**МОУ ООШ имени Героя Советского Союза В.В.Гамзина**

**Села Акатная Маза Хвалынского района Саратовской области структурное подразделение «Детский сад»**

**ПРОГРАММА**

**здоровьесбережения детей 5-7- лет**

**«НЕБОЛЕЙКА»**

*Подготовила: воспитатель*

*Сахарова Н.П.*

*Обоснование программы.*Сегодня возможно и естественно говорить о том, что неблагоприятные демографические процессы в нашем обществе сопровождаются резким ухудшением состояния здоровья детей. Серьезность этой ситуации трудно преувеличить, поскольку в ближайшее десятилетие дети будут определять уровень благосостояния страны, ее экономический, научный и культурный потенциал.

По мнению педагогов, психологов, медиков здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей в ценностях человека в нашем обществе. Все исследователи едины во мнении, что детей с самого раннего возраста необходимо научить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, и лишь в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

В педагогике, в том числе и дошкольной, возникло особое направление - педагогика оздоровления.В основе оздоровления лежат представ­ления о здоровом ребенке, который является практически достижи­мой нормой детского развития и рассматривается в качестве целост­ного телесно-духовной организма.

Сохранение здоровья и подготовка к здоровому образу жизни ребенка должна стать приоритетным направ­лением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Это может выражаться через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ).

*Целевое назначение*программы заключается в формировании начальных представлений о здоровом образе жизни, эмоциональном благополучии и своевременном физическом развитии каждого ребенка.

*Задачи* программы:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- формирование бережного отношения к своему организму;

- формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.

При реализации программы соблюдаются следующие *принципы*:

- обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка;

- систематический медицинский контроль над развитием ребёнка и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;

- адекватность физических нагрузок возрасту, полу ребёнка, уровню физического развития, биологической зрелости его здоровья;

- принцип ненанесения вреда;

- сочетание охранительной и тренирующей стратегии (не допускать заболевания, тренировать иммунную систему);

- принцип формирования ответственности детей за своё здоровье.

*Участники программы*. Основным звеном программы является воспитатели, дети 5-7 лет и их родители.

*Срок реализации*: учебный год.

*Механизм реализации программы* предполагает организацию и проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие в режимных моментах, совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности.

*Ожидаемые результаты работы*:

- владение детьми знаниями особенностей строения и функций организма человека;

- наличие у детей представлений о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);

- сформированность представлений у детей о значении специальных физических упражне­ний для укрепления своих органов и систем;

- сформированностьмотивации к здоровому образу жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «НЕБОЛЕЙКА»**

