

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Краснослободский детский сад комбинированного вида «Улыбка»
Краснослободского муниципального района Республики Мордовия

Утверждена
на педагогическом совете
МБДОУ детский сад «Улыбка»
« 01 » *сентября* 2016г.

Заведующая *Миндрова С.Ф.*



Оздоровительная программа «*Растем здоровыми*»

г. Краснослободск, 2016г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Раздел I. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ

1.1. Программное обеспечение

1.2. Содержание программы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа
2. Формирование основ здорового образа жизни.
3. Лечебно-профилактическая работа
4. Коррекционно-развивающая работа
5. Работа с семьей
6. Повышение профессиональной культуры педагогов.
7. Взаимодействие с социальными институтами детства по вопросам здоровьесбережения.

Раздел II. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении

2.2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности

2.3. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей

2.4. Санитарно-гигиенические условия. Организация работы, согласно требований СанПиН 2.4.1.2049-13; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

Раздел III. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

3.1. Изучение физических, психологических и индивидуальных особенностей ребёнка (индивидуальные карты развития детей).

3.2. Мониторинг показателей воспитанников по разделу «Физическое развитие».

3.3. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении.

3.4. Мониторинг заболеваемости и состояния здоровья детей, посещающих ДОУ.

Пояснительная записка

ВВЕДЕНИЕ

Оздоровительное направление работы детских садов всегда составляло одну из наиболее сильных сторон их деятельности. На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится все более значимым.

Пережив инновационный бум и реформы конца XX века, которые в значительной степени затрагивали проблемы обеспечения сохранения здоровья детей, система дошкольного образования вступила в новом веке в стадию его модернизации. Этот процесс может быть успешным только при реализации политики интенсивного развития образовательных учреждений и создании условий активного их взаимодействия с наукой и передовой педагогической практикой. Такой подход позволит осуществить прорыв в сложившейся практике работы дошкольных учреждений по сохранению и укреплению здоровья детей, на профессиональном уровне внедрять прогрессивные оздоровительные технологии.

Целостность педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении обеспечивается реализацией той или иной программы, определяющей новое представление о развитии ребенка, в том числе и физическое. Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются его педагоги.

Анализ существующих программ и рекомендаций для детских дошкольных учреждений, по мнению специалистов по физической культуре, показал, что сейчас обнаружился определенный крен в сторону образовательного компонента, несомненно отражающийся на состоянии здоровья дошкольника, которое напрямую зависит от уровня его двигательной активности.

Данные научных публикаций показывают, что около 30—35% дошкольников 5—6 лет имеют низкий уровень развития основных физических качеств, у них отмечается недостаток двигательной активности на физкультурных занятиях.

Результаты некоторых исследований указывают на тот факт, что потребность дошкольников в движениях удовлетворяется лишь на 26—38%; дети двигаются лишь около 30% времени пребывания в детском саду, остальное время они находятся в малоподвижном или неподвижном состоянии. Это не соответствует биологической потребности детского организма в движении.

Необходимо так организовать занятия физическими упражнениями, предусмотреть такое рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной активности, чтобы общий объем двигательной активности ребенка составлял не менее 60% времени пребывания в ДОУ.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность — наиболее важные биологические особенности детского организма. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одной из главных задач физического образования детей дошкольного возраста. Поэтому требуется особое внимание к обеспечению соответствующего возрасту режима двигательной активности.

Задача педагогов и родителей — создать условия для правильного физического развития ребенка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии, которые используются в дошкольных образовательных учреждениях

Основной задачей дошкольных учреждений на современном этапе развития системы образования является:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;

- обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение и выполнение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания в ДООУ.

В федеральной целевой программе «Образование и здоровье» значительное место отведено вопросам создания благоприятных условий для полноценного развития детей.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы физкультурно — оздоровительной работы в ДООУ, при которой происходит:

- сохранение и укрепление психического и физического здоровья дошкольников;

- удовлетворение естественной потребности детей в движении;

- формирование элементарных представлений о полезности и целесообразности здорового образа жизни;

- воспитание ценностного отношения дошкольников к здоровому образу жизни.

Цель, задачи, программы.

Цель оздоровительной программы — формирование у детей основ здорового образа жизни путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям ребенка, использующего адекватные технологии развития и воспитания, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей и формирования привычки здорового образа жизни;
2. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.
3. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения;
4. Привлечь родителей к сотрудничеству по вопросам формирования у детей ценностей здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

для детей:

-повышение функциональных резервов организма ребенка, в том числе: снижение заболеваемости, повышение показателей физического и психического развития, формирование у выпускников ДОО навыков личной гигиены, желания вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым), повышение адаптации к современным условиям жизни;

для педагогов:

– рост профессионального мастерства, овладение современными технологиями оздоровления, создание обогащенной среды в группах, в залах, на площадках;

для родителей:

– понимание необходимости оздоровления детей, знакомство с новыми технологиями оздоровления.

Основные принципы программы:

1. Это принцип **активности и сознательности** – успех в работе мы определяем через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса. Оздоровительная работа предполагает формирование у дошкольников понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения, осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.
2. **Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего процесса.** Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предполагаемого содержания, форм, средств и методов работы;
3. **«Не навреди»** - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и

оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.

4. **Доступности и индивидуализации** – Оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
5. **Оздоровительной направленности** – нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Стремимся к тому, чтобы оздоровительную направленность имели не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.
6. **Комплексного междисциплинарного подхода.** Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом.

Раздел 1

Проектно-технологический

1.1. Программное обеспечение

Программы, обеспечивающие целостность здоровьесберегающего процесса
МБДОУ детский сад «Улыбка»

Комплексные программы
«Детство» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования(Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева)
«Мы в Мордовии живем» О.В.Бурляева
Парциальные программы
«Основы безопасности детей дошкольного возраста» (Стеркина Р.Б. и др.
Филичева Т.Б., Чиркина Г.В.«Программа обучения и воспитания детей с фонетико-фонематическим недоразвитием речи»
Педагогические технологии
«Физкультура для малышей» Синкевич Е.А.
«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» С.В. Крючкова
«Са - Фи - Дансе» (танцевально- игровая программа Фирилева Ж.К.)
«Школа здорового человека» Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко
«Человек. Естественно -научные наблюдения и эксперименты в детском саду» А.И. Иванова
«Исправление звукопроизношения» (Филичева Л.С.)
Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа.
Кудрявцев В.Т. , Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)
Лазарев М.Л. «Фырка и Здравик» :Книга сказок.
Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минутам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников.
Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. / авт.сост. Т.Г.Анисимова, с.А.Ульянова.
Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская.

1.2.Содержание программы

1. Физкультурно-оздоровительная работа

Задачи:

- Развивать двигательные качества и обеспечить нормальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
- Развивать интерес к различным видам спорта.
- Развивать физические качества (волю, целеустремлённость, выносливость, смелость).
- Воспитывать потребность в самостоятельной двигательной активности и формировать двигательные умения и навыки
- Повысить функциональные резервы организма ребенка

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:

1. Организация сбалансированного питания детей.
2. Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:
 - Утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна.
 - Физкультурное занятие (3 раза в неделю).
 - Музыкально-ритмические занятия.
 - Спортивные игры.
 - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
 - Оздоровительный бег.
 - Спортивные развлечения.
 - Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
3. Проведение закаливающих мероприятий:
 - Воздушное закаливание (воздушные ванны, прогулки на воздухе).
 - Босохождение (по тропинке здоровья, по массажному коврику).
 - Обширное умывание.
 - Игры с водой.
 - Полоскание зева.
 - Растирание тела сухой варежкой.
 - Игровой самомассаж.
4. Повышение неспецифической резистентности организма:
 - Чесочно-луковые закуски.
 - Ароматизация помещений (чесночные букетики).
 - Оксолиновая мазь в период гриппа.
 - Точечный массаж.
 - Дыхательная гимнастика.
 - Полоскание рта.
5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:
 - Формирование правильного режима дня.
 - «Сеансы здоровья» (дыхательная гимнастика + оздоровительные упражнения, психогимнастические этюды).

6. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения:

- Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ (кружок «Оздоровительный»).
- Гимнастика для глаз («Проект «Зоркие глазки» средняя, старшая группы).

Примерный план оздоровительно-профилактических процедур

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адапционный период, создание комфортного режима	1-6	Ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
2.	Организация двигательного режима				
	Утренняя гимнастика	1-6	Ежедневно	Руководитель физического воспитания	В течение года
	Физкультурные занятия	1-6	3 раза в неделю	Руководитель физического воспитания	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	1-6	Ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	1-6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально – ритмические занятия	1-6	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатель	В течение года
	Спортивный досуг	2-6		Руководитель физического воспитания, воспитатели	В течение года

	Гимнастика для глаз	2-6	Во время занятий на физкультминутках	Воспитатель, медработник	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	1-6	2-3 раза в день	Воспитатель, логопед	В течение года
	Игровой самомассаж с использованием различного оборудования	2-6	Ежедневно	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, логопед, воспитатели	В течение года
	Оздоровительный бег	3-6	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели	С апреля по ноябрь на улице. С декабря по март в помещении
3.	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	1-6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.	Профилактика заболеваний				
	Массаж «9 волшебных точек» по методике А,А,Уманской	3-6	1-2 раза в день	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-6	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Руководитель физического развития, воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Профилактика гриппа – оксалиновая мазь	1-6	Ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой	Медработник, воспитатели	Ноябрь – декабрь. Март – апрель.
	Полоскание рта	1-6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

5.	Оздоровление фитонцидами				
	Чесочно – луковые закуска	2-6	Перед обедом	Медсестра	Октябрь – апрель
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	1-6	В течение дня ежедневно	Пом. Воспитателя, контроль медработника	Октябрь – апрель
	Фиточай	3-6	В течение дня	Медсестра	Октябрь – апрель
6.	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	1-6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	1-6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по тропинке здоровья	1-6	Ежедневно	Воспитатели	Июнь – август
	Хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком	1-6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	1-6	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Июнь – август
	Игры с водой	1-6	Во время прогулок, во время занятий	Воспитатели	Июнь – август
	Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	3-6	После каждого приема пищи	Воспитатели, пом воспитателя	В течение года
	Сухое растирание тела варежкой	3-6	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
7.	Лечебно – оздоровительная работа				

	Лечебное полоскание горла противовоспалительными травами (шалфей, эвкалипт, ромашка)	3-6	После сна	Мед работник, пом. воспитателя	Октябрь – апрель
	Витаминотерапия				
	Витаминация третьего блюда	1-6	Ежедневно	Медсестра	В течение года
8.	Работа с детьми, имеющими плоскостопие.				
	Корректирующая гимнастика	5-6	2 раза в неделю по 20 минут	Медсестра	В течение года

Двигательный режим в детском саду

№ п/п	Формы организации	1 младша я	2 младша я			
				средняя	старшая	подготовительная, логопедическая
1	Утренняя гимнастика	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2	Гимнастика после сна	4-5 мин.	5-6 мин.	5-8 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
3	Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день				
		5-8 мин.	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
4	Спортивные игры	-		10 мин.	12 мин.	15 мин.
5	Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю				
		Лыжи				
				10 мин.	15 мин.	20 мин.
6	Физкультурные упражнения	Ежедневно				

	на прогулке	4 мин	6 мин.	8 мин.	10 мин.	12 мин.
7	Физкультурные занятия	3 раза в неделю				
		10 мин.	15 мин	20 мин.	25 мин.	30 мин.
8	Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю				
		2-4мин	3-5 мин.	5 мин.	7-10 мин.	10 мин.
9	Физкультминутка	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	4 мин.
10	Спортивные развлечения	1 раз в месяц				
			15 мин.	20 мин.	25 мин.	30-35 мин.
11	Спортивные праздники	2 раза в год				
			20-25 мин.	20-25 мин.	50-60 мин.	50-60 мин.
12	День здоровья	1 раз в год				
13	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппам				

Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий в МДОУ детский сад «Улыбка»

Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Традиционная форма - Ритмика - Игровая, сюжетная - Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ
Физкультурное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Традиционная форма - Игровое, сюжетное - Круговая тренировка - Интегрированное - Тренирующее - Занятие-зачет
Физминутка	<ul style="list-style-type: none"> - Игровая, сюжетная под стихотворный текст - Пальчиковая, артикуляционная гимнастика - «Минутка здоровья» - Психогимнастика
Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка в постели - Самомассаж - Ходжение по массажным коврикам

Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> - Тематическая, сюжетная - Оздоровительная - Экскурсия - Путешествие по тропе здоровья
----------	---

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся в согласовании с планом руководителя по физическому воспитанию. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура. Необходимо учитывать следующие особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе:

- Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весеннее-летний период (тёплое время года).

- В зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры – снижается, чтобы избежать перегрева организма.

Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей.

- Традиционная форма занятия

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none"> - Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания; - Общеразвивающие 	<ul style="list-style-type: none"> - Основные виды движений; - Подвижные игры 	<ul style="list-style-type: none"> Успокаивающая ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения

- **Сюжетное занятие** – любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.
- **Игровое занятие** – построено на основе подвижных игр, игр-эстафет.
- **Тренирующее занятие** – с одним видом физических упражнений (санки, лыжи).
- **Интегрированное занятие** – с элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение.
- **Круговая тренировка** – основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой.
- **Занятие-зачёт** – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений – диагностика физических качеств.

Ещё одной формой приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима является **гимнастика после дневного сна**. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений стопы. Детям предлагаются упражнения из разных положений: лёжа на боку, на животе. После этих упражнений дети проходят по массажным дорожкам. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость.

Прогулка является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие занятия предшествовали прогулке:

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения,
- если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных и спортивных игр.

Структура примерного планирования прогулки

После занятий с высокой физической нагрузкой	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельная деятельность детей. - Наблюдение. - Игры на развитие коммуникативных умений, психогимнастические этюды. - Дидактические игры и упражнения на развитие познавательных способностей. - Трудовые поручения. - Подвижные игры средней и малой подвижности. - Дыхательные упражнения (в теплый период года).
После занятий с интеллектуальной нагрузкой	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры (фронтально). - Наблюдение. - Самостоятельная деятельность детей. - Трудовые поручения - Индивидуальная работа над ОВД (по рекомендациям руководителя по физвоспитанию) - Спортивные игры и упражнения. - Дыхательные упражнения (в теплый период года)

Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:

- Общая подвижная игра для всех детей.
- 2-3 подвижные игры с подгруппами детей.

- Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие).
- Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).
- Спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – катание на велосипедах, игры с мячом).
- Оздоровительный бег в конце дневной прогулки (средний, старший возраст).

Раз в квартал со старшими дошкольниками полезно проводить **прогулку-поход** за пределы детского сада. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

Инструкция по охране жизни и здоровья детей при проведении прогулки-похода:

- Маршрут должен быть тщательно изучен, соответствовать требованиям безопасности.
- В проведении прогулки-похода должны участвовать не менее двух взрослых.
- Во избежание перегрева и переохлаждения одежда должна соответствовать сезону года и состоянию погоды.
- При переходе улиц и дорог воспитатель следит за тем, чтобы дети соблюдали правила дорожного движения.
- Необходимо иметь с собой аптечку первой медицинской помощи.

Закаливание является эффективной формой укрепления здоровья детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку. Они должны приносить ему радость.

2. Формирование основ здорового образа жизни

Задачи:

- Развитие здоровьесберегающих навыков и умений.
- Воспитывать бережное отношение к своему организму, формировать культурно-гигиенические навыки.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни, формировать сознательное отношение к своему здоровью.

Валеологическое образование – это составная комплексного процесса воспитания, обучения и развития в детском саду. Оно направлено на достижение воспитанниками телесного, духовного и социального здоровья и благополучия.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, основывается на **осознанном отношении ребенка к своему здоровью**.

Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания самого себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначение органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определять свои состояния и ощущения;
- формирование мотивов ЗОЖ, убедить: если беречь свое тело, правильно питаться и заниматься физической культурой, обязательно вырастешь крепким, красивым, умным;
- выработка стойкой привычки к самомассажу;
- создание условий для формирования навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;
- ознакомление детей с возможными травмирующими ситуациями; научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами; научить некоторым приемам первой медицинской помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина, вызов «неотложки»);

Средства реализации

1. Специально организованное обучение. Реализация образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие». Занятия проводятся два раза в месяц по перспективно-тематическому плану (Приложение 1).

2. Совместная деятельность педагога с детьми в режимных моментах: игра, прогулка, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.

3. Мероприятия, направленные на обучение основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ).

4. Тематические физкультурные занятия (1 раз в месяц в подготовительной группе).
5. Валеологические песенки-распевки на музыкальных занятиях.
6. Проектная деятельность.
7. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды.
8. Работа с родителями.
9. Диагностика.

3. Лечебно-профилактическая работа

Задачи:

- Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.
- Профилактика инфекционных заболеваний.

Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма;

Основные лечебно-профилактические мероприятия в ДОУ:

1. Ароматерапия (чесночные букетики)
2. Оксолиновая мазь
3. Лечебное полоскание горла
5. Витаминотерапия (Витаминизация третьего блюда)
6. Точечный массаж

Профилактика заболеваемости:

1. Дыхательная гимнастика в игровой форме.
2. Оксолиновая мазь

Оздоровление фитонцидами:

1. Чесочно-луковые закуски
2. Ароматизация помещений (чесночные букетики).

Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки.

1. Комплексы утренней гимнастики, физкультурных занятий, гимнастики после дневного сна, физкультурные паузы содержат упражнения, направленные на укрепление мышц свода стопы,
2. Массаж стоп.
3. Ходьба по коррекционным дорожкам.
4. Кружок «Оздоровительный».

4. Коррекционно-развивающая работа

Задачи:

- создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт;
- обеспечение психологического комфорта и легкой, безболезненной адаптации детей к дошкольному учреждению;
- диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.

Развитие ребенка теснейшим образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Поэтому большое значение в оздоровительной работе уделяется созданию положительного психо – эмоционального климата в детском саду. Длительность и количество занятий в детском саду соответствует

разработанным СанПином нормам «Об учебной нагрузке». Педагоги исключают превышение учебных и физических нагрузок.

Работа психолога детского сада осуществляется по тренинговой программе эмоционального развития дошкольников «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» С.В. Крючковой. Основная ее цель – ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенные эмоциональные состояния. При этом в детском саду используются различные инновационные подходы и методы в развитии и коррекции эмоциональной сферы ребенка: этюды, психогимнастика, релаксационные упражнения, игровые техники.

Работа психолога строится на различных уровнях взаимодействия: индивидуальном (психологическое сопровождение ребенка, индивидуальные консультации педагогам, родителям), групповом (организация развивающих занятий, групповые консультации), на уровне ДОО (участие в методической работе, диагностика удовлетворенности работой коллектива и т.д.), уровне социума (преемственные связи, адаптация детей к школьной жизни).

В детском саду реализуется «Программа обучения и воспитания детей дошкольного возраста с фонетико-фонематическим недоразвитием речи» Филичевой Т.Б., Чиркиной Г.В.

Коррекционная работа строится на основе комплексного педагогического подхода, и направлена на:

- воспитание у детей правильной, четкой, умеренно громкой выразительной речи с соответствующим возрасту словарным запасом и уровнем развития связной речи, путем применения, специального логопедического воздействия, направленного на коррекцию речевого дефекта.

Коррекционно – воспитательная работа строится с учетом особенностей психической деятельности детей – обучение детей связанному высказыванию, с воспитанием у них внимания, памяти, учения управлять собой.

Учитель – логопед и воспитатель работают над развитием речи детей совместно, руководствуясь общими требованиями программы.

Ликвидация имеющихся у детей пробелов в речевом развитии проводится преимущественно логопедом.

Основные задачи коррекционного обучения:

- сформировать у детей систему четко различаемых друг другу фонем;
- научить произносить слова различной слоговой сложности;
- научить свободно пользоваться приобретенными навыками в самостоятельной речи.

Логопедическая работа ведется в следующих направлениях:

- формирование произносительных навыков
- развитие фонематического восприятия, навыков звукового анализа и синтеза
- развитие у детей внимания и памяти
- развитие связной речи
- развитие словаря детей, преимущественно путем привлечения внимания к способам словообразования
- обучение грамоте на базе исправленного звукопроизношения.

Обучение на занятиях – основная форма коррекционно – воспитательной работы с детьми, имеющая важное значение для формирования коммуникативной функции речи и общей готовности к школе.

Специфика речевого нарушения у детей с ФФН состоит в многообразии проявлений дефектов произношения различных звуков, в вариативности их

проявлений, в различном уровне фонематического восприятия, которые требуют тщательной индивидуально – ориентированной коррекции. В процессе обучения проводятся три типа занятий:

Индивидуальные.

Длительность индивидуальных занятий 15 минут.

Цели:

1. Осуществление индивидуального подхода с учетом личностных особенностей ребенка.
2. Подбор комплекса артикуляционных упражнений
3. Развитие артикуляционной моторики, формирование правильных артикуляционных укладов.
4. Формирование произносительных навыков (в зависимости от этапа работы над звуком).
5. Развитие фонематического восприятия, навыков звукового анализа.
6. Совершенствование лексико – грамматических конструкций.
7. Развитие мелкой моторики пальцев рук.

Подгрупповые.

Длительность подгрупповых занятий 15-20 минут. Организуются они для 3-4 детей.

Основной целью является –

-воспитание навыков коллективной работы, умение слушать логопеда, выполнять в заданном темпе упражнения по развитию силы голоса, изменению модуляции (хором, выборочно)

-адекватно оценивать качество речевой продукции детей.

Логопед может организовать простой диалог для тренировки произносительных навыков; упражнять детей в различении сходных по звучанию фонем в собственной и чужой речи.

Состав подгруппы является открытой системой, меняется по усмотрению логопеда в зависимости от динамики достижений в коррекции произношения.

Фронтальные занятия.

Длительность фронтального занятия 25-30 минут. Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю.

К работе на фронтальных занятиях дети готовятся на индивидуальных и подгрупповых.

Фронтальные занятия проводятся по системе, предусмотренной программой по единому для всех детей плану с учетом индивидуальных особенностей. На них присутствуют все дети без исключения.

Задачи фронтального занятия.

I. Формирование произношения.

- а) Закрепление правильного произношения звуков.
- б) Различие звуков на слух.
- в) Дифференциация правильных произносимых звуков.
- г) Подготовка к анализу звукового состава слова.

II. Развитие речи.

а) Воспитание направленности внимания к изменению грамматических форм слова путем; сравнения и сопоставления существительных единственного и множественного числа; различие окончаний существительных множественного числа родительного падежа (много - кусков, оленей, стульев, лент, окон ...),

согласование глаголов единственного и множественного числа настоящего времени с существительными (залаяла собака, залаяли собаки); сравнение личных окончаний глаголов настоящего времени единственного числа и множественного (поет Галя, поют дети), привлечение внимания к родовой принадлежности предметов (мой стакан, моя сумка, мое пальто).

б) Словарная работа.

Привлечение внимания к образованию слов способом присоединения приставок (наливает – выливает – поливает); способом присоединения суффиксов (мех – меховой – меховая, лимон – лимонный – лимонная) способом словосложения (пылесос, сенокос, снегопад); к словам с уменьшительно – ласкательным значениям (пенек, лесок, колесико).

в) Предложение, связанная речь.

Привлечение внимания к составу простого распространенного предложения с прямым дополнением (Вова пилит доску), выделение слов из предложений с помощью вопросов Кто? Что делает? Делает кто?; составление слов из предложений с помощью вопросов Кто? Что делает? Делает кто?; составление предложений без предлогов и с предлогами; воспитание навыка давать краткие ответы (одним словом) и полные ответы на вопросы. Объединение нескольких предложений на небольшие рассказы.

г) Заучивание текстов наизусть.

Особенно важна и ответственна совместная работа воспитателя и логопеда.

При проведении занятий логопед и воспитатель учитывают возрастные особенности детей и широко используют разнообразные дидактические игры, игровые приемы, предметно-практические знания, наглядные пособия и материалы.

Ежедневно логопед записывает воспитателю задание для логопедической работы. Сюда входят артикуляционные упражнения, разбор специально подобранных логопедом предметных картинок, повторение текстов и стихотворений, упражнения для развития внимания и памяти.

Логопед и воспитатели ведут логопедическую работу, регулярно посещают занятия друг-друга и совместно планируют коррекционную деятельность.

Совместная работа логопеда с родителями также определяет общий успех коррекционного обучения. Логопед систематически встречается с родителями, информирует их об успехах и трудностях в работе с их детьми, проводит индивидуальные беседы, привлекает родителей к выполнению домашних заданий.

С целью успешного коррекционного обучения проводятся: родительские собрания, консультации, открытые логопедические занятия, семинары – практикумы. Оформляются специальные стенды, папки – передвижки, выставки.

Заканчивается обучение детей в июне, к этому времени дети овладевают навыками правильного произношения и различия фонем родного языка.

Таким образом, развитие речи детей, осуществляется разными путями, но ведет к единой цели – ликвидировать в процессе воспитания и обучения недостатки речевого развития ребенка и создать у него готовность к овладению школьными навыками и умениям.

Логопедом проводятся индивидуальные занятия с детьми.

Длительность индивидуального занятия 15-25 минут.

Индивидуальные занятия направлены на коррекцию звукопроизношения и делятся на три этапа: постановка звука, автоматизация звука и дифференциация смешиваемых звуков.

При проведении индивидуальных занятий используется педагогическая технология Е.А. Борисовой «Индивидуальные логопедические занятия с дошкольниками».

Коррекционно – развивающая работа в ДОУ включает:

- Занятия с психологом;
- Занятия с логопедом;
- Индивидуальные занятия с детьми по потребностям;
- «Служба ранней помощи»;
- Психогимнастика;
- Терапевтические техники: песочнотерапия, сказкотерапия.
- Использование приемов релаксации.
- Пальчиковая гимнастика.
- Игровой самомассаж.
- Ниткография.
- Су-джок терапия.

5.Работа с семьей

Успешность любой работы зависит от правильного взаимодействия всех участников образовательного процесса. Поэтому одним из направлений деятельности станет активизация семьи по вопросам здоровьесбережения, которая осуществляется в направлениях:

1. Активизация потребностей родителей в здоровьесбережении собственного ребенка;
2. Медико – педагогическое просвещение родителей как заказчиков на различные образовательные и медицинские услуги в дошкольном учреждении;
3. Партнерство педагогов и родителей в деятельности ДОУ, в основу которого заложены идеи здоровьесохранности, приоритет общечеловеческих ценностей.

Работа взаимодействия ДОУ и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни ведется в 2 направлениях:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
В наглядной форме: оформление различного рода стендов, папок-передвижек и т.д.
В устной форме: проведение индивидуальных бесед, родительских собраний, организация встреч с различными специалистами и т. п.
Посещение родителями открытых физкультурных занятий.
Оформление фотостендов, видеоматериалов.
Выпуск газеты «Наш дом «Улыбка»».
- 2.Взаимодействие родителей и педагогов в формировании у детей здорового образа жизни.
 - Обсуждение программы оздоровительной деятельности.
 - Организация оздоровительной среды в группе, подбор специальных комнатных растений, ароматизация помещений, аэрация помещений с помощью ламп Чижевского.
 - Оборудование «Уголков спортсмена» в групповых помещениях.

- Оборудование дорожки здоровья на участке.
- Совместная организация спортивных мероприятий.
- Изготовление тренажеров для стоп.

Совместная работа воспитателей и родителей.

- Работа актива родителей в творческой группе.
- Работа попечительского совета родителей.

6.Повышение профессиональной культуры педагогов в здоровьесбережении

Формы работа с воспитателями

- семинары
- консультации
- выступления на педсоветах
- работа творческих групп
- открытые просмотры
- работа по проектам.

7.Сотрудничество с социальными институтами детства

1. Сотрудничество с учреждениями образования, культуры, здоровья:

- Спортивная школа.
- Поликлиника.
- Краснослободская СОШ № 1.
- Районный дворец культуры.

2.Разнообразные формы сотрудничества.

- Информационный обмен.
- Совместные планы, проекты, мероприятия.
- Оказание консультаций для родителей детей, не посещающих ДОУ.

3.Информирование населения о деятельности МБДОУ.

- Газетные публикации.
- Сайт ДОУ.
- Концерты.

Работа на районном уровне:

- Открытые занятия.
- Выступления.
- Обобщение опыта работы.

Раздел 2

Условия реализации программы

2.1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия:

Педагогический совет ДОУ:

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников.
- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;
- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- создаёт условия для эффективности методического обеспечения;
- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Старший воспитатель:

- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;

Руководитель физического воспитания:

- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей

Медицинская сестра:

- проводит профилактику, диагностику, коррекцию нарушений в физическом развитии детей;
- внедряет нетрадиционные методы оздоровления - фитотерапия, ароматерапия, дыхательная гимнастика;
- осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;
- осуществляет организацию рационального питания детей.

Административно-хозяйственная часть:

- отвечает за оснащение материально-технической базы.

Перспективы развития кадров

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах, семинарах-практикумах, конференциях.	По плану повышения квалификации	Заведующая
2	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья и обеспечения безопасности жизнедеятельности всех участников педагогического процесса	Постоянно	Старший воспитатель
3	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов	Ежегодно	

2.2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности Перспективы развития научно-методических условий здоровьесберегающей деятельности

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Организация методических мероприятий (педсоветы, консультации, семинары и т.д.) по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель, руководитель физического воспитания
2.	Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты занятий, уроков здоровья, сценарии спортивных праздников, развлечений, экскурсий, наглядный материал и т.д.)	Ежегодно	Старший воспитатель, руководитель физического воспитания
3.	Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания)	Ежегодно	Старший воспитатель
4.	Организация работы по образовательным проектам физкультурно-оздоровительной тематики	По плану	Старший воспитатель, педагоги
5.	Организация работы по самообразованию педагогов по тематике соответствующей направлению здоровьесберегающей деятельности	По плану	Старший воспитатель, педагоги

2.3. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей

№ п/п	Критерии медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ	Перспективы развития	Ответственные
1. В ДОУ созданы условия для развития детей раннего возраста			
1.1.	Имеются игровое и физкультурное оборудование для развития разных видов движений детей в группе для детей 2-3 лет	Обновить и пополнить материал, способствующий активизации движений	Старший воспитатель Воспитатели
2. В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей			
2.1.	В ДОУ имеется медицинский кабинет, оборудованный медицинским оборудованием	Изготовление массажных ковриков	Заведующий Медсестра
3. В ДОУ имеются специальные помещения для коррекционной работы с детьми			
3.1.	Имеются кабинет психолога, кабинет логопеда	Приобретение методических пособий и оборудования	Заведующая Старший воспитатель
4. В ДОУ созданы условия для физического развития детей			
4.1.	Имеется тренажёрный зал	Обновить и пополнить спортивный инвентарь	Заведующая Руководитель физического воспитания
4.2.	На участке созданы условия для физического развития: имеется спортивная площадка с необходимым оборудованием, которое позволяет детям удовлетворить потребность в разного рода движениях (катание на санках, ходьба на лыжах, подвижные игры, метание, лазание), имеется рукоход, беговая дорожка; оборудована «Тропинка здоровья».	Обновить уже имеющееся спортивно-игровое оборудование. В зимнее время оформлять лыжню на территории ДОУ.	Заведующая Старший воспитатель Руководитель физического воспитания
4.3.	В ДОУ функционирует спортивный зал	Пополнить инвентарь в соответствии с современными требованиями	Заведующая Руководитель физического воспитания
4.4.	Во всех группах оформлены центры двигательной активности	Пополнить игровым и физкультурным оборудованием в соответствии с современными требованиями	Заведующая Старший воспитатель Воспитатели

2.4. Санитарно-гигиенические условия. Организация работы согласно требований СанПин

№	Создание условий	Ответственные
1.	Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.	Заведующая
2.	Рациональное построение режима дня.	Заведующая Старший воспитатель Педагоги Руководитель физического воспитания
3.	Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей.	Заведующая Старший воспитатель Педагоги Руководитель физического воспитания
4.	Обеспечение безопасных условий пребывания в ДОУ.	Заведующая Старший воспитатель Педагоги Руководитель физического воспитания Медсестра Завхоз
5.	Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями).	Старший воспитатель Педагоги Руководитель физического воспитания Медсестра
6.	Соблюдение режима двигательной активности.	Старший воспитатель Педагоги Руководитель физического воспитания Медсестра
7.	Полноценное сбалансированное питание	Заведующая Медсестра

Раздел 3

Основные параметры оценки эффективности программы

Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей

- Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами поликлиники. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления оздоровительной работы в сотрудничестве с семьей.

- Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит руководитель по физическому воспитанию с участием воспитателей групп и старшего воспитателя.

- Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

- Диагностика психолого-педагогического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её проводит ПМПК ДОУ. В состав которой входят старший воспитатель, педагог-психолог, учитель-логопед, врач-педиатр, медсестра ДОУ, опытные воспитатели. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психолого-педагогического сопровождения воспитанников, имеющих те или иные проблемы в развитии.

- Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе мониторинг заболеваемости и состояния здоровья детей, посещающих ДОУ.

3.1. Изучение физических, психологических и индивидуальных особенностей ребёнка

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми руководителем по физвоспитанию, воспитателем и медицинской сестрой. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Физическая подготовленность изучается в начале и конце года. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста.

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определённые правила:

- Проведение медико-педагогического контроля за физкультурным занятием.

- Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения.

- Накануне и в день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально.

- Большинство из проводимых контрольных упражнений (бег, прыжки, метание) проводится на свежем воздухе. При неблагоприятной погоде некоторые измерения можно провести в зале, температура воздуха в котором не должна превышать +18*.

- Одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегченной.

- Важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями.

- Обследование следует проводить не ранее 30 мин после принятия пищи.

- Дети приглашаются небольшими подгруппами в зависимости от возраста и методики обследования.

- Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

- Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки

- Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков в уровнях (высокий, средний, низкий).

Психолого-педагогическая диагностика – определение индивидуальных особенностей и склонностей личности ребенка, её потенциальных возможностей в развитии, а также выявление причин и механизмов нарушений в развитии, социальной адаптации.

Диагностика психического развития проводится с целью узнать, соответствует ли познавательное, эмоциональное, социальное развитие ребенка тому среднему уровню, который условно принят для данной возрастной группы, а также для определения индивидуальных особенностей личности ребенка.

Полученные данные позволяют в дальнейшем смоделировать индивидуальную стратегию социально-психологического сопровождения детей с выявленными проблемами в развитии. Психолого-педагогическая диагностика проводится членами ПМПк ДОУ в индивидуальной форме при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей) воспитанника.

3.2. Мониторинг показателей воспитанников по разделу «Физическое развитие».

Мониторинг проводится в соответствии с Образовательной программой ДОУ.

3.3.Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении

Медико-педагогический контроль за физкультурным занятием

ПРОТОКОЛ № __

медико-педагогического контроля физкультурного занятия

1. Дата: _____; группа: _____.
2. Присутствовало ____ детей.
3. Санитарно-гигиенические условия: соблюдены/не соблюдены
4. Оборудование к занятию: соответствует задачам занятия/не соответствует
5. Длительность занятия – ____ мин.
 - Вводная часть – ____ мин.
 - Основная часть – ____ мин.
 - П/игра – ____ мин
 - Заключительная часть – ____ мин.
6. Определение плотности занятия (хронометраж)

Плотность занятия:

- Общая – ____ мин/ ____ мин * 100 % = ____ %
- Моторная – ____ мин/ ____ мин * 100 % = ____ %

7. Физиологическая кривая пульса

Вывод: наблюдается постепенное ускорение, а затем замедление пульса у детей. Средний уровень частоты сердечных сокращений – 140 ударов в минуту, следовательно, тренирующая направленность физкультурного занятия достигнута, это даёт оздоровительный эффект.

Заключение: Занятие спланировано и проведено методически грамотно. Воспитатель и дети с поставленными задачами справились.

Старший воспитатель _____
Ф.И.О.

Нормы физической нагрузки для детей дошкольного возраста

Возраст ребёнка	Частота сердечных сокращений (мин) в состоянии покоя
3-4 года	100-110
4-5 лет	80-100
5-7 лет	80-100
5-7 лет	80-100

При правильном распределении физической нагрузки на занятии пульс увеличивается на 15-20 % в вводной части занятия; на 40-70 % - в конце основной части (пик нагрузки), к концу занятия пульс должен вернуться к исходной величине.

Тренирующая направленность физических занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений 130-140 ударов в минуту у детей 3-4 лет, 140-160 ударов в минуту у детей 6-7 лет.

Признаками резкого утомления у детей являются признаки:

- резкое покраснение или побледнение лица;
- общее выступание соли на коже;
- дыхание частое, поверхностное;
- может быть одышка, дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, рвота.

Оценка двигательной активности детей на физкультурных занятиях определяется по формулам:

$$\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное (педагогически целесообразное) время}}{\text{продолжительность занятия}} \quad *$$

100%

N – не менее 80 – 90 %

$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{Время, затраченное на упражнения}}{\text{общее время занятия}} \quad * 100\%$$

N – 70 – 80 % (младший возраст)

70 – 85 % (старший возраст)

Моторная плотность утренней гимнастики – 80 – 95 %

3.4. Мониторинг заболеваемости и состояния здоровья детей, посещающих ДОУ.

Мониторинг заболеваемости и состояния здоровья детей, посещающих ДОУ проводится на основе показателей:

- общей заболеваемости;
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- удельного веса детей с удовлетворительной адаптацией;
- распределения детей по группам здоровья.

Приложение 1

Перспективно-тематический план. Старшая группа.

№	Тема	Цели
1.	Я – человек.	Дать детям представление о том, что все живое на земле появляется только благодаря любви. Познакомить с клеточным строением организма.
2.	Сохрани свое здоровье сам.	Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать сложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.
3.	Слушай во все уши!	Дать знания об органах слуха, уточнить, что уши у всех разные, учить при помощи опытов различать силу, высоту, тембр звуков. Закрепить знания о правилах ухода за ушами.
4.	Смотри во все глаза!	Дать представления о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека. Познакомить детей со строением глаза. Воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желание оказать им помощь. Привести к пониманию, что зрение необходимо беречь.
5.	Мой замечательный нос.	Дать знания о функциях носа, о значении для здоровья, его строении и форме. Развивать интерес к своему здоровью. Закрепить правила безопасности жизнедеятельности, правил ухода за носом. Развивать память, мышление, доказательную речь. Воспитывать у детей культуру здоровья.
6.	Наши руки.	Дать понятие о важности человеческой руки, о тесной связи рук и мозга, о том, что с помощью рук можно выражать различные чувства. Развивая руку, мы развиваем речь. Рассказать детям о том, что по руке можно найти человека, узнать о его здоровье, характере. Учить сознательно относиться к развитию своей руки. Продолжать учить изображать предметы символами.
7.	Подружись с зубной	Продолжать знакомить с правилами

	щеткой.	личной гигиены. Дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения и функции. Познакомит детей с методами ухода за зубами(чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики при зубных болезнях).
8.	Осанка – красивая спина.	Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.
9.	Режим дня	Сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.
10.	Спорт – это здоровье.	Закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде. Учить пантомимой изображать знакомые виды спорта. Развивать интерес к различным вида спорта, желание заниматься спортом. Совершенствовать навыки лепки из пластилина.
11.	У Мишки в гостях.	Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.
12.	Осторожно, грипп!	Учить заботиться о своем здоровье. Познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой. Учить детей самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса.
13.	Чтобы нам не болеть.	В игровой форме, используя зрелищные выступления, исполнительские возможности детей, их способность проявлять выдумку, находчивость, самостоятельность и творческую активность, воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится об их здоровье (к врачам). Формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.
14.	Здоровая пища.	Формировать представление детей о том, что здоровье – главная ценность человека. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного

		<p>питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Расширять, уточнять и закреплять словарь по данной теме. Продолжать работу по образованию относительных прилагательных от названий продуктов питания. Использование в речи предложно – падежных конструкций. Продолжать освоение техники коллажа: предложить детям «накрыть» на стол. Воспитывать интерес к сотворчеству.</p> <p>Инициировать самостоятельный поиск средств и приемов изображения, развивать чувство композиции.</p> <p>Развивать эстетический вкус.</p>
15.	Витамины укрепляют организм.	<p>Познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.</p>
16.	Витаминная семья.	<p>Через зрелищное представление, используя кукольный театр, познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами. Воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты.</p>
17.	В гостях у доктора Пяткина.	<p>Формировать у детей практические навыки по профилактике плоскостопия. Провести комплекс упражнений по профилактике плоскостопия в игровой форме.</p> <p>Провести исследовательскую деятельность «Мои следы». Для последующего определения плоскостопия (с помощью плантографии -отпечатка следа стопы). Углублять знания детей о труде врача. Формировать умение детей делиться на подгруппы в соответствии с сюжетом и по окончании заданного игрового действия снова объединяться в единый коллектив. Продолжать развивать активное речевое общение детей в процессе игровой деятельности, расширять и обогащать словарный запас.</p>
18.	День здоровья	<p>Прививать детям санитарные</p>

	гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными, умения в случае заболеваний не бояться лечиться: принимать лекарства, делать уколы. Воспитывать уважительное отношение к докторам.
--	---

Перспективно-тематический план. Подготовительная группа.

№	Тема	Цели
1.	Внешнее строение человека.	Обобщить имеющиеся у детей знания о функции органов, сформировать представления о том, что каждая часть тела человека и каждый орган имеет большое значение для него.
2.	Я осваиваю гигиену и этикет.	Формировать систему представлений о культуре и быте человека. Познакомить с основными правилами этики, поведения, питания, общения за столом.
3.	Навыки здоровья.	Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться, соблюдать порядок.
4.	Я учусь правильно организовывать свою жизнь.	Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой.
5.	Скелет человека.	Познакомить детей со строением и значением скелета.
6.	Что лучше: руки или ноги?	Выяснить сходство и различие в строении и назначении рук и ног человека.
7.	Познакомимся со своей кожей.	Изучить внешний вид и строение кожи.
8.	Как сохранить свою кожу здоровой?	Добиться, чтобы дети поняли биологический смысл основных гигиенических процедур.
9.	Для чего нужен язык?	Дать детям первичные знания о языке.
10.	Сердце и сосуды.	Дать детям первые представления о крови и кровеносной системе.
11.	Как устроена дыхательная система?	Обобщить и конкретизировать знания детей о строении и значении

		дыхательной системы.
12.	Как работает дыхательная система?	Объяснить детям, как функционирует дыхательная система.
13.	Гигиена дыхательной системы.	Добиться, чтобы дети поняли биологический смысл всех гигиенических процедур.
14.	Как мы говорим?	Объяснить детям, как образуется речь у человека.
15.	Кто как видит?	Познакомить детей с тем, как видят разные животные.
16.	Я учусь сохранять свою жизнь и здоровье.	Продолжать рассказывать об охране здоровья, о сохранении и целостности органов, об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещении.
17.	Отношение ребенка к себе, к своему здоровью.	Представлять в общих чертах развитие человека (младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка)), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения).
18.	День здоровья	Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Конспект занятия «Здоровая пища».

(старшая группа)

Цель: формировать представление детей о том, что здоровье – главная ценность человека; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной; расширять, уточнять и закреплять словарь по данной теме; продолжать работу по образованию относительных прилагательных от названий продуктов питания; использование в речи предложно – падежных конструкций; продолжать освоение техники коллажа: предложить детям «накрыть» на стол; воспитывать интерес к сотворчеству; инициировать самостоятельный поиск средств и приемов изображения, развивать чувство композиции; развивать эстетический вкус.

Предварительная работа: чтение художественной литературы: Ю. Тувим «Овощи», М. Дружинин «Помощник», беседы с детьми о витаминах, гигиене, болезнях.

Материалы к занятию: мольберт, фланелеграф, картинки с изображением продуктов питания – 2 комплекта, карточки для игры «Покажи эмоцию», заготовки для коллажа, клей, ножницы, клеенки, цветные карандаши.

Ход занятия:

Ребята, сегодня у нас с вами необычное занятие – мы поговорим о продуктах питания – вкусных и полезных. Вот было бы здорово есть мороженое, конфеты и другие сладости. Чтобы мы были здоровы и наш организм работал, мы должны употреблять разнообразные продукты. Взрослые заставляют есть то, что не всегда вкусно и почему то говорят, что суп, каша, мясо полезны.

- Что вы любите больше всего кушать?
- Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?

(ответы детей)

Ребята, у нас на столе разные продукты питания. Вам нужно разделить их на 2 фланелеграфа – «вкусные» и «полезные». Разделимся на две группы.

(дети выходят и распределяют продукты на две части)

- Почему выбрали этот продукт?
- Чем он полезен?
- Всегда ли полезные продукты вкусны?
- Всегда ли вкусные продукты полезны?

Нашему организму нужны разнообразные продукты. Особенно сырые овощи и фрукты, кто их употребляет у того хорошее настроение, гладкая кожа, он здоровый, крепкий, быстро растет. А вот большое количество сладостей вредит здоровью.

Дидактическая игра «Покажи эмоцию».

Продукты бывают разные
Вкусные, разнообразные:
Сладкие и соленые,
Горькие и копченые...

Я вам буду показывать картинки с изображением продуктов, а вы показывать эмоцию.

(лимон, колбаса, конфеты, апельсин, суп)

Ребята, мы говорили о полезных и вкусных продуктах, а есть ли вредные продукты?

(ответы детей)

Дидактическая игра «Что приготовить?»

Сейчас мы будем поварами, разделимся на три команды (*произвольно*) (*либо по стульчикам*). Готовить будем первое, второе, третье, салат.

(дети «готовят», картинки с изображением продуктов).

1

блюдо - суп – картофель, лук, мясо, морковь, капуста, свекла, макароны;
салат – огурец, помидор, капуста, лук, чеснок, морковь;

2 блюдо – макароны, картофель, сосиски, курица, мясо, капуста, крупа;

3

блюдо - сок (яблочный, грушевый, виноградный), компот, пепси – кола, газированная сладкая вода;

Динамическая пауза «Понарошковая каша»

А теперь, мы с вами накроем на «стол» (*коллаж*). У нас есть заготовки различных продуктов питания, можно выбрать готовые, либо разукрасить черно – белые.

(дети вырезают, приклеивают, красиво накрывают на «стол»)

- Ребята, о каких продуктах мы с вами говорили?

- Есть ли эти продукты у нас на коллаже?

Мы сегодня очень дружно играли, работали и для нас сейчас угощение.

Конспект занятия о микроорганизмах «Микробы» (старшая группа)

Цель: дать детям простейшие представления о микроорганизмах, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат). Узнать, что микроорганизмы бывают полезными и вредными; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями

Материалы и оборудование:

-картинки с изображением разных микроорганизмов (взяты из школьного учебника ботаники).

-кусочки хлеба, покрытые плесенью (в закрытой прозрачной посуде; при рассматривании не открывать).

- пластилин

Ход занятия:

Воспитатель: Дети, кто из вас знает, что такое микробы?

(Выслушать ответы детей и их предположения).

- Микробы – это очень маленькие живые существа. Чтобы их увидеть, надо смотреть в микроскоп. У них нет ни рук, ни ног, ни рта и носа. Нет желудка, сердца, лёгких. Это просто шарики или палочки. *(Демонстрируются иллюстрации).*

Как же они передвигаются?

У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер, и микроб движется. У других микробов жгутиков нет. В жидкости они просто подпрыгивают – как мячик, который мы бьём ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит ветер. А часто их переносят люди и животные.

- А теперь порассуждайте сами, как люди и животные могут переносить микробы?

(Воспитатель слушает ответы детей).

- Дети, а что едят микробы?

(Ответы детей).

Микробы едят всё: хлеб, фрукты, овощи, суп, деревья, листья, краску, землю.

Сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились особые микроорганизмы, которые называются плесенью. Она может быть опасной для человека. Воспитатель показывает кусочек хлеба, покрытый плесенью.

(можно показать кусочек сыра, яблока и др.)

Но есть микробы, которые для людей не опасные, даже, наоборот, они бывают очень полезными. Например, с помощью молочных микроорганизмов делают кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр и многие другие вкусные вещи.

Но есть ещё одни микробы, которые поселяются в человеке. В зависимости от того, в каком органе поселился микроб, возникает та или иная болезнь. Например, если микробы поселяются в горле, начинается ангина, если в ухе – воспаление уха, если в зубе – то кариес.

У микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получится много новых.

Давайте посмотрим, как это происходит.

- Отделите кусочек пластилина и скатайте из него шарик. Вот так выглядит микроб, который вызывает ангину и другие заболевания. Через некоторое время микроб делится пополам. Разделите шарик на две части. Получились две новые бактерии. Сначала они маленькие, но они питаются, растут, поэтому

становятся большими. Оторвите немного пластилина от общего куска и прилепите к нашим бактериям. Как будто ваши бактерии выросли. *(Дети выполняют)*.

Правильно.

- Что теперь с ними произойдёт?

(Ответы детей).

- Правильно, скоро разделятся. Разделите каждую бактерию пополам. Сколько стало? *(Четыре)*.

- Они скоро вырастут. Увеличьте размер своих бактерий. *(Дети выполняют)*.

- Что будет дальше?

(Ответы детей).

- Правильно, вот так их становится всё больше и больше, и человек заболевает всё сильнее и сильнее.

- А теперь посмотрим, что будет с бактериями, когда человек принял лекарство? Они сморщились и слиплись между собой...

Слепите шарики вместе, сдавите их.

- Вот и нет микробов, вот и справился организм. Выздоровел. Человек научился бороться с ними.

- Конечно, лучше никогда не болеть, всегда быть здоровым. Для этого надо укреплять свой организм, закалять его. Мыть руки перед едой, следить за чистотой одежды, игрушек. Тогда никакой микроб ему не страшен.

- Дети, скажите, что нового вы узнали на занятии?

(Ответы детей).

- Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в твой организм?

(Ответы детей).

- А что делать, чтобы, проникнув в организм, они не размножились, а погибли?

(Ответы детей).

Конспект занятия «Мой замечательный нос» (старшая группа)

Цель: систематизация знаний о носе как о важном органе.

Задачи: дать знания о функциях носа, о значении для здоровья, его строении и форме.

Развивать интерес к своему здоровью.

Закрепить правила безопасности жизнедеятельности, правил ухода за носом.

Развивать памяти, мышления,

развитие доказательной речи. Воспитывать у детей культуру здоровья.

Словарь: многозначность слова нос, курносый, прямой, орлиный, носище, носик, носище.

Ход занятия:

Послушайте загадку

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит

То заходит, то выходит.

Что же это за гора и зачем она нужна?

(ответы детей)

И зачем нам нужен этот нос? Одни неприятности с ним, то с горки упадешь и разобьешь его. То он чихает. Даже платок для него придумали специальный – носовой. А дышать и ртом можно. Так ведь я правильно говорю? *(ответы детей)*

Да вы правы. Нос важен как и другие органы.

Представьте, что вы ученые. А ученые работают в лаборатории. У нас тоже есть лаборатории и в них мы будем работать. В лаборатории «Почемучка» вы прочитаете о носах. В лаборатории «Сказочной» вы узнаете какие бывают носы. В лаборатории «Экспериментальной» вы узнаете о важности носа.

Лаборатория «Почемучка»

Дидактическая игра «Кому какой нос»

Посмотрите на картинки и скажите у каких предметов есть нос? И для чего нужен?

Нос у самолета, нос у парохода, нос у чайника *(носик)*,

нос у птицы *(клюв)*, нос у слона *(хобот)*, нос у свиньи *(пяточок)*,

нос у человека.

Чем пахнет человек изображенный на картинке?

Повар, врач, пожарный, рыбак, парикмахер, плотник.

А чем пахнет лодырь?

Что мы узнали в этой лаборатории?

Итог: что носы бывают не только у человека, но и у разных предметов

Лаборатория «Сказочная»

Д/игра «Кому какой нос?»

Баба- Яга- орлиный, у Карлсона- картошкой, у Буратино- длинный, у Чебурашки – кнопкой.

Когда так говорят?

Нос повесил *(про грустного человека)*

Совать в нос не в свое дело *(про любопытных)*

Держи выше нос *(про грустных)*

Нос не дорос *(про малышей)*

Утереть нос (*проучить кого-то*)

Итог: носы бывают разной формы: картошкой, кнопочкой, орлиные длинные и короткие.

Лаборатория «Экспериментальная»

Соотнесение запаха с предметом.

Какие запахи вам знакомы? какие запахи вам нравятся?

Запахи могут быть ядовитыми, опасными.

Поэтому нельзя нюхать опасные предметы. Проверять запахи нужно рукой направлять запахи к носу. Вот так.

Определите запах (лимон, чеснок, духи)

Значение носа для речи

-закройте нос и скажите слово «нос»

Что происходит со звуками? (*изменяются, становятся не четкими*)

Итог: нос нужен чтобы говорить, первый сообщит об опасных запахах .

Лаборатория «Здоровье»

Рассматривание носа (с зеркалами)

Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. Вы их сами увидите, если рассмотрите свой нос в зеркало. Волоски выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки.

Далее воздух проходит по лабиринту. Стенки лабиринта покрыты слизью. К ней прилипают микробы которые пытаются вместе с воздухом попасть в наш организм. Кроме того проходя по лабиринту воздух согревается. И в легкие попадает уже теплыми очищенным от микробов.

Расскажите мне, а что такое насморк?

Чаще всего простуда начинается с насморка. Нос первым вступает в бой с микробами. Прежде всего он начинает вырабатывать много слизи. С ее помощью он пытается задержать микробы.

Когда слизи стает очень много ,нос пытается освободиться от нее.

Как? Апчхи! Но при чихании нужно прикрывать нос платком, иначе можно заразить окружающих.

Что делает ваша мама если у вас насморк?

(*ответы детей*)

Игра «Хорошо – плохо»

Ковырять в носу пальцем или острым предметом

Засовывать в нос разные предметы

При насморке пользоваться своим носовым платком

Сильно сморкаться или втягивать слизь в себя

Нюхать опасные вещества

Итог: нос нужно беречь от резких запахов, за носом нужно ухаживать, соблюдать правила гигиены.

Итог занятия: Что вы узнали нового в лабораториях.

Какая лаборатория больше понравилась?

Я желаю вам, чтобы ваши носы были всегда здоровы и не чихали подарить вам носовые платочки.

Занятие -игра «В гостях у доктора Пяткина» (старшая группа)

Цель: Формирование у детей практических навыков по профилактике плоскостопия.

Задачи:

- 1.Провести комплекс упражнений по профилактике плоскостопия в игровой форме.
- 2.Провести исследовательскую деятельность «Мои следы». Для последующего определения плоскостопия (с помощью плантографии - отпечатка следа стопы).
- 3.Углублять знания детей о труде врача.
- 4.Формировать умение детей делиться на подгруппы в соответствии с сюжетом и по окончании заданного игрового действия снова объединяться в единый коллектив.
- 5.Продолжать развивать активное речевое общение детей в процессе игровой деятельности, расширять и обогащать словарный запас.

Предварительная работа:

1. Создание развивающей среды: пополнение копилки дидактических игр «Врачи бывают разные».
- 2.Беседа «Сохраним ножки здоровыми».
- 3.Чтение энциклопедии «Азбука здоровья» раздел «Наши ноги» автор К. Люцие.
- 4.Разучивание гимнастики в игровой форме «Ребячья прогулка» с использованием физкультурного оборудования.

Материал:

- оформление группы: развешенные рентгены ножек (по возможности используем настоящие или изготавливаем сами), плакат на стене «В гостях у доктора Пяткина»;
- картинки с изображениями врачей– 6 штук;
- банка краски с надписью «Волшебные краски»;
- листы плотной белой бумаги (формат А4), по количеству детей;
- музыкальное сопровождение;
- инвентарь для проведения гимнастики.

Ход занятия:

1.Дидактическая игра «Врачи бывают разные».

Ход игры:

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы будем делать много полезных упражнений, играть, веселиться, раскрасим свои ножки специальными волшебными красками, но, самое главное, нас ожидает встреча с необычным детским врачом, которого очень любят и уважают все дети.

А сейчас я хочу рассказать вам о том, какие бывают доктора (*называя врача, воспитатель показывает соответствующие картинки*).

Итак, давайте посмотрим нашу первую картинку. Это врач-педиатр. Кто же такой педиатр? (*новое слово*). Это тот врач, который лечит детей, проще говоря – детский врач. Он наблюдает ребёнка от самого рождения, следит за его ростом и весом. Если ребёнок заболел, он его осматривает, прослушивает, измеряет температуру, затем назначает нужные лекарства, следит, чтобы лечение проходило успешно.

Ну вот, побывали мы у педиатра, а теперь давайте посмотрим нашу следующую картинку. Это врач отоларинголог (*новое слово*). Но это название очень сложное, поэтому чаще этого врача называют ЛОР (*новое слово*). Выясним, кто же такой ЛОР и что же он лечит? А лечит этот врач ушки, горло и носик.

У нас есть ещё картинка, давайте посмотрим. Мы видим врача, осматривающего глазки. Это окулист (*новое слово*). В кабинете окулиста на стене висит плакат с изображением картинок и букв для проверки зрения. Окулист лечит глазки.

Итак, ещё одна картинка. Написано на ней стоматолог (*новое слово*). Зайдём к нему в кабинет. Стоматолог – это зубной врач. Он лечит зубы и дёсны; исправляет прикус, если зубы неправильно выросли; помогает, даёт советы, что нужно делать, чтобы зубы не болели. Врач стоматолог учит взрослых и детей правильно чистить зубы. Бояться этого врача совсем не стоит, а вот посещать его надо регулярно, и тогда наши зубки всегда будут красивые и белые.

Но в больнице есть и другие врачи. Есть ещё один важный врач, а называется он врач-ортопед (*новое слово*). Если у ребенка начинает болеть позвоночник, ножки или ручки, родители приводят его к врачу-ортопеду. Ещё детский ортопед может сказать правильная ли осанка и здоровые ли ножки у ребенка.

2. На приеме у доктора Пяткина.

Ну что же, вы поиграли. И теперь я хочу познакомить вас с доктором, который уже вылечил очень много деток. И пришел в гости к нам. Ребята, а вот и он. Знакомьтесь, многоуважаемый доктор Пяткин.

Доктор Пяткин: - Здравствуйте, дети! Меня зовут доктор Пяткин. Я лечу деткам ножки и очень хочу, чтобы вы были здоровы! Чтобы понять, как надо лечить больного, я смотрю вот такой снимок рентген - это фотография скелета человека. И на нем видно в порядке наши косточки или нет.

Вы должны знать, что нашим ножкам очень полезно ходить босиком по травке, камушкам, песочку. Ещё им нравится, когда задники на сандалиях твердые. Из такой обуви ноги не выпадут и смогут весело бегать по дорожкам. Многим ребятам я прописываю ни таблетки и уколы, а упражнения с мячиками или гимнастическими палками. Вот такой я необычный доктор!

3. Снятие отпечатков ног у детей «Мои следы».

А теперь, ребята, мы сделаем замечательные картинки следов ваших ножек. Это не просто забава, а важное медицинское обследование, которое покажет мне, здоровы ли ваши стопы. А помогут мне в этом специальные волшебные

краски. Они раскрасят ножки и если след будет широким и большим, значит, их надо лечить, а если узким, то все в порядке. Присаживайтесь на скамейку. *(Дети садятся, доктор с воспитателем обходят каждого и снимают отпечаток стопы. После снятия отпечатков каждый ребенок держит в руках свой след, а доктор Пяткин проходит и в шуточной форме ставит диагнозы).*

- Этот пальчик грустил, его надо подлечить. Этому дать витаминку. Этой ножке я назначаю ходить босиком по травке два часа.

4. Комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия детям 4-6 лет, представленный в игровой форме «Ребячья прогулка».

Я вижу, вы немножко устали и думаю теперь самое время поиграть.

Приглашаю вас на ребячью прогулку.

1. Пошли по кругу. Обычная ходьба.
2. Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх.
3. Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.
4. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.
5. Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
6. Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.
7. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.
8. Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.
9. Поворачиваемся вправо, поворачиваемся влево
10. Мячи у ребят - любимые игрушки. Катание мяча стопой ноги.
11. Ребята поиграли с мячиками и возвращаются домой. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.
12. И попадают прямо на берег с обилием песка и мелких камушков. Ребята массируют стопы.
13. И вот они вернулись домой. Зашли в свои домики. Группами заходят в обручи.

Спасибо, вы молодцы!

Вот и подходит к концу наша встреча. Мне пора в гости к другим ребятам. И я очень надеюсь, что вы много узнали и поняли о том, как важно, чтобы наши ноги были здоровыми. До свидания, до новых встреч!

5. Рефлексия: дети высказывают свое мнение о проведенном мероприятии, что понравилось, что интересное узнал, чему научился.

6. Итог.

Организация выставки «Мои следы» .

Конспект занятия «Режим дня» (старшая группа)

Цель: сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.

Ход занятия:

1. Давайте разберемся, что же такое режим дня. Режим дня – это когда человек делает свои основные дела в определенное время. Вспомните, с чего начинается и как проходит ваш день. (*Рассказы детей*).

Из ваших рассказов можно выделить основные моменты вашего распорядка дня: подъем, завтрак, обед, сон, ужин, приготовление ко сну, сон.

Режим есть не только в жизни человека. Режим есть в природе.

- Смена времен года: зима, весна, лето, осень.

- Смена дня и ночи.

Отгадайте загадки.

Зажигайте лампы, свечи –

К нам подкрался темный... (вечер).

Слышим птиц мы дребедень:

«Ночь прошла, встречайте...» (день).

Вот сомкнуло солнце очи –

Наступило царство... (ночи).

Убежало солнце прочь,

Спать ложись: настала... (ночь).

Утром смотрит нам в оконце

И лучом щекотит... (солнце).

Ночь темна, темна, темна –

В тучах спряталась... (луна).

2. Режим дня есть у животных. Утром они просыпаются так же, как и вы, а ночью спят. А у некоторых животных есть свой особенный режим.

Например, медведь в зиму ложится спать, а весной он просыпается. Но если кому доведется разбудить медведя зимой, ох и худо ему придется. Разозлится медведь, и будет ходить всех пугать в лесу за то, что нарушили его режим, потревожили сладкий сон.

Мишка, мишка, лежебока!

Спал он долго и глубоко,

Зиму целую проспал

И на елку не попал,

И на санках не катался,

И снежками не кидался,

Все бы мишеньке храпеть.

Эх ты, мишенька – медведь!

Ночь уходит на покой

И уводит за собой

И сверчка, и светлячка,

И ночного мотылька.
Те, кто ночью залетали
К нам в раскрытое окно,
Трепетали, стрекотали,
Где-то спят давным-давно.
Пряча в складки запах сладкий,
Лепесток за лепесток,
Сам себя укрыл украдкой
И уснул ночной цветок.

Залетает сыч в дупло. Рассветает. Рассвело...

3. Режим есть и у растений. Вспомните, как весной распускаются деревья, а осенью скидывают листья и ложатся спать в зиму до будущей весны. Понаблюдайте за растениями. Утром они раскрывают свои удивительные бутончики, а вечером готовятся ко сну и закрывают лепестки до следующего дня.

4. Во всем есть свой порядок, режим. А теперь представьте, если бы режима не было. Среди лета шел бы снег ни с того ни с сего, деревья бы не знали, что им делать, солнце с луной забыли бы про очередь и выходили, когда кому вздумается. Бедные сверчки и ночные мотыльки не знали, что им делать – петь песни или ложиться спать, а зимой неожиданно приходила бы весна и будила мишку-лежебоку, и тогда потревоженный и злой мишка ходил бы по лесу и искал, кого бы напугать, а может и съесть за такие проделки. Какая бы неразбериха началась.

Надеюсь, вы поняли, что режим очень важен не только для природы, но и для твоего организма. Приучайся вставать в одно и то же время, принимать завтрак, обед и ужин, готовиться ко сну и ложиться спать. Если ты приучишься так поступать, организм отблагодарит тебя здоровьем, а если нет, то в твоём организме, как и в природе, начнется путаница и неразбериха. Глазки хотят спать, а желудок скажет: «Хочу есть». Кому из них важнее угодить? Важно тому и другому, но... каждому в свое время.

В твоём режиме дня обязательно должны быть игры и прогулки на свежем воздухе, но и не только они. Прежде всего, вы еще и помощники по дому.

Мамина помощница

Спать мне больше не хотелось,

Я умылась и оделась,

А потом метлу взяла

И крылечко подмела.

Чашки, блюда перемыла, ни единой не разбила,

Все на кухне убрала –

Этим маме помогла.

У нее полно заботы,

Много всяческой работы.

Если б я сама смогла,

Я б во всем ей помогла!

Помни, правильный режим дня сделает твой организм здоровым и крепким.

Конспект ОД «Какие бывают привычки»

(подготовительная группа)

Цель: Расширить знания детей о полезных и вредных привычках.

Задачи:

Образовательные: Формировать у детей представление о том, что такое привычка, умение различать привычки хорошие и плохие, обосновывать свой выбор. Вызвать желание формировать у себя хорошие привычки. Упражнять детей в выполнении упражнений в соответствии с текстом. Совершенствовать умения детей читать наизусть стихотворения, интонационно передавать содержание текста.

Развивающие: Развивать диалогическую речь; становление ценностей здорового образа жизни; двигательную активность.

Воспитательные: Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.

Материалы и оборудование: демонстрационный: игрушки: лисичка, петушок, мышка, кот, сова, ёжик, медведь, зайчик, волк, корова, лягушка, свинья; макет теремка, коробка «волшебный ларец»; две полосы бумаги шириной 8-10 см, разделённые на квадраты; диапроектор, слайды «Привычки»; запись ритмичной музыки.

Ход занятия:

Воспитатель: Дети, скажите мне, пожалуйста, что вы делали сегодня утром, когда проснулись?

Дети: Умывались, чистили зубы, причесывались, одевались.

Воспитатель: Вы сами шли умываться, чистить зубы, или вас мама заставила это делать?

Дети: Я сам... И я сама.

Воспитатель: Хорошо, значит у вас это уже вошло в привычку. А что такое привычка?

(Дети высказываются)

Воспитатель: Привычка – это то, что мы делаем очень часто и уже не задумываемся о том, нужно это делать или нет. А вот сегодня мы как раз поговорим о том, какие бывают привычки. Какие же они могут быть?

(На экране появляются слайды с изображением детских привычек)

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они, словно совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранять здоровье, и облегчит нашу жизнь. Назовите полезные привычки.

Дети: Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

Воспитатель: А еще какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

Дети: Приходя с улицы переобуваться домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Воспитатель: Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

Дети: Плохо.

Воспитатель: Конечно, плохо. А почему? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите, много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка! Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей – замечательная привычка. Недаром говорят: ”Точность – вежливость королей”. Значит, невежливо опаздывать на встречу другом, на занятия в школу или в спортивную секцию. О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит?

(Высказывания детей)

Воспитатель: Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды – это хорошие привычки. Полезная привычка – соблюдения правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным – замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, ковыряние в носу, курение и другие плохие привычки. Сейчас мы посмотрим, как вы умеете их различать.

Игра «Хорошо – плохо»

Разбросал книги, вещи

И искал их целый вечер. (ВРЕДНАЯ)

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. (ПОЛЕЗНАЯ)

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю. (ПОЛЕЗНАЯ)

Ногти очень грызть люблю,

Всех микробов я ловлю. (ВРЕДНАЯ)

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. (ПОЛЕЗНАЯ)

Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру

«Теремок» (*выставляет на стол макет теремка*). Сегодня к нам в гости пришли герои сказок из чудесного ларца. Это животные и у каждого из них есть свои привычки. Если вы хотите, чтобы и у вас поселились такие привычки, то вы протяните руки им навстречу. А если не хотите дружить с такими привычками, то не отрывайте теремок, не протягивайте рук.

(Воспитатель достает игрушки из ларца и от их лица, как они называются.)

Я лисичка – умытое личко.

Я медведь, живу в лесу, палец свой всегда сосу.

А я петушок – петушочек, всегда ношу чистый носовой платочек.

А я зайчик – в носу ковыряйчик.

А я мышка – норушка, вещи на место кладушка.

А я волк – волчок, отгрызу свой ноготок.

А я кот – котище, каждый день зубы чищу.

А я корова – обзову любого.

Я сова – говорю вежливые слова.

Я лягушка – мокрые глаза, это значит, что я по любому поводу плачу.

А я ёжик молодой, мою руки перед едой.

Я свинья хрю-хрю, я везде сорю.

(Воспитатель и дети заселяют в теремок животных с хорошими привычками.)

Воспитатель: Ребята! К нам в гости ещё кто-то пришёл! *(Игрушка Хомячок)*

Хомячок: А я Хома-хомячок –

Полосатенький бочок.

Выхожу на грядку –

Делаю зарядку!

Воспитатель: Ребята! А давайте с нашим хомячком тоже сделаем разминку!

Физкультминутка

Хомка, хомка, хомячок –

Полосатеньких бочок,

Хомка раненько встаёт.

Щёчки моет, шейку трёт.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку

Раз-два-три-четыре-пять

Хочет Хомка сильным стать!

(Дети садятся на стулья.)

Воспитатель: Мы узнали о ваших привычках, а теперь послушайте ребят, что они о себе расскажут.

(Выходят дети по очереди и читают стихотворение (на экране картинка с изображением той или иной привычки).)

1-й ребёнок: Ни мороз мне не страшен, ни жара

Удивляются даже доктора,

Почему я не болею,

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень

Потому что водою из-под крана

Обиваюсь я каждый день

2-й ребёнок: По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран

Я воды не пожалею

Уши вымою и шею

Пусть течёт водица

Я хочу умыться

Посильнее кран открыла
И взяла кусочек мыла
Пышно пена поднялась-
Смыла с рук и пыль и грязь
Пусть бежит водица –
Я хочу умыться!

3-й ребёнок: Чищу зубы пастой мятной
Ароматной и приятной
Щёткой действую умело
Зубы будут очень белы!

4-й ребёнок: Я хочу здоровым быть-
Буду с лыжами дружить
Подружусь с закалкой,
Обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой
Буду сильным, крепким!

Воспитатель: Молодцы дети! Очень хорошо, что у вас много хороших привычек полезных для здоровья, но как мы знаем, плохие привычки тоже бывают у некоторых ребят. Как вы думаете, что нужно делать для того, чтобы победить вредную привычку?

(Дети высказываются)

Дети: Стараться так не делать, думать, что делаешь. Обращать внимание на своё поведение. **Воспитатель:** А сейчас поиграем в игру, которая называется «**Выбери привычку**». *(Дети подходят к столам, где лежат карточки – символы с изображением привычек и разлинованные листы бумаги)*. Вам нужно будет разложить карточки так, чтобы хорошие привычки лежали на линии, где нарисован синий круг, а вредные привычки – на линии, где нарисован красный круг.

Воспитатель: Молодцы ребята! Вы все хорошо справились с заданием. Хочется вам пожелать, чтобы у вас были только хорошие привычки, ведь они очень помогают в жизни! И чтобы вы о них не забывали, наш Хомка вам сегодня подарит подарки – носовые платочки. Пусть ваши милые личики будут всегда в порядке. *(Хомка раздаёт платочки)*.

Конспект ООД «День здоровья» (подготовительная группа)

Задачи:

Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение.

Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Оборудование:

Набор иллюстраций – «Продукты питания», модель солнца, мяч, макет дерева, телефон, магнитофон, диск с комплексами ритмической гимнастики.

Ход ООД.

Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».
(проводится коммуникативная игра с мячом).

Далее за дверью раздаётся чей-то плач. Воспитатель идет посмотреть.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный...

(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

Гномик: Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете? *(Да)*

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. *(Врач)*

- А где можно найти врача? *(В больнице)*

- Как можно вызвать врача сюда? *(По телефону)*

- По какому номеру телефона вызывают врача? *(03)*

- Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры – 03.

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница? Мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад «Улыбка». У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти? Спасибо. Ждем.

Воспитатель: ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

Появляется доктор Неболейка.

Доктор: Здравствуйтесь, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель: нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает как можно найти свое здоровье.

Доктор: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего Солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется **«Правильно, правильно, совершенно верно»**.

Доктор: Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли? *(Да)*.

1. Чтоб расти и закаляться
Надо спортом заниматься

2. Будет пусть тебе не лень
Чистить зубы 2 раза в день

3. Чтобы зубы не болели
Ешь конфеты-карамели

4. Если выходишь зимой погулять
Шапку и шарф надо дома оставлять

5. Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.

6. Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай

7. Вот еще совет простой
Руки мой перед едой

8. От мамы своей быстро вы убегайте
Ногти свои ей подстричь не давайте.

9. Платочек, расческа должны быть своими
Это запомни и не пользуйся чужими.

10. Если на улице лужа иль грязь
Надо туда непременно упасть.

Доктор: Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? *(Гигиена)*

Доктор: Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Открывает 1-ый лучик солнышка здоровья.

Доктор: А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Доктор: Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

Доктор: 2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Открывает 2-й лучик.

Воспитатель: Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

2. Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

3. Упр. «Надуй шарик»

Вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Гномик: Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Доктор: А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Доктор: Ребята, а что будет, если организму не будет хватать витаминов?

(Если принимать мало витаминов, то будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил. И поэтому будут прилипать всякие болячки, и с ними будет трудно бороться).

Доктор: Как вы думаете, где можно взять витамины? *(Продуктах питания, овощах и фруктах).*

Доктор: Молодцы! Ребята, а вы знаете стихи о витаминах? Расскажите гномику.

Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

Витаминкой В назвали

Строго-настрога сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони...
Витаминкой С зовусь
И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали
Витамин Д принимали.
Кто же мы теперь: ребятки
Или просто шоколадки?

Доктор: А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

Доктор: Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

Доктор: А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они? (*Полезные, витаминные*).

Доктор: Именно так называется наш следующий лучик - витаминная еда.

Открывает 3-й лучик солнышка здоровья.

Доктор: У нашего солнышка уже открыты 3 луча.

Доктор: А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках.

Покажите свои мускулы.

Доктор: Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?
- А вы любите делать зарядку?

Воспитатель: Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

Проводится комплекс ритмической гимнастики под музыку.

Доктор: Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? (*Сила укрепляет здоровье человека*).

Доктор: Правильно. Следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется – физические упражнения и спорт.

Открывает 4-й лучик.

Гномик: Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Доктор: Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Доктор: Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

Открывает 5-й лучик.

Воспитатель: Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Правда, ребята? Теперь ты знаешь, как найти и сбереечь свое здоровье?

Гномик: Да, конечно, спасибо, ребята. Теперь я расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам.

Воспитатель: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: **гигиена**

2-й лучик: **свежий воздух**

3-й лучик: **витаминная еда**

4-й лучик: **физические упражнения**

5-й лучик: **хорошее настроение.**

Доктор: Друзья, если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокоен, что ребята из подготовительной группы д/с «Улыбка» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то, что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Ну а мы с гномиком с вами прощаемся. До свидания, ребята!

Литература

1. В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие. Учебно-методическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2006.
2. Иванова А.И. Человек. Естественно -научные наблюдения и эксперименты в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
3. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада/ К.Ю.Белая, В.Н.Зимонина, Л.А.Кондрыкинская и др. _ М.: Просвещение, 1998.
4. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ.- М: ТЦ Сфера, 2010.