда берутся болезни - февраль;

-Овощи и фрукты – полезные продукты – март;

-Золотые правила питания – апрель;

-Спорт и олимпийское движение – январь, февраль

### **Планирование детской деятельности**

- *В совместной деятельности педагога с детьми (НОД, деятельность в режимных моментах);*

- *В самостоятельной детской деятельности*

### **2. «Я хочу быть здоровым»**

**Цель:** Формирование навыков здорового образа жизни

**Задачи:**

- 1.обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств детей; 2.способствовать функциональному развитию органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.);
- 3.содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки;
- 4.организовать работу по оздоровлению: закаливание, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), профилактика с использованием различных традиционных и современных методик оздоровления;
- 5.способствовать сохранению положительного психо-эмоционального состояния детей; 6.обеспечить физическую готовность детей к школе.

**Виды технологий:**

**медико-профилактические;**

**физкультурно-оздоровительные;**

**технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.**

**Коррекционные технологии**

**Планирование деятельности:**

В совместной деятельности педагога с детьми в режимных моментах  
В самостоятельной детской деятельности

**Разделы:**

- **«Полезные привычки»**

-личная гигиена (КГН и навыки самообслуживания);

- правильное питание;

-режим дня;

-двигательная активность (физкультурные занятия и досуги, прогулка, утренняя гимнастика, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика пробудки, динамический час,)

- **Оздоровление детей**

-закаливание;

-профилактические мероприятия

- **Валеология в дополнительном образовании** (кружок «Здоровячок»)

- **«Учимся владеть собой»** (психо – эмоциональное благополучие)

-язык эмоций

-психокоррекция

-социальные навыки

- **Коррекционно – оздоровительная работа**

- ЛФК;

- коррекционно – речевая деятельность

-физиопроцедуры

- **Здоровьесберегающая среда**

### **3. «Я научу маму и папу быть здоровым»**

**Цель:** Взаимодействие с семьями воспитанников для обеспечения полноценного развития ребенка.

**Виды технологий:** валеологическое просвещение родителей

- Родительские собрания и конференции

- Оформление информационных стендов

- Индивидуальные консультации
- Совместные мероприятия с детьми

**Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ**

<b>Формы работы</b>	<b>Время проведения в режиме дня, возраст детей</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственные.</b>
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Бодрящая гимнастика	После сна в группе каждый день. Начиная с первой младшей группы	Комплекс состоящий из игровых упражнений, основных движений.	Воспитатель
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. начиная со 2-й младшей группы	Комплексы физкультурминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.	Воспитатель.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. используются только элементы спортивных игр.	музыкальный руководитель, воспитатель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей	Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатель

	группой ежедневно		
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной осанки.	Воспитатель,
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп.	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.	Воспитатель
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.	Воспитатель
Игровой массаж	Ежедневно в режимных моментах и на занятиях.	По методике А. Уманской и К. Динейки	Воспитатель
Антистрессовый и интеллектуальный массаж	Перед занятиями с высокой интеллектуальной нагрузкой.	По методике швейцарского детского психолога, профессора Фрица Ауглин.	Воспитатель
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни.</b>			
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего возраста	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад.	Воспитатель

Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Старшая, подготовительная, логопедическая группа – на воздухе.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатель
Занятия по здоровому образу жизни.	Один раз в неделю в режимных процессах, как целое занятие начиная со второй младшей группы 1 раз в месяц (вместо 1 развлечения)	«Уроки здоровья для дошкольников»	Воспитатель
Досуги и развлечения	Один раз в месяц в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы.	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.	Воспитатель
Ритмическая гимнастика	Два раза в неделю в физкультурном зале, подгруппа детей. Со средней группы	По плану кружковой работы	Воспитатель
Физкультурные праздники	Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная с	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует	Воспитатель музыкальный руководитель,

	младшего дошкольного возраста.	социально-эмоциональное развитие	
<b>Коррекционные технологии</b>			
Песочная терапия	Используется в различных режимных моментах. Со среднего дошкольного возраста	Оздоровливање психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО)	Воспитатель
Технология музыкального воздействия	Внесены в музыкальные занятия и в режимные моменты во второй половине дня в музыкальном зале. Старший дошкольный возраст.	Используем спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы. Вибрационные упражнения М. Лазарева, Звуковая и вибрационная гимнастика Востокова.	Музыкальный руководитель, воспитатель
Сказкотерапия	Два раза в месяц в совместной деятельности начиная со среднего дошкольного возраста.	Использование методики О.А. Шорыгиной «Играем в сказку»	Воспитатель

## Оздоровительная система в режиме дня

### Утренняя гимнастика:

1 часть:

- Дыхательная гимнастика;
- Дыхательная и звуковая гимнастика

2 часть:

- Общеразвивающие упражнения;
- Танцевальные упражнения;
- Использование элементов ритмики

### Перед занятиями:

- антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

### Физкультминутки на занятиях:

- Дыхательные упражнения;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Динамические паузы;
- Логоритмическая гимнастика.

### Утренняя прогулка:

- Дыхательная гимнастика. Включающая мышечные упражнения;
- Оздоровительная ходьба и бег.
- Подвижные и спортивные игры

### Перед обедом

- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Упражнения на развитие мелкой моторики
- Артикуляционная гимнастика



- Игровой самомассаж;

*После сна*

- Гимнастика пробуждения;
- Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, профилактика осанки).
- Оздоровительный массаж с помощью сухого обтирания

Приложение 10

**Организация двигательного режима.**

<b>Традиционные формы работы</b>	<b>Возраст детей, лет</b>	<b>Иновационные формы работы</b>	<b>Возраст детей, лет</b>
Утренняя гимнастика с упражнениями на дыхание	1,5 – 7	Оздоровительно-игровой час в группе	1,5 – 3
Физкультминутки на занятиях	1,5 – 7	Динамический час на дневной прогулке	3 – 7
Плановые физкультурные занятия	1,5 – 7	Час двигательного творчества в спортивном зале	3 – 7
Музыкальные занятия	1,5 – 7	Физкультурная терапия (с мая по сентябрь в утренний отрезок времени)	2 -7
Двигательная активность детей на прогулке	1,5 - 7	Психотерапевтические прогулки	5 – 7
Самостоятельная двигательная деятельность	1,5 - 7	Неделя здоровья (каникулы)	3 – 7
Разминка после сна	1,5 - 7	Дни здоровья (1 раз в месяц)	1,5 – 7
Подвижные игры	1,5 – 7	Олимпийские игры (1 раз в год)	4 -7
Занятия коррекционно-	2 – 7	Прогулки с большой	2 – 7

оздоровительной группы (ЛФК) (по назначению врача)		физической активностью	
Спортивные праздники (1 раз в квартал)	3 – 7 лет	Стетчинг	4-7
Спортивные досуги (1 раз в месяц)	3-7 лет	Ритмика	5 - 7

Приложение 11

**СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
В МБДОУ Д/С «Петушок»**

<b>№ п/п</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>
<b>1.</b>	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, летний период года);</li> <li>- Щадящий режим дня (в дни карантинов и повышенной заболеваемости)</li> <li>- Режим дня для плохой погоды</li> <li>- Режим дня «Каникулы»</li> <li>- Индивидуальный режим дня</li> <li>- Коррекция учебной нагрузки</li> </ul>
<b>2.</b>	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>- подвижные и динамические игры;</li> <li>- профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- занятия хореографией;</li> <li>- оздоровительный бег, ходьба</li> <li>- пешие прогулки (турпоход)</li> </ul>

3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание;</li> <li>- мытье рук;</li> <li>- игры с водой;</li> <li>- обеспечение чистоты среды</li> </ul>
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений (в том числе сквозное);</li> <li>- сон при открытых фрамугах;</li> <li>- прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»);</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники, забавы, игры;</li> <li>- дни здоровья;</li> <li>- каникулы</li> </ul>
6.	Свето-цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима;</li> <li>- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ul>
7.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музсопровождение режимных моментов;</li> <li>- музоформление фона занятий;</li> <li>- музтеатральная деятельность</li> </ul>
8.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- периодическая печать;</li> <li>- курс лекций и бесед;</li> <li>- кружок «Здоровячок»</li> </ul>

#### **Оздоровительные мероприятия**

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика).
2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).
4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.
5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.

6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр на свежем воздухе.
7. Уделять особое внимание оздоровительному бегу и ходьбе для тренировки и совершенствования общей выносливости.
8. Исключить шумные игры за 10 минут до возвращения детей с прогулки.
9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.
10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну
11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.
12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).
13. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около 1/3 стакана воды.
14. В летний период:
  - Хождение босиком по траве, земле, гравиию.
  - Игры детей с водой;
  - Все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.
  - Использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.
15. Проводить контрольное обследование детей в группе сада.

#### **Система эффективности закаливающих процедур:**

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.

#### ***Основные факторы закаливания:***

1. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.
3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.
4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

- Воздушное закаливание (физкультурные занятия в зале босиком)
- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Водное закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть после дневного сна)
- Утренняя гимнастика (старшие группы на свежем воздухе, младшие в спортивном зале – босиком)
- Сон без маечек.
- Правильная организация прогулки, ее длительность.
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (течение года).
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.
- Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком)
- Хождение по «дорожкам здоровья», «мокрым дорожкам» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия)
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе

#### **Система закаливания в группе**

<b>Время дня</b>	<b>Теплый период года</b>	<b>Холодный период года</b>
Утро	- Полоскание горла прохладной кипяченной водой. - Утренняя гимнастика на открытом воздухе с оздоровительным бегом.	- Полоскание рта прохладной кипяченной водой. - Воздушные ванны и хождение в носках (босиком) во время утренней гимнастики в зале. - дыхательная гимнастика - игровой массаж (А. Уманской и К. Динейки)
Во время занятий	- Широкая аэрация в групповой комнате. - Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде.	- Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде или в зале в сочетании с воздушными ваннами, хождение в носках.

Прогулки	- Солнечные и свето - воздушные ванны, - подвижные игры в облегченной одежде, - игры с водой, - хождение босиком по горячему, холодному песку и траве.	- Подвижные игры и развлечения в облегченной одежде и в носках (босиком)
После прогулки	- умывание; - контрастное обливание ног; - точечный массаж	- умывание; - точечный массаж
Дневной сон	- Полоскание рта и горла - Воздушные ванны во время переодевания; - сквозное проветривание спальни перед сном, - босоножие перед сном, - ходьба по «дорожкам здоровья»	
После дневного сна	- гимнастика пробудки; - контрастное воздушное закаливание; - умывание; - «мокрые дорожки»; - «дорожки здоровья»; - растирание тела сухой варежкой с раздражителями.	

### **ЗАКАЛИВАНИЕ**

**ВОЗДУШНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ** – проводится перед сном и после него. Перед сном - за 15 минут до сна детей, в спальне закрывают форточку. Дети получают контрастное воздушное закаливание путём перехода из тёплого помещения в прохладное. То же самое когда дети просыпаются, но уже проветривание осуществляется в групповой комнате.

НАЧИНАЮТ ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ С ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ОНИ ПРОВОДЯТСЯ ОТ + 19° ДО +22°. ПОСТЕПЕННО ТЕМПЕРАТУРА ПОНИЖАЕТСЯ ПУТЁМ ПРОВЕТРИВАНИЯ ДО + 17°. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВОЗДУШНЫХ ВАНН ОТ 2 ДО 5 МИН., КОТОРАЯ КАЖДЫЕ 2-3 ДНЯ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 1-2 МИН. И ДОСТИГАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 10-15 МИН. ЕЖЕДНЕВНО МОЖНО ПРОВОДИТЬ 2-3 ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ. Дети при этом

могут ходить по дорожке «здоровья» или выполнять интенсивные физические упражнения или лёгкий бег с переходом из одного помещения с низкой температурой в другое с более тёплым воздухом.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем с детьми проводится сеанс самомассажа под руководством воспитателя. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 мин. Каждое движение выполняется 4 — 6 раз. Процедура самомассажа проводится в игровой форме по схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу по «Дорожке здоровья». При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей.

Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки. Они выполняются в течение 2-3 минут.

Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Количество перебежек из одной комнаты в другую за время занятий (12-15 минут) с пребыванием в каждой из них по 1-1,5 минуты составляет не менее шести. Заканчивается процедура быстрыми перебежками из «холодной» комнаты в «теплую» В ходе игр типа: «самолетики», «перелетные птицы», «спутники планет».

**ПОЛОСКАНИЕ РТА ПОСЛЕ ЕДЫ** - ПРОВОДИТСЯ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА. ВОДА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КИПЯЧЁННАЯ, КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. НАЛИВАЕТСЯ 1/3 ВОДЫ В ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТАКАНЧИКИ, И ПОКА ДЕТИ КУШАЮТ, НАКРЫВАЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ САЛФЕТКОЙ ОТ ПОПАДАНИЯ ПЫЛИ.

ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЁМА ПИЩИ ДЕТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОЛОЩУТ РОТ ВОДОЙ. ЕСЛИ ДЕТИ НЕ УМЕЮТ ЭТО ДЕЛАТЬ, ВОСПИТАТЕЛЬ УЧИТ ИХ, ПОКАЗЫВАЯ СПОСОБЫ ПОЛОСКАНИЯ.

**БОСОХОЖДЕНИЕ ПО НЕСТАНДАРТНОМУ ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБОРУДОВАНИЮ** – ЕЖЕМЕСЯЧНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАЗНЫЕ НАБОРЫ ТАКИХ ДОРОЖЕК, ЗАМЕНЯЯ ИХ ПОСТЕПЕННО ДРУГИМИ. ПРИ ВЫКЛАДЫВАНИИ НЕОБХОДИМО В ЧЕРЕДОВАНИЕ ОТ БОЛЕЕ СЛАБОГО МАССАЖА СТОП К БОЛЕЕ ЖЁСТКОМУ, И ЗАКАНЧИВАЕМ – МЯГКИМ, ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОРОЖКИ ДОЛЖНЫ СТИРАТЬСЯ.

**БОСОХОЖДЕНИЕ ПО «ДОРОЖКЕ ЗДОРОВЬЯ»** - ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В СОЧЕТАНИИ С КОНТРАСТНЫМИ ВОЗДУШНЫМИ ВАННЫМИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА. «ДОРОЖКУ ЗДОРОВЬЯ» РАСКЛАДЫВАЮТ В ГРУППЕ, СПАЛЬНЕ, РАЗДЕВАЛКЕ. ДОРОЖКА РАЗДЕЛЕНА НА МОДУЛИ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ НЕСТАНДАРТНЫЙ (ФЛОМАСТЕРЫ, ВЕРЕВОЧКИ, МОЧАЛКИ, ПРОБКИ И Т. Д.) СПОРТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ МАССАЖА СТОП И ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ. ЕЖЕМЕСЯЧНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАЗНЫЕ НАБОРЫ ТАКИХ ДОРОЖЕК, ПРИ ВЫКЛАДЫВАНИИ НЕОБХОДИМО В ЧЕРЕДОВАНИЕ ОТ БОЛЕЕ СЛАБОГО МАССАЖА СТОП К БОЛЕЕ ЖЁСТКОМУ, И ЗАКАНЧИВАТЬ - МЯГКИМ.

ОНА РАСПОЛАГАЕТСЯ ТАК, ЧТОБЫ ДЕТИ ВСЕЙ ГРУППЫ МОГЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО, ПЕРЕХОДЯ ОТ ОДНОГО МОДУЛЯ К ДРУГОМУ, ВКЛЮЧАЯ В РАБОТУ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ РЕЛАКСАЦИИ:** МИНУТЫ ТИШИНЫ, МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПАУЗЫ – ДЕТИ МОГУТ СИДЕТЬ НА ПОЛУ, ДИВАНЕ, ЛЕЖАТЬ НА КОВРЕ – ЭФФЕКТ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ДЕТИ УСПОКАИВАЮТСЯ. МОЖНО ПРОВЕСТИ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ И ДЫХАНИЕ. МУЗЫКА ДОЛЖНА БЫТЬ СПОКОЙНОЙ КЛАССИЧЕСКОЙ ИЛИ С ЭФФЕКТАМИ ПРИРОДЫ.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ И ХОДЬБА** - ПРОВОДИТСЯ ЕЖЕДНЕВНО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ, ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ПЕРВОЙ ИЛИ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ НА ПРОГУЛКЕ.

БЕГ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В МЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ, НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА ПРАВИЛЬНЫМ ДЫХАНИЕМ ДЕТЕЙ И СОБЛЮДЕНИЯ ИМИ ТЕМПА БЕГА. В ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЕГА 3 МИН. И ЕЖЕНЕДЕЛЬНО ДОБАВЛЯЕТСЯ ПО ТРИ МИНУТЫ, ДОВЕДЯ ЕГО ДО 10 МИНУТ.



## КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### ДИАГНОСТИКА ОТНОШЕНИЯ РЕБЕНКА К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Цель:** изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения».

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек — это...
2. Мое здоровье...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что-то болит, то он...
6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
8. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
11. Когда мои друзья болеют, то я...
12. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребенок устанет или начнет отвлекаться.

**Результаты оформляются в таблицу.**

Направленность отношения	№	Детские суждения (комментарии)
1. Отношение к здоровью	1,7	
2. Отношение к своему здоровью	2,3,6,12	
3. Отношение к болезни	4,5,11	

4.Отношение к опасным для здоровья ситуациям	10	
5.Направленность желаний о здоровье	8,9	

Обработка результатов: в последнюю графу таблицы записываются реакции ребенка, его ассоциации и мысли, которые он излагает, продолжая предложение. По характеру ответов Вы сделаете вывод об особенностях отношения ребенка к здоровью, понимания и интерпретации его старшим дошкольником. Обратите внимание на эмоциональность детских высказываний, этот параметр также является своего рода показателем отношения к здоровью, переживаний, связанных с ним.

Обработка результатов требует индивидуального подхода, с учетом жизненного опыта ребенка, его личностных особенностей и возможностей.

#### МЕТОДИКА «СОЧИНИ ИСТОРИЮ»

**Цель:** Изучение отношения к здоровью и здоровому образу жизни старших дошкольников.

Варианты тем следующие:

«Картина моего здоровья» (с использованием рисования);

«Я и мое здоровье» или «Я здоров!»;

«Мой друг заболел» или «Письмо больному другу (подруге)»;

«История моего друга, который никогда не мыл руки и не чистил зубы»;

«Путешествие в страну Здоровье».

Анализ детских высказываний направлен на осознание ребенком смысла здоровья и здорового образа жизни, отношения к ним. Такой анализ позволяет выявить, сколько признаков, качеств, свойств, действий, правил здоровья и здорового образа жизни знает ребенок и как к ним относится, как понимает их. Рассказы детей позволяют сделать вывод о ценностном или отрицательно ценностном отношении дошкольников к здоровью и жизни человека, установить, понимают ли дети взаимную зависимость между этими понятиями. Обратите внимание на творчество ребенка в процессе сочинения истории или рассказа, так как образы здоровья, их ассоциативность и оригинальность подскажут истинность отношения ребенка к изучаемому предмету.

#### ОПРОСНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Цель:** изучить особенности мотивации здорового образа жизни старших дошкольников, особенности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье, знаний об умениях и навыках,

поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его по направлениям: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди».

Обратите внимание, что ведущий диагностический метод — индивидуальная беседа с ребенком. Учитывая, что большинство вопросов беседы требует от воспитанника развернутых ответов, обдуманных решений, заложенных в некоторых вопросах проблемных ситуаций, воспроизведение дошкольником своего жизненного опыта, диагностика проводятся по разделам. Так, например, один блок вопросов задается ребенку в утренние часы, а второй, если ребенок настроен на беседу, в вечерние. Или же беседа проводится в течение нескольких дней с ребенком.

### **РАЗДЕЛ 1. «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК»**

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

Вопросы для собеседования:

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

### **РАЗДЕЛ 2. «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ»**

Цель: изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело? Задание для ребенка с использованием дидактической игры «Собери человека». Предлагается дошкольнику из отдельных составляющих частей тела человека собрать целостную фигуру. По ходу игры воспитатель задает ребенку дополнительные вопросы (Что ты сейчас делаешь? Как называется эта часть человеческого тела? Для чего она нужна человеку? и др.).
2. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей?
3. А как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему?
4. Зачем человеку мышцы?
5. Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?
6. Зачем организму человека нужна кровь?
7. Если бы ты перестал дышать, то чтобы с тобой произошло?
8. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? (можно использовать наглядное средство — схему-таблицу «Внутреннее строение человека»).
9. А где у тебя находится мозг? Зачем он тебе?
10. Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?
11. А что есть общего у человека, животного, растения? (желательно использовать наглядное средство — три картинки с изображениями человека, животного и растения, например, дерева).
12. А как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?

### **РАЗДЕЛ 3. «БЕЗОПАСНЫЙ МИР»**

Цель: изучить особенности мотивации здорового образа жизни старшего дошкольника, особенности знаний, о безопасности поведения в окружающей среде.

#### **Вопросы для собеседования**

Безопасность в доме

Безопасность на улице

Безопасность в детском саду

#### **Безопасность в доме**

1. Как ты думаешь, для чего придумали правила безопасности на кухне, с бытовыми приборами, дома? А ты соблюдаешь эти правила?
2. Можно ли подходить близко к плите, особенно если на ней варится суп или кипит чайник? Почему?
3. Что ты будешь делать, если почувствуешь запах газа?

4. Где «живет» электрический ток и когда он может быть опасным?
5. Что такое домашняя аптечка и для чего она нужна? Знаешь ли ты, где она находится у тебя дома?
6. Если я наберу по телефону номер (01, 02, 03, 04), то куда я попаду? В каких случаях это необходимо?
7. Если ты один дома, а в дверь звонят, что ты будешь делать? Покажи.

#### **Безопасность на улице**

1. Если ты повстречаешься с собакой или кошкой на улице, как, ты будешь себя вести? А если собака тебя укусит или поцарапает кошка, каким будут твои действия?
2. Как ты думаешь, для чего придумали правила безопасности на дороге?
3. Как ты думаешь, улица — это удобное место для игр? Объясни почему?
4. Представь, что к тебе на улице подошел незнакомый человек и позвал тебя пойти с ним, как ты себя будешь вести?
5. Умеешь ли ты плавать? Какие правила на воде ты знаешь?
6. А знакомы ли тебе правила грибников и ягодников? Научи меня, как вести себя в лесу, как правильно собирать грибы и ягоды.
7. Представь, что в одном сказочном лесу случился пожар. Помоги зверям спастись от лесного пожара.

#### **Безопасность в детском саду**

1. Представь, мы спускаемся по лестнице, идем на прогулку. Вдруг один ребенок толкает впереди идущего. Что может произойти?
2. Почему в нашей раздевалке нельзя прыгать, бегать и толкаться?
3. Подумай и скажи, что может случиться, если человек будет вести оживленную беседу во время еды, когда пережевывает пищу?
4. Скажи, пожалуйста, а ты умеешь пользоваться ножом и вилкой, когда принимаешь пищу? Чего нельзя при этом делать?
5. У нас в групповой комнате есть канат и кольца. Ты знаешь, как правильно ими пользоваться? Представь, что к нам пришел новый мальчик (или Незнайка), а тебе надо объяснить ему, как пользоваться нашим спортивным уголком. Как ты будешь это делать?
6. Когда тебе нужно будет помыть руки, сможешь ли ты сам правильно открыть водопроводный кран? Пойдем, ты мне покажешь.
7. Как ты думаешь, по чему в группе нельзя играть в подвижные игры, находясь рядом с аквариумом?

#### **РАЗДЕЛ 4. «Я И ДРУГИЕ ЛЮДИ»**

Цель: изучить особенности знаний детей о социально благоприятных (здоровых) взаимоотношениях людей.

Вопросы для собеседования:

1. Скажи, пожалуйста, зачем люди общаются друг с другом? Разговаривают? А что было бы, если бы люди не общались?
2. Представь, что ты встретил своего знакомого с мамой. Кому из них ты скажешь — здравствуй, а кому — здравствуйте. Почему? А когда мы еще говорим эти слова?
3. Если тебе нужно что-то спросить, то как ты обратишься к другу? А к взрослому? А незнакомому взрослому?
4. Как ты думаешь, твое здоровье зависит от твоего поведения и твоих привычек? Объясни, пожалуйста, почему?
5. Когда у тебя плохое настроение, это вредит твоему здоровью? Почему ты так думаешь? А другим людям это вредит? Проводится игровое упражнение «Хорошее — плохое настроение». Ребенку предлагается разложить карточки с обозначением различных эмоциональных состояний человека на 2 группы и объяснить свои действия.
6. У тебя есть друзья? А для чего они нужны тебе? Как ты думаешь, ты умеешь дружить? Какие «правила дружбы» ты знаешь? — назови.

Игровая ситуация «Два сердитых мальчика». Ребенку предлагаются картинки с изображением мальчиков, готовых к драке. Задается серия вопросов: как бы ты поступил, чтобы не случилось драки? А если драка все же случится, как это может отразиться на здоровье мальчиков? Что делать, чтобы злость проходила?

7. Ты когда-нибудь болел? Кто помогал тебе выздороветь? Как помогал? А что ты чувствовал при этом, поделись, пожалуйста.

8. Если в твоей семье заболевает кто-нибудь из близких, ты сможешь ему чем-нибудь помочь? Как ты будешь помогать папе (маме, бабушке, братику и т. д.), расскажи, как будешь ухаживать за больным?

#### **Критерии оценки:**

- наличие ответов на вопросы и решений предлагаемых ребенку диагностических игровых и проблемных ситуаций;
- адекватность детских ответов и решений;
- полнота и глубина ответов, валеологическая эрудированность ребенка;
- перенос имеющихся валеологических знаний в решение проблемных и имитационных ситуаций;
- активность дошкольника в ходе беседы, интерес к ее содержанию.

#### **Уровни знаний детей**

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

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

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

**Низкий:** ребенок слабо владеет валеологическим содержанием, какие-то разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов по направлениям диагностики: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди» ребенок дает не адекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем.

Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность валеологических представлений. У ребенка не оформлена валеологическая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных валеологических задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни, не задумывается об этом.

Целенаправленное изучение переноса продемонстрированных ребенком валеологических знаний в жизненную повседневную практику осуществляется в процессе наблюдения за ребенком в естественных условиях пребывания в детском саду и в специально организованных условиях (например, в ситуации сюжетно-ролевой игры или проблемной ситуации). Результаты наблюдения позволят педагогу увидеть особенности валеологической компетентности своих воспитанников.

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

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

**Результаты наблюдения фиксируются воспитателем в протоколе.**

Для изучения валеологической компетентности детей старшего дошкольного возраста также целесообразно использовать дидактические игры, направленные на решение ребенком задач:

- здорового образа жизни и безопасного поведения;
- разумного поведения в непредвиденных ситуациях;
- оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**Критерии оценки валеологической компетентности старшего дошкольника:**

- применение ребенком валеологических знаний, умений и навыков в решении игровой дидактической задачи;
- быстрота актуализации валеологических знаний, умений и навыков в решении игровой дидактической задачи;
- решение игровой задачи, которое содействует сохранению здоровья;
- автономность, самостоятельность решения.

Исходя из них валеологически компетентному ребенку присуще самостоятельное применение валеологических знаний, умений и навыков в решении валеологических задач. Решение задач носит здоровьесберегающий



характер. Быстрота актуализации знаний свидетельствует об устойчивости валеологической компетентности старшего дошкольника.

### Анкета

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности. Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка, дата рождения \_\_\_\_\_
2. Дорога до детского сада:
  - пешком (сколько времени) \_\_\_\_\_
  - на транспорте (сколько времени) \_\_\_\_\_
3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:
  - нет
  - да – 1 раз в день, 2 раза в день.
4. Соблюдает ли режим дня:
  - нет;
  - иногда;
  - да, всегда
5. Какие формы активного отдыха предпочитает ваша семья:
  - Занятия спортом;
  - Прогулки на природе;
  - Подвижные игры
6. Сколько времени в день ребёнок:
  - смотрит телевизор в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч;
  - в выходные дни \_\_\_\_\_ ч;

- проводит у компьютера в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч;
- в выходные дни \_\_\_\_\_ ч.
- 7.Знаете ли вы какие виды профилактики используются в детском саду (перечислите, пожалуйста)\_\_\_\_\_

8.Знаете ли вы какие виды закаливания используются в детском саду (перечислите, пожалуйста)\_\_\_\_\_

9.Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):

- консервы (исключая консервы для детского питания);
- грибы;
- чипсы, сухарики;
- газированные напитки;
- импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, сосательные конфеты и др.)

Отметить для каждого из пунктов:

- А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);
- Б – иногда (1 раз в неделю);
- В – редко (1-2 раза в неделю)

10. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

- да, всегда;
- иногда;
- нет.

13. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

- хорошее;
- удовлетворительное;
- плохое(указать причину) \_\_\_\_\_

14. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа?

---

15. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?

---

16. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду?

---

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_

**Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.**

**Анкетирование педагогов: "Здоровый образ жизни".**

1. Распределите по местам следующие ценности: (1,2,3,4)

Красота -

Любовь -

Здоровье -

Деньги -

2. Как Вы понимаете слова «Здоровый образ жизни»

---

3. Какие вредные привычки мешают Вам вести здоровый образ жизни?

---

4. Занимаетесь ли Вы сейчас чем-либо, что ведёт к здоровому образу жизни?

---

---

5. Какие здоровьесберегающие технологии Вы применяете в своей работе

---

6. Какие парциальные программы по здоровьесбережению Вы используете в своей педагогической деятельности? \_\_\_\_\_

---

7. Какие нетрадиционные методы оздоровления детей Вы применяете в своей работе?

---

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_

**Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.**

**Приложение 14**

### **ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ**

<b>Месяц</b>	<b>Виды и формы работы</b>	<b>Ответственный</b>
Сентябрь	<u>Консультации:</u> «Создание здоровьесберегающей системы ДОУ» <u>Тематическая выставка</u> в методическом кабинете <u>Разработка плана</u> совместной работы педагогов по формированию представлений детей о ЗОЖ»	Заведующий
Октябрь	<u>Круглый стол</u> «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ и критерии их оценки». Организация в группах здоровьесберегающего пространства. <u>Конкурс</u> на лучшую дидактическую игру, придуманную или сделанную своими руками.	Заведующий педагоги
Ноябрь	<u>Консультация</u>	Заведующий

	«Дидактические игры в формировании элементарных представлений детей о ЗОЖ» <u>Конкурс</u> детских групповых альбомов «Здоровый образ жизни».	Педагоги ДОУ
Декабрь	<u>Педагогическая мастерская</u> «Оздоровительные игры в образовательном процессе ДОУ» -Гимнастика игрового характера после дневного сна; -Проведение игрового массажа; -Пальчиковая гимнастика	Заведующий
Февраль	«Закаливание – в системе оздоровления ребенка-дошкольника».	Заведующий
Март	Обмен опытом: «ЗОЖ в содержании сюжетно-ролевых игр» (организация, проведение).	Заведующий Воспитатель
Апрель	<u>Обмен опытом</u> «Использование различных видов и форм работы с детьми при формировании элементарных представлений детей о ЗОЖ»	Заведующий
Май	<u>Эстафета педагогического мастерства</u> . Творческие отчеты педагогов о проделанной работе. Мониторинг эффективности педагогической работы по формированию представлений детей о ЗОЖ	Заведующий

Приложение 15

### ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Виды и формы работы	Ответственный
Сентябрь	<u>Анкетирование</u> родителей. Собеседования. Наблюдение. <u>Обобщение результатов</u> исследования.	Воспитатель

Октябрь	<p><u>Консультации:</u>  «Растим вместе здорового ребенка»  «Правильное питание дошкольников»  <u>Наглядная агитация</u> (оформление для родителей стендов, папок-передвижек, санбюллетеней, памяток, газеты «Растем здоровыми».)  Родительские собрания «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»</p>	Педагоги
Ноябрь	<p>Подготовка совместно с педагогами выставки детской литературы «В стране Здоровья»  <u>Консультации:</u>  «Спортивный досуг семьи. Движения и игры на прогулке»  «Режим и его значение в жизни ребенка»  «День Здоровья»</p>	Воспитатель муз. руководитель,
Декабрь	<p><u>Родительская конференция</u> «Физкультура и здоровье ребенка»  -Показ физкультурного занятия в нетрадиционной форме;  -Результаты диагностики навыков и умений детей.  - Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней  -Делимся опытом семейного воспитания «Наша спортивная семья» (родители)  -«Уголок для занятий физкультурой дома» (рекомендации воспитателя по ФИЗО);  -Выставка методической литературы о физкультуре, спорте и здоровье</p>	Заведующий Педагоги
Январь	<p><u>Нетрадиционные родительские собрания</u>(в форме КВН, викторин и т.д.) «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»</p>	Заведующий
Февраль	<p><u>Консультация</u> «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка»  Участие в спортивных соревнованиях «Мы мороза не боимся»</p>	Педагоги
Март	<p><u>Семейный клуб</u>. Встреча-дискуссия «Здоровье без лекарств»  -Как природа нам помогает быть здоровыми»  -Музыкотерапия  День Здоровья</p>	Заведующий Педагоги

Апрель	Обмен опытом «Вкусно, полезно, доступно» (блюда полезные для здоровья). Подготовка совместно с педагогами и детьми к выставке газет «К здоровью вместе с мамой и папой»	воспитатель
Май	Участие в спортивном празднике “Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим!” Консультация «Осторожно: лето!»	Заведующий Педагоги

Приложение № 16

### **Гимнастика для глаз.**

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда по тренажерам В.Базарного и некоторых движениях глазными яблоками и веками ( по методу йогов). Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя в течение 20 минут писать, рисовать или смотреть телевизор.

### **Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Удаляет мокроту. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Детям , страдающим заболеванием органов дыхания помогают упражнения с акцентом на выдох, произнесением различных звуков. В детском саду со старшими дошкольниками можно частично использовать методику парадоксального дыхания А.Н. Стрельниковой (в игровой форме), задержку дыхания (по К.П. Бутейко) и некоторые дыхательные упражнения йогов. В конце занятий можно проводить релаксационное дыхание под музыку . Структуру релаксационного дыхания составляют длина, частота и соотношения между вдохом и выдохом. Вдыхать и выдыхать можно ртом и носом. Релаксационное дыхание хорошо сочетается с упражнениями мышечной релаксации.

Дыхательные упражнения выполняются от 2 до 5 мин. Заниматься можно стоя, сидя, лежа на спине.

### **ИГРОВОЙ МАССАЖ**

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

### **ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2–3 раза в день.

### *«Поиграем с носиком»*

#### **I. Организационный момент.**

*«Найди и покажи носик».*

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

#### **II. Основная часть.**

Игровые упражнения с носом.

*«Помоги носику собраться на прогулку».*

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

*«Носик гуляет».*

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

*«Носик балуется».*

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

*«Носик нюхает приятный запах».*

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

*«Носик поет песенку».*

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

*«Погреем носик».*

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

#### **III. Заключительный этап.**



*«Носик возвращается домой».*

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

**П р и м е ч а н и е.** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрее найди,  
Тете \_\_\_\_\_ покажи.  
Надо носик очищать,  
На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.  
Вот так носик-баловник!  
Он шалить у нас привык.  
Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду  
И поет нос: «Ба-бо-бу».  
Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

## **МАССАЖ РУК**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

*«Поиграем с ручками»*

### **I. Подготовительный этап.**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

### **II. Основная часть.**

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем –растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

### **III. Заключительный этап.**

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**П р и м е ч а н и е.** Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну, быстрее лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом ручки разогрею,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора.

### **МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2–3 раза в день.

#### *«Поиграем с ушками»*

##### **I. Организационный момент.**

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

##### **II. Основная часть.** Упражнения с ушками.

*«Найдем и покажем ушки».*

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

*«Похлопаем ушками».*

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

*«Потянем ушки».*

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

*«Покрутим козелком».*

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20–30 секунд.

*«Погреем ушки».*

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

##### **III. Заключительный этап.**

Дети расслабляются и слушают тишину.

**П р и м е ч а н и е.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7–8 раз, для малышей достаточно 5–6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко, кажется, замерзло,  
Отогреть его так можно.  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на!

### **ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ**

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массаж стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3–10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

*«Поиграем с ножками»*

#### **I. Подготовительный этап.**

1. Удобно сесть и расслабиться.
2. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом(1–2 капли на ладошку).

#### **II. Основная часть.**

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.
3. Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
4. Похлопать подошву ладонью.
5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
6. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

### **III. Заключительный этап.**

1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
2. Посидеть спокойно, расслабившись.

**П р и м е ч а н и е.** Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем рядом, отдохнем  
И массаж подошв начнем.  
На каждую ножку  
Крема понемножку.  
Хоть они и не машины,  
Смазать их необходимо!  
Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Разминка тоже обязательна,  
Выполняй ее старательно.  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся.  
По подошве, как граблями,  
Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно,  
Это всем давно понятно.  
Рук своих ты не жалея  
И по ножкам бей сильней.  
Будут быстрыми они,  
Потом попробуй, догони!  
Гибкость тоже нам нужна,  
Без нее мы никуда.  
Раз – сгибай, два – выпрямляй  
Ну, активнее давай!  
Вот работа, так работа,  
Палочку катать охота.  
Веселее ты катай  
Да за нею поспевай.  
В центре зону мы найдем,  
Хорошенько разотрем.  
Надо с нею нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть.  
Скажем все: «Спасибо!»  
Ноженькам своим.  
Будем их беречь мы  
И всегда любить.

## **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### ***1. Потягивание.***

И. П. – из позиции «лежа на спине».

1) На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела.

2) Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3) Обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

## **2. Массаж живота.**

И. П. – лежа на спине.

1) Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке. Похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

*Цель:* улучшить работу кишечника.

2) С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

## **3. Массаж грудной области.**

И. П. – сидя по-турецки.

1) Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (милый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый).

2) «Заводим машину».

Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5–6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5–6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3) Сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал – «машина завелась»).

## **4. Массаж шеи.**

И. П. – сидя по-турецки.

1) Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2) Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3) Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

## **5. Массаж ушных раковин.**

И. П. – сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго слоника.

1) Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2) Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5–6 раз в каждую сторону).

3) Нажимает на мочки ушей (вешает на них «красивые сережки»).

4) Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковин делает 7–8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

5) С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1–1,5 см.

#### **6. Массаж головы.**

1) Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2) Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3) Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».

#### **7. Массаж лица.** Лепит красивое лицо.

1) Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2) Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делает вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5–6 раз.

3) С усилием, надавливая, рисует желаемый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4) Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5) Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

*Цель:* предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

#### **8. Массаж шейных позвонков.**

##### **Игра «Буратино».**

Буратино своим длинным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1) Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.

2) Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3) Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.



### **9. Массаж рук.**

- 1) «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
- 2) Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
- 3) Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.
- 4) Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

#### ***Игра «Солнечные зайчики».***

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнцу, представляя, как добрая сила вливается в них.

#### ***Игра «Птичка».***

- 1) Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, – руки напряжены и с усилием двигаются то вправо, то влево.
- 2) «Птичка вырвалась на свободу». Тело в расслабленном состоянии. Руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении – в зависимости от фантазии ребенка.

### **10. Массаж ног.**

И. П. – сидя по-турецки.

1) Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. То же с правой ногой.

2) Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

## **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-го ГОДА ЖИЗНИ**

### ***Ладушки.***

**Цель:** развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

**Ход:** ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, потом по его словесному указанию (перед собой, за спиной, над головой) в положении стоя, сидя на корточках, лежа на животе и на спине.

***Игра с пальчиками.***

**Цель:** развитие подвижности пальцев рук.

**Ход:** ребенок сидит перед взрослым на стуле. Взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Ребенок повторяет.

Мой Мизинчик, где ты был?  
С Безымянным щи варил,  
А со Средним кашу ел.  
С Указательным запел.  
А Большой меня встречал  
И конфеткой угощал.  
Указательный на правой  
Вел в поход нас всей оравой.  
Средний брат несет рюкзак,  
Безымянный ходит так,  
А Мизинец стал играть,  
Братьев слушать приглашать.  
Правый же Большой плясал  
И на танец приглашал.  
Один-два-три-четыре-пять!

Ивану-большаку – дрова рубить,  
Ваське-указке – воду носить,  
Мишке-среднему – печку топить,  
Гришке-сиротке – кашу варить,  
А Тимошке-крошке – песенки петь,  
Песни петь и плясать,  
Родных братьев потешать!

*М. Кольцова*

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик – прыг в кровать,  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики: «Ура!  
В детский сад идти пора!»

*М. Кольцова*

***Оладушки.***

**Цель:** развитие подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами.

**Ход:** ребенок сидит на стуле перед взрослым и под песенку взрослого повторяет за ним движения.

Пальчик о пальчик – тук да тук (2 раза).

Хлопай, хлопай, хлопай (*хлопают в ладоши*).

Ножками топай, топай (2 раза)!

Спрятались, спрятались (*закрывать лицо руками*)!

Пальчик о пальчик – тук да тук (2 раза).

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-го ГОДА ЖИЗНИ**

***Ладони на столе.***

На счет «раз» – пальцы врозь, «два» – вместе.

***Пальчики здороваются.***

На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук – большой с большим и т. д.

***Ладошки – кулачок – ребро.***

На счет «раз» – ладошки, «два» – сжимают в кулачок, «три» – ставят руку на ребро.

***Человечек.***

Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегают по столу.

***Дети бегут наперегонки.***

Движения, как в четвертом упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.

***Потешка.***

Пальчик-мальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.  
С этим братцем кашу ел.  
С этим братцем песни пел.

***Очки.***

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.

Бабушка очки надела  
И внучонка разглядела.

***Этот пальчик.***

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик – прыг в кровать.  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
– Тише, пальчик, не шуми!  
Встали пальчики. Ура!  
В детский сад идти пора!

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-го ГОДА ЖИЗНИ**

***Лодка.***

Лодочка плывет по речке,  
Оставляя на воде колечки.

Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).

***Пароход.***

Пароход плывет по речке  
И пытит он, словно печка.

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты (как ковшик), а большие пальцы подняты вверх.

***Шарик.***

Надуваем быстро шарик.  
Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –  
Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

### *Замок.*

Пальцы сплетем, и замок мы получим.  
Повторим еще и получится лучше.

Ладонки прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.

### *Дружба.*

Дружат в нашей группе  
Девочки и мальчики.

Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.

Мы с вами подружимся,  
Маленькие пальчики.

Ритмичное качание мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинай считать опять.

Поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы закончили считать.

Руки вниз, встряхнуть кистями.

## **ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-го ГОДА ЖИЗНИ**

### *Флажок.*

Я в руке флажок держу  
И ребятам им машу.

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный, мизинец) – вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

### *Домик.*

Дом стоит с трубой и крышей,

На балкон гулять я вышел.

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

**Стул.**

Ножки, спинка и сиденье –  
Вот вам стул на удивленье.

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук на счет «раз».

**Стол.**

У стола четыре ножки,  
Сверху крышка, как ладошка.

Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.

Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать на счет «раз».

**Грабли.**

Листья падают в саду,  
Я их граблями смету.

Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.

**Цепочка.**

Пальчики перебираем  
И цепочку получаем.

Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-го ГОДА ЖИЗНИ**

**Скворечник.**

Скворец в скворечнике живет  
И песню звонкую поет.

Ладони вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

***Елка.***

Елка быстро получается,  
Если пальчики сцепляются.  
Локотки ты подними,  
Пальчики ты разведи.

Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

***Корзинка.***

В лес корзинку я беру  
И грибы в нее кладу.

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручку.

***Колокольчик.***

Колокольчик все звенит,  
Язычком он шевелит.

Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены. Средний палец правой руки опущен вниз и ребенок им свободно вращает.

***Зайчик в норке.***

У елки на пригорке  
Спрятался зайчишка в норке.

Левая ладонь почти горизонтальная, правая тоже. Указательный и мизинец правой руки упираются в указательный и мизинец левой. Средний и безымянный пальцы правой руки подняты и разведены в стороны (ушки). Большой палец прижат.

***Зайка и барабан.***

Зайка взял свой барабан  
И ударил трам-трам-трам.

Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы вверх, они прижаты. Безымянным и мизинцем стучит по большому пальцу.

***Краб.***

Краб ползет по дну,  
Выставив свою клешню.

Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую.

### **Дерево.**

У дерева ствол,  
На стволе много веток,  
А листья на ветках  
Зеленого цвета.

Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

### **Филин.**

Сидит филин на суку  
И кричит бу-бу-бу-бу.

Руки в кулачок, прижаты. Большие пальчики – вверх (ушки), указательные пальцы вместе: они выставлены на вас (нос).

*Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов*

### **Антистрессовый массаж**

1. Массаж пальцев рук:
  - а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
  - б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.



8. Массаж головы. Над ушами к верхней чарке, ото лба к верхней чарке.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

### **Интеллектуальный массаж**

*(Фриц Аугли, швейцарский детский психолог, профессор)*

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

**ПОЛОСКАНИЕ НОСОГЛОТКИ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОГИМНАСТИКИ (Ю.Ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев)**

*ИГРА «ВОЛШЕБНЫЙ НАПИТОК»*

Дети садятся на ковер в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах температурой 36—38 °С.

Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому всё подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные» слова:

***Я хороший, добрый ребенок,***

***Всем детям в группе я желаю здоровья,***

***Пусть все будут добрыми и красивыми,***

***Милыми и счастливыми, а...у...м...»***

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные — такие, какие подсказывает собственное воображение.

***Водичка вкусная и приятная.***

***Я никогда не буду болеть.***

***Я — здоров.***

Дети полощут рот, промывая водой всю его полость.

После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, полощут горло и проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала «заряженная» вода. Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить?

Постепенно температура воды снижается до 8—10 °С с целью достижения закаливающегося эффекта.

Приложение 17

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ «РАСТИМ ВМЕСТЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»**

### **Разделы:**

- Самопознание;
- Я и другие;
- Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;
- Питание и здоровье;
- Основы личной безопасности и профилактики травматизма;
- Культуры потребления медицинских услуг.

Базовый компонент конкретизируется с учетом социального статуса семьи, контингента воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДООУ. Она состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем.

### *Направления совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников от 3 до 5 лет.*

#### I направление. «Я познаю себя»

- Обучающий компонент. Формирование представлений у детей о себе и других детях. Формирование представлений о половых различиях. Части тела: о правилах гигиены тела.
- Воспитывающий компонент. Бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание быть здоровым.

#### II направление. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».

- Обучающий компонент. Значение закаливания на состояние организма человека; о значении физической нагрузки на развитие детского организма.
- Воспитывающий компонент. Положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

#### III направление. «Азбука движений».

- Обучающий компонент. О двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа
- Воспитывающий компонент. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

#### IV направление. «Школа моего питания».

- Обучающий компонент. О режиме питания; о полезной и вредной пище; о витаминных.
- Воспитывающий компонент. Воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам из них приготовленных.

### **5-7 лет**

Учитывая активно развивающиеся потребности в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, мы предлагаем для работы с детьми 5-7 лет следующие направления, которые являются логическим продолжением начатой работы с дошкольниками 3-5 лет по формированию здорового образа жизни совместно с семьей.

#### I направление. «Самопознание»

- Обучающий компонент. Строение организма человека. О симптомах заболевания. О критериях здоровья.
- Воспитывающий компонент. Воспитывать желание быть здоровым.

#### II направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».

- Обучающий компонент. О функции кожи. Строение зубов. Микробы. Взаимодействие человека с микробами.
- Воспитывающий компонент. Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки.

#### III направление. «Питание и здоровье».

- Обучающий компонент. О полезных и вредных для здоровья продуктах. О содержании витаминов в продуктах. Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.
- Воспитывающий компонент. Традиции в семье, в организации семейного стола.

#### IV направление. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма».

- Обучающий компонент. Правила безопасного поведения в быту, на улице.
- Воспитывающий компонент. Сознательное отношение у дошкольников по безопасности жизнедеятельности.

#### V направление. «Культура потребления медицинских услуг».

- Обучающий компонент. Обращение с лекарственными препаратами. Знание о пользе и вреде медикаментов.
- Воспитывающий компонент. Устойчивые знания по применению лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей.

**КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ РАБОТА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Разделы	Содержание	Ожидаемый результат
<b>Самопознание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мой организм. Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя, здоровье и болезнь.</li> </ul>	<p>Дети могут назвать органы и части тела.</p> <p>Чем отличается здоровый человек от больного.</p>
<b>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гигиена тела. Кожа, Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями.</li> <li>• Гигиена полости рта. Общее представление о ротовой полости. Уход за зубами.</li> <li>• Гигиена деятельности и двигательной активности. Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха.</li> <li>• Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы. Взаимодействие человека с микромиром «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия. Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома.</li> </ul>	<p>Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес.</p> <p>Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные.</p> <p>Дошкольник должен иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи, уметь использовать «пассивную защиту» (отдельная посуда, мытье рук), знать для чего делают прививки.</p>
<b>Питание и здоровье</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Питание — основа жизни.</li> </ul>	<p>Ребенок к 7 годам должен уметь мыть</p>

	<p>Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья.</p> <p>Непереносимость отдельных продуктов и блюд.</p> <p>Правила поведения за столом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гигиена питания.</li> </ul> <p>Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой.</p> <p>Ребенок должен уметь соблюдать элементарные правила режима питания, пользоваться столовыми приборами.</p>	<p>посуду, иметь навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением.</p>
<p><b>Основы личной безопасности и профилактики травматизма</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Безопасное поведение на дорогах.</li> </ul> <p>Основные ситуации: переход улицы, середина проезжей части улицы, «Родители с детьми».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бытовой и уличный травматизм.</li> </ul> <p>Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. Опасность при игре с острыми предметами. Опасность открытого окна, катание на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на санках, велосипеде, самокате.</p> <p>Оказание первой помощи при ссадине, царапине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поведение в экстремальных ситуациях.</li> </ul> <p>Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.</p> <p>Правила поведения при пожаре.</p> <p>Вызов экстренной помощи :службы спасения</p>	<p>Ребенок должен оценить ситуацию на дороге, переключаться на самоконтроль.</p> <p>Ребенок должен распознавать опасные зоны на улице, получение травмы, ожога, избегать их.</p> <p>Применять на практике правила безопасности при катании на санках и велосипеде.</p> <p>Уметь оказывать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животного, насекомого.</p> <p>Ребенок должен освоить три модели поведения экстремальной ситуации: «Зови на помощь», «Принимай меры самостоятельно».</p>

		Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации при возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
<b>Культура потребления медицинских услуг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.</li> </ul>	Ребенок должен знать, что применять лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей, не пробовать неизвестные таблетки.

### **ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ**

1. **Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия** — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.
2. **Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.
3. **Принцип согласованности действий.** Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.
4. **Принцип самовоспитания и самообучения.** Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.
5. **Принцип ненавязчивости.** Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

6. **Принцип жизненного опыта.** Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

7. **Принцип безусловного принятия.** Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

### ЭТАПЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	Этапы	Задачи
1.	<b>Подготовительный (ознакомительный)</b>	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок.
2.	<b>Просветительский</b>	Совершенствование содержания и образования в д/саду в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбор методических рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды;</li> <li>• распространение лучшего опыта семейного воспитания;</li> <li>• подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.</li> </ul>
3.	<b>Совместной деятельности с семьей.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми;</li> <li>• подчеркивание роли отца в воспитании детей;</li> <li>• проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;</li> <li>• обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.</li> </ul>

### ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

№ п/п	формы	виды
1.	<b>Интерактивная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование;</li> <li>• интервьюирование;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• дискуссия;</li> <li>• круглые столы;</li> </ul>
2.	<b>Традиционная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;</li> <li>• семейные спортивные соревнования;</li> <li>• акция «Здоровый образ жизни»;</li> <li>• вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».</li> </ul>
3.	<b>Просветительская</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей;</li> <li>• выпуск бюллетеней, информационных листов;</li> <li>• стенд «Здоровье с детства»;</li> <li>• уголок в группах.</li> </ul>

### ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ И ДОУ

№ П/П	Формы работы	
	В детском саду	В семье
1.	Беседы педагога с детьми при: <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировании культурно-гигиенических навыков;</li> <li>• организации питания.</li> </ul>	Беседы отца и матери: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вкусные посиделки»;</li> <li>• чистота тела;</li> <li>• организация сна;</li> <li>• мои чистые игрушки;</li> <li>• я люблю комнатные растения.</li> </ul>
2.	Занятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• физическая культура;</li> <li>• динамический час.</li> </ul> Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья»,	Оздоровительные традиции в семье: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходим на лыжах, в походы.</li> </ul> Оздоровительные игры в семье: <ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика осанки;</li> <li>• зрения;</li> </ul>



	«Мы за здоровый образ жизни».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• плоскостопия;</li> <li>• игры для предупреждения гиподинамии.</li> </ul>
3.	Чтение художественной литературы.	Чтение художественной литературы.
4.	Просмотр телепередач (требования САНПиНа)	Просмотр телепередач
5.	Встреча с интересными людьми (спортсмены, учащиеся)	Посещение спортивных мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>• все виды соревнований, проходящих в селе</li> </ul>
6.	Психотерапевтические прогулки с педагогом-психологом.	Организация игр во время совместных походов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• этюды на выражение удовольствия и радости;</li> <li>• «Замри», «Кто позвал», «Слушай звуки», «Петушиный бой».</li> </ul>
7.	Акция «Здоровый образ жизни» <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовка д/материала.</li> </ul>	Непосредственное участие родителей в акции.
8.	Познавательное развитие: <ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы о ЗОЖ;</li> <li>• рассказы из личного опыта;</li> <li>• беседы м/сестры, врача.</li> </ul>	Беседы отца: <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду здоровый образ жизни.</li> </ul> Беседы матери: <ul style="list-style-type: none"> <li>• я веду активный и подвижный образ жизни;</li> </ul>
9.	Проведение тематической ОД по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита».	театрализованная деятельность
11.	Информационное поле для детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпуск брошюр, плакатов;</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• интервьюирование.</li> </ul>	Информационное поле для родителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• непосредственное участие в выпуске плакатов;</li> <li>• газет (подкрепление фотографиями из семейного архива);</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• освещение в СМИ.</li> </ul>

**СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ  
ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ  
В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА**

Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

Разумные поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

Содержание работы детского сада с семьей должны быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

#### **ЗАДАЧИ И ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА**

<b>В семье</b>	<b>В ДОУ</b>
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснить родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек -как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любите заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.

5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6.Соблюдение требований САНПиНа по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача	
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

### **СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ**

**Цель данного направления:** взаимодействие педагогов дошкольного учреждения с родителями, которое предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями; а также повышение педагогической культуры родителей, т.е. Сообщение им знаний, формирование у них педагогических умений, навыков, рефлексивного отношения к себе как педагогам.

**Задачи взаимодействия с семьей.**

- Продолжать формировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни;
- Укреплять и охранять здоровье детей;

- Развивать способность устанавливать простейшие связи между совершаемыми действиями и состоянием здоровья;
- Сообщать родителям о значении стиля общения с детьми для их развития.

У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Мы предлагаем в ходе изучения социального статуса семьи, поинтересоваться и семейными традициями семей воспитанников детского сада, это поможет в проведении праздников в ДООУ, обозначит формы работы с семьей в течение года, в совместных мероприятиях, проводимых в детском учреждении, родители поделятся своим опытом по сохранению и продолжению семейных традиций.

№ п/п	Традиция	Содержание
1.	Семейный стол	Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. Своей культурой общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.
2.	Мы ходим в походы	Эта традиция «для ума и тела». Во время прогулок есть возможность поговорить с ребенком на интересующие его темы.
3.	Лыжные прогулки	В развитии и формировании у ребенка привычки к здоровому образу жизни большое значение имеет физическое воспитание, укрепление сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры.
4.	Мы ходим в баню	Во-первых, это общение с семьей. Во-вторых, бани — первое средство, чтобы укрепить иммунитет, повысить общую сопротивляемость организма инфекциям, улучшить кровообращение и вывести из организма все шлаки.
5.	Праздники семьи	<i>Общение с ребенком согласно принципам Ю. Б. Гиппенрейтер:</i>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Безусловное принятие</li> <li>• Законы «зоны ближайшего развития»</li> <li>• Давайте вместе</li> <li>• Передавать ответственность детям</li> <li>• Позволять вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, становится «сознательным» <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Активное слушание»</li> </ul> </li> </ul>
<b>6.</b>	<b>Совместное чтение</b>	Ежедневное чтение художественной литературы способствует не только интеллектуальному развитию ребенка, но и воспитывает бережное отношение, любовь к членам семьи. Ребенок получает опыт о выборе литературы для чтения, учиться слушать и слышать. Голос матери, отца, близких на всю жизнь сохранится в памяти, воспоминания о совместно проведенном времени помогут в воспитании уже своих детей.

Эта таблица может быть продолжена каждым педагогом, исходя из конкретного социального статуса семьи, традиции, которые хранят в семье и в детском саду.

Общаясь с родителями, мы делимся своими традициями, которые сохраняются и обогащаются коллективом детского сада, например: «Встреча с интересными людьми», «Наша коллекция», «День рождения детского сада», «Встреча Нового года», «День рождения только раз в году», «В гостях у доктора Айболита» и другие.

Сохранение и продолжение семейных традиций актуально и необходимо, так как одной из главных проблем отношений между детьми и взрослыми считаем отсутствие преемственности поколений, по данным нашей группы более 70% дошкольников воспитываются без участия старшего поколения — бабушек и дедушек.