**Сентябрь - ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание | Методические рекомендации |
| * воспитывать потребность в заботливом и внимательном отношении к своему здоровью; * закрепить представления о необходимости соблюдения гигиенических навыков и навыков; * приучать детей к выполнению подвижных игр и специальных упражнений для снятия усталости; * закрепить представления о значении солнца, света, воздуха и воды и об их влиянии на здоровье человека; * формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями;   — учить детей выделять на чувственной основе местоположение основных органов организма (сердце, легкие, желудок, позвоночник, кожа, голова – глаза, уши, нос);  — учить детей бережному отношению к органам зрения и правильным привычкам зрения. | 1. Фиксация в речевых высказываниях детей своего практического опыта по укреплению здоровья.  *Игры, задания и упражнения:* «В здоровом теле - здоровый дух». «Настрое­ние и здоровье», «Наши друзья — солн­це, воздух и вода», «Когда человек болеет», «Отчего возникают разные болезни», «Что надо делать, чтобы быть здоровым», «Что такое закаливание», «Сделал зарядку — весь день в порядке», «Советы доктора Воды» **(Приложение 1).**  Сюжетно-ролевая игра: «Доктор Не-Болит».  *Беседы: «*Здоровье — это радость и хорошее настроение», «Привычки здорового образа жизни», «Почему человек болеет?», «Как правильно заботиться о своем здоровье».  2. Выполнение упражнений на укрепление зрения и профилактику утомления глаз.  *Игры, задания и упражнения:* попере­менное фокусирование взгляда на носу, на точке между бровями, на левом плече, на правом плече (не поворачивая головы); слежение за полетом «бабочки, пчелы»; выполнение упражнения «ласточка» на стекле; прослеживание за выполнением взрослым «восьмерок» в горизонтальной и вертикальной плоскостях (Приложение 2).  Игры: «Угадай, что изменилось», «Поменяй, как было», «Восстанови кар­тину», «Ночь — день», «Самая черная кошка» (с закрытыми глазами). Обуче­ние приемам пальминга: дети сидят спо­койно, плотно закрыв глаза ладонями, поставив локти на опору.  3. Определение на чувственной осно­ве местоположения основных органов своего тела (легкие, кожа). Закрепление представлений о значимости чистоты воздуха и кожных покровов для здоровья человека.  *Игры, задания и упражнения:* «Сделай, как я!», «Послушаем каждый свое сер­дечко», «Вдох — выдох», «Чистые руки», «Блестящие волосы», «Угадай, до чего дотронулась рука?»; подсчет количества дыхательных движений, задержка дыха­ния на счет три-четыре. Упражнения для капилляров: лечь на спину на твердую поверхность, поднять руки и ноги пер­пендикулярно полу и совершать ими интенсивные колебательные движения 10-30 секунд.  *Беседы:* «Роль чистого воздуха для здоровья человека», «Уход за кожей», «Первая помощь при порезах».  *Просмотр фильмов* (Приложение 3)  4. Участие в подвижных играх для поднятия мышечного тонуса и в релак­сационных паузах, направленных на снятие напряжения в мышцах и обуче­ние расслаблению.  *Игры на статику:* «Аист», «Загораем на пляже», «Сова», «Бревно», «Кроко­дил», «Кошка», «Кобра», смыкание стоп и ладоней.  *Гимнастика хатха-йоги* (Приложение 4).  Игровойстретчинг (Приложение 5).  *Игры на динамику:* «Самолеты», «По­летали — отдохнули», «Кошка просну­лась», «Ползаем, как змейки. | Закладываютсяосновы для овладения дошкольниками навыков, которые они в дальнейшем могут использовать самостоятельно с целью сохранения и укрепления собственного здоровья. Задача воспитателя на первом этапе четко следить за правильностью выполняемых детьми упражне­ний и создавать условия для переноса освоенных приемов в их самостоятель­ную деятельность. Для того чтобы эти навыки стали потребностью в свободной деятельности, необходима высок­ая эмоциональная включенность взрослых и ребенка вход их выполнения. Радостное, оптимистичное настроение педагога легко передается детям, и они с удовольствием включаются в выполнение предлагаемых заданий. |

**Декабрь - февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание | Методические рекомендации |
| — формировать у детей умение включаться в процесс выпол­нения закаливающих процедур, дыхательных упражнений и иных видов укрепляющих здоровье занятий;   * продолжить формировать пред­ставления детей о взаимосвязи здоровья человека с природными явлениями; * приучать детей к выполнению по­движных игр и специальных упражне­ний для снятия усталости и напряжения; * учить детей выполнять самомассаж пальцев рук, кистей;   — закрепить выполнение детьми эле­ментарных дыхательных упражнений;   * продолжать знакомить с основами рационального питания (объем пищи, последовательность ее приема, разнооб­разие в питании, питьевой режим); * формировать представления о бе­зопасном поведении дома и на улице (осторожность в обращении с электро­приборами, плитой, острыми и мелки­ми предметами; правила перехода через дорогу, осторожность по отношению к незнакомым животным). | 1. Фиксация в речевых высказываниях детей своего практического опыта по укреплению здоровья.  *Игры, задания и упражнения:* «Что ты съел?», «Покажи упражнение, полезное для позвоночника», «Покажи, как ты умеешь смотреть двумя глазками на но­сик», «Для чего нужна утренняя гимна­стика?», «Как правильно чистить зубы?» и т.д.  2. Закрепление навыков профилактики заболеваний и самомассажа, в том числе с использованием эластичных колец и палочек.  *Задания и упражнения:* «Волшебные палочки», «Волшебные колечки», «Помо­ги себе сам, когда устал», «Я сам себя лечу», «Массаж крыльев носа при на­сморке» (Приложение 6).  3. Актуализация представлений детей о рациональном питании.  *Игры, задания и упражнения:* «Мой животик — не рюкзак». «Полезный зав­трак», «Чистую воду пить — долго жить», «Здоровье — это здоровая пища», «В еде надо знать меру», «Каждый день пьем сок», «Зубки любят сырые овощи», («Красиво накрытый стол», «Едим с хо­рошим настроением».  *Беседы:* «Культура питания», «Как надо пережевывать пишу», «Полезные и вредные ягоды», «Лекарственные травы».  Обыгрывание сказки «Сестрица Але­нушка и братец Иванушка». | Продолжается ра­бота по расширению представлений де­тей о здоровом образе жизни, закрепля­ются навыки сохранения и укрепления здоровья знакомыми и новыми спосо­бами.  Важно постоянно находить в различ­ных жизненных ситуациях возможности для привлечения детского опыта *к* безопасному поведению в помещении и на улице, к обобщению этого опыта в ре­чевом плане.  Большое внимание уделяется такому опасному для жизни и здоровья детей случаю, как встреча с малознакомым человеком. Доказано, что именно эти люди представляют на­ибольшую опасность для детей. Ребе­нок, например, видел, как мама поздо­ровалась с каким-то человеком или кто-то зашел в дом по рабочим вопросам. В целом работа по формированию безопасного поведения дома и на улице очень объемна и разнообразна. Однако, будучи включенной в доступные для де­тей виды деятельности — игру, драмати­зацию, театрализованные, продуктивные виды деятельности, — она очень хорошо усваивается детьми и достаточно эффек­тивно приносит свои результаты. |

**Март - май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание | Методические рекомендации |
| — формировать представления о цело­стности человеческого организма и о за­висимости внешнего вида человека от его внутреннего состояния и настроения;   * формировать представление о за­висимости продолжительности жизни человека от состояния его здоровья; * закрепить у детей приемы правиль­ного дыхания и способы регуляции сво­его здоровья и поведения через дыха­тельные упражнения; * учить детей бережному отношению к органам слуха; * расширять представления детей о безопасном поведении дома и на улице, воспитывать навыки безопасного поведения;   — познакомить со способами пра­вильного ухода за состоянием кожи, во­лос, ногтей, рассказав о значении кожи как важного органа человеческого орга­низма;   * формировать представления о пра­вилах первой помощи (при занозах, ца­рапинах, ранах); * продолжать знакомить с основами рационального питания. | 1. Знакомство с возрастными этапами жизни человека и с представлением о продолжительности жизни.  *Игры, задания и упражнения*. «Человек – это звучит гордо», «Как растет ребенок», «Роль дружной семьи в жизни человека», «Природа и человек», «Здоровый oбраз жизни».  *Беседы:* «Роль здорового образа жизни для сохранения жизни», «Труд — основа жизни».  2. Усвоение практических навыков и актуализация представлений об уходе за кожей, волосами и ногтями.  *Игры, задания и упражнения.* «Кожа *-* самый большой орган тела», «Как ухаживать за кожей», «Как мы дышим?», «Чистота — залог здоровья», «Красивые волосы — это чистые волосы», «Как нужно ухаживать за ногтями», «Чистый воздух и вода — наши лучшие друзья".  3. Воспитание правильного отношения к уходу за органом слуха.  *Игры, задания и упражнения.* «На чем я играю», «Звуки жизни», «Угадай, где звонит колокольчик», «Как правильно мыть уши» и др.  4. Закрепление представлений о роли дыхания в жизни человека.  *Задания и упражнения:* «Выдохнуть через левую ноздрю», «Вдох через правую», «Вдохнуть животом».  Дидактические игры: «Дыши медленно», «Дыши — не дыши», «Сдувание ватки с ладони на разное расстояние».  *Беседы:* «Органы дыхания», «Что вредно для наших легких», «Что случится, если легкие будут плохо работать», «Как можно правильно подышать и успокоиться».  Дидактическая игра: «Подбери картинку, какая помощь кому нужна».  Сюжетно-ролевые игры: «Вызов машины «скорой помощи», «Больни­ца», «Первая помощь при порезе», «Ушиб ноги — как помочь?», «Доктор Айболит». | Обобщение представлений детей о здоровом образе жизни, уточнение усвоенных навыков, активизацию переноса способов действий в свободные виды деятельности детей. В ходе занятий вво­дится новое понятие «продолжитель­ность жизни», дети должны усвоить его связь с правильным отношением к своему здоровью, куда включаются рациональное питание, дыхательный, двигательный режимы, а главное — позитив­ное оптимистичное настроение для укрепления и сохранения своего здоровья. В ходе занятий расширяются представления детей о дыхании, о роли чистого воздуха в жизни человека. Дети овладевают навыками переменного дыхания.  Не прекращается работа по укреплению двигательной сферы детей и формированию у них представлений о зна­чимости физической культуры для дол­гой и счастливой жизни.  Расширяются представления до­школьников о безопасном поведении дома и на улице и о способах оказания первой помощи. Кроме традиционных приемов детей знакомят с приемами регуляции самочувствия через воздейст­вие на биологически активные точки. Формируются элементарные представ­ления об использовании лекарственных растений для оказания первой помощи и простейшие навыки их использования (наложить промытый лист подорожни­ка на рану, выпить отвар зверобоя или ромашки при желудочных расстройст­вах, обмотать листом лопуха ушиблен­ную ногу). Эти занятия проводятся с детьми на природе, где они и практикуются в поиске изучаемых лекарственных растений. При проведении занятий мы ставим цель— подвести детей к пони­манию целостности человеческого организма, к единству духовного и физиче­ского, закрепить навыки сохранения и укрепления здоровья изученными спо­собами и сформировать потребность в здоровом образе жизни. |

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРОГРАММЕ «НЕБОЛЕЙКА»

**Приложение 1**

**Занятие «Советы доктора Воды»**

*Цели занятия:*

1. Закрепление знания детей о пользе и вреде воды в жизни человека.

2. Познакомить с одним из видов закаливания - купание в воде зимой - «моржи».

3. Коррекция поведения детей в вопросах гигиены и закаливания организма.

*Оборудование*: иллюстрации, карточки.

*Ход занятия:*

1. Вступительное слово воспитателя.

Сегодня мы поговорим об одном из докторов, которые помогают нам попасть в страну Здоровячков.

В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Кто же это? Сейчас мы это узнаем.

Почему вы идёте на улицу, а не сидите дома? (нужен свежий воздух). Вот он первый доктор- *Доктор Свежий воздух* (выставляют карточку).

А без какого доктора засохли бы деревья, кусты и мы не смогли бы жить (доктор вода). Да это *Доктор Вода* (выставляют карточку).

*- Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.*

Природа подарила людям ещё и других докторов: *доктор упражнения, доктор здоровая пища, доктор отдых, доктор любовь.* Будем дружить с ними? Они помогут попасть нам в страну Здоровячков. Сегодня поговорим об одном из докторов, а о каком из них догадайтесь из загадки: *«Льётся, бежит, в кране журчит?»* Да, вы правильно отгадали это *Доктор Вода.*

Итак: В путь-дорогу собирайся. За здоровьем отправляйся!

2. Беседа по теме.

Несколько ребят выходят с картинками животных:

а) КОШКА. Это кошка, она вылизывает себя языком, умывается лапкой.

б) СЛОН. Он из хобота обливает себя водой или весь заходит в воду.

в) ОБЕЗЬЯНЫ. Они чистят друг друга.

г) БУРЫЕ МЕДВЕДИ. Они часто купают медвежат в воде, держа их за шкирку. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются (имитация умывания животных)

Вспомним сказку «Мойдодыр» (чтение отрывка стихотворения).

Зачем животные купаются и чистят своё тело? (быть чистыми).

А зачем моется человек? (быть здоровым, чистым, опрятным).

Почему плохо быть грязнулей?

Где больше всего скапливается грязи на теле? (ногти, руки).

Как вы заботитесь о чисто те тела?

3. Оздоровительная минутка.

1. потянуться 1-2 раза

2. сесть ровно и спокойно подышать отдохнуть

3. остановить бег мыслей в голове

4. сказать добрые слова друг другу

5. помассировать пальцы.

4. СОВЕТЫ ДОКТОРА ВОДЫ

Раз в неделю мойся основательно

- Утром после сна мой руки лицо шею уши холодной водой

- Каждый день мой руки и ноги перед сном

- Обязательно мой руки после: уборки комнаты, общения с животными, работе на огороде, туалета, игр, прогулки и т.д.

Доктор вода полезна не одна, она очень дружна с (маленьким кусочком великой силы, который иногда щиплет глаза) МЫЛОМ. А зачем нужно мыть руки с мылом? Оно убивает микробы. Послушайте «Сказку о микробах».

Жили-были микробы- разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил не вымытые тарелки, крошки, кусочек хлеба. Тут как тут муха. А на её лапах сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетает, а микробы остались на тарелках, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и Мухи!» И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот человека. А там уж и до болезни рукой подать!

Подумайте, что в этой сказке, правда, а что вымысел? (мухи разносчики микробов)

Что помогает победить микробов? (МЫЛО И ВОДА).

Да, вода и мыло - настоящие друзья, они помогают уничтожать микробы. А сейчас у каждого из вас есть карточка, прочтите и вспомните, в какой последовательности нужно мыть руки.

- сильно намочить водой

- пользуйтесь мылом

- намыливайте руки мылом с обеих сторон

- намыливайте руки между пальцев

- полощите руки чистой водой

- вытирайте руки насухо полотенцем

Покажите свои руки друг другу, как они вымыты? Речевая гимнастика с движениями *«От простой воды и мыла, у микробов тают силы!»*

*Задание:* Бывают на свете такие дети, которые делают всё наоборот. Когда им говорят «умойся»- они не умываются; «не лезь на дерево»- они лезут. Для таких детей писатель Г. Остер, придумал «*Вредные советы*».

Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо.

Это глупое занятье, не приводит не к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы, время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно, ни какого смысла нет.

К старости сама собой облысеет голова.

Нарисуйте портрет человека, выполнившего эти советы (это неряха).

Итак, вода - выполняет гигиенические функции. Но ещё доктор вода советует вам, чтоб попасть в страну Здоровячков, нужно закаляться.

А кто знает, как нужно закаливаться? (дети отвечают)

А доктор вода напоминает, как нужно закаливаться:

1. умывание холодной водой лица

2. умывание холодной водой до пояса

3. обливание холодной водой всего тела

4. холодные ванны для ног

5. контрастный душ

6. купание в водоёмах

7. обтирание водой до пояса

8. обтирание снегом до пояса

Итак, доктор вода наш друг, но он может быть и врагом!

В каких случаях вода может быть врагом?

1. давайте представим себе, что вы зашли в душ и открыли горячую воду. Что может случится? Можно получить ожог.

2. вы пришли на реку, озеро, море. Чего делать нельзя? Прыгать бегать и нырять в незнакомом месте.

3. вы пришли на реку и захотели пить. Можно ли пить воду в реке? Почему? Пить воду из водоёмов нельзя, потому что в ней много микробов.

4. давайте вспомним, если мы после бани или урока физкультуры напьёмся холодной воды, то, что же может произойти? Человек может заболеть ангиной.

5. можно ли пить воду из моря? Нет, она солёная.

Спасибо доктор вода за предупреждение. Нельзя пить сырую воду, нельзя прыгать в незнакомом месте, нельзя пить морскую воду, нужно быть осторожным с горячей водой.

А сейчас мы поиграем в игру «вопрос-ответ». У меня вопросы, а у вас ответы. Прочтите их, думайте, у кого ответ на заданный мной вопрос. Читаю вопросы:

1. Назовите болезнь «грязных рук» (дизентерия, гепатит, туберкулёз)

2. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? Т.к. резкое охлаждение организма может привести к ангине.

3. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? Холера гепатит глистные заболевания.

4. В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой - теплой. Кто из них реже болеет простудными заболеваниями? Почему? Холодная вода- средство закаливания, поэтому второй мальчик простужен.

**Занятие «О здоровье знаю всё!»**

*Цели:*

• Формировать представления о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания.

• Закрепить знания о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

• Сформировать представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

*Оборудование:*

• Белый халат и колпак доктора.

• Костюм для девочки – грязнули.

• Карточки с рисунками продуктов.

• Кружочки красного и жёлтого цвета для симофора.

• Фонограмма для зарядки.

*Ход занятия:*

1. Организационный момент:

Ведущий: - Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец не может всего знать. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?»

А сам думает: «Скажет живая -я её умертвлю, скажет мёртвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье. Сегодня мы об этом поговорим, постараемся понять причины ухудшения здоровья.

Ребёнок: Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это не арбуз-

Здоровье! Очень ценный груз.

Ведущий надевает колпак, белый халат и превращается в доктора.

Доктор: Ребята! Я хочу узнать,как ваше самочувствие? Нет ли среди вас больных, тех, кого срочно надо госпитализировать, отпоить таблетками?

Появляется группа: Девочка и Мальчик ведут странного вида девочку. Она очень полная, грязная, волосы всклокочены, зубы чёрные.

Лёнушка: Доктор! Доктор! Я к вам за помощью!

Доктор: Как вас зовут?

Лёнушка: Лёнушка.

Доктор:Лень, Лёнушка. Странное имя. Что с вами случилось? Что вас беспокоит?

Лёнушка:Я не знаю. Доктор, но мне очень плохо! У меня нет сил, я плохо сплю, ничего не успеваю делать, всё моё тело болит, настроение ужасное.

Доктор: С вами, больная, всё ясно. Вы ведёте неправильный, нездоровый образ жизни. Вам надо срочно помочь. Иначе возможна смерть. Я дам вам рекомендации. Их нужно выполнять. Придёте через месяц.

Мальчик: Утром нас будильник будит. Мы встаём с кровати и под музыку начинаем делать зарядку. Хорошая осанка и крепкие мышцы нам не помешают.

Доктор: Объявляю «Утреннюю зарядку под музыку» (Участвуют все.) Лёнушка, присоединяйся.

Мальчик: Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с хорошего настроения.

Лёнушка: Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,-

Хорошо бы это было!

Мальчик: Тебе ещё не ясно,

Что чистым быть прекрасно!

Доктор: Обязательно утром надо позавтракать. Ваш организм активно расходует энергию в утренние часы, поэтому ваш завтрак должен быть сытным.

Врачи советуют есть на завтрак различные каши. Каши содержат необходимое количество питательных веществ. Они легко усваиваются.

Сообщения о кашах.

1.Наиболее полезна гречневая каша. В гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов, крахмала. Она содержит фосфор, кальций, магний, витамины.(Выставка различных круп)

2.Рисовая каша наиболее богата крахмалом. Рис очень легко усваивается организмом.

3.Манная крупа, приготовлена из пшеницы, также относится к калорийным продуктам.

4. В качестве питья лучше предложить какао – наиболее питательный напиток.

Лёнушка: Я ем всё: колбасу, сосиски, мороженое, пирожное, варенье, вафли, мармелад, шоколад, зефир.

Доктор: Какой ужас! Послушай, Лёнушка, какая история произошла в одном городе.

Игра – инсценировка:

Автор: Шёл по улице волшебник,

По прозванью Сизый нос,

И дарил всем, всем прохожим

Что в корзинке нёс.

Волшебник: Нёс я фрукты и печенье,

Нёс я вкусное варенье,

Нёс колбаски и творог.

Всех обрадовать я смог.

И ребятам без разбору

Всё, всё, всё давал.

И взамен за угощенье

Ничего не брал.

Все мне «спасибо» говорили,

Много раз благодарили.

Ведущий: Но прошёл всего лишь час

У ребят, как будто враз

Заболели, заболели

Очень животы.

Ахи ух, ах и ух,

Ы-Ы-Ы!!

А почему?

Доктор: При недостатке пищи замедляется рост и развитие организма. Переедание так же опасно, как и недоедание. Избыток пищи приводит к увеличению веса, все лишние вещества откладываются в организме в виде жиров.

Лёнушка: А чем же тогда питаться?

Доктор: Мы тебе покажем.

Динамическая игра «Поезд»

Один ребенок играет роль светофора. Остальные дети получают карточку с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный

Нет вагонов, нет колёс,

В нём: капуста, мёд, овёс,

Лук, петрушка и укроп…

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по залу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре зажигается красный свет (ребенок поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка(конфеты, торт, колбаса).

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается жёлтый свет. Из колонны выходят дети с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день(яйца, грибы ,пирожки, макароны, сыр.)

В составе поезда остаются самые полезные продукты(фрукты, молочные продукты, рыба, мясо, каша, лук, хлеб, сок, суп, соль).

Лёнушка: Теперь я знаю, какие продукты полезные. Я буду следовать вашим рекомендациям.

Доктор: Для роста и развития человека нужны витамины. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Лёнушке вручается книжка-малышка «Витаминная азбука» сделанная с родителями.

Лёнушка: Спасибо, ребята! Вы так добры(уходит плача).

Доктор: Давайте послушаем весёлые частушки. Из них вы узнаете о том, что ещё нужно сделать, что бы быть здоровыми.

Если денег не имеешь,

Со здоровьем вдруг беда,

Вылечить тебя сумеют

Смех, зарядка и вода.

Эх, топни, нога.

Топни, правенькая.

Всё равно спортсменкой буду

Хоть и маленькая!

Маме с папой помогаю

И работы не боюсь.

Отчего же я такая?

Оттого что не ленюсь!

Позавидуйте, подружки,

Что здоровой я расту.

Бег- зимой, купанье- летом,

Медитация ко сну.

Положу под изголовье

Я полынную траву.

Принесёт она здоровье,

Сон и счастье наяву.

Пожелаем вам здоровья, чтобы боли все ушли.

Завершаем петь частушки,

Просим хлопать от души!

Мальчик: Прошёл месяц.

Доктор: Следующий…

Лёнушка: (выглядит прекрасно, глаза сияют, улыбка на лице.) Доктор, вы сказали прийти к вам на приём через месяц.

Доктор: А вы кто?

Лёнушка: Я - Лёнушка. Вы должны меня помнить. Месяц назад вы сказали, что моё состояние критическое.

Доктор: Да не похожи вы на Лёнушку!

Лёнушка:Вообще-то Лёнушкой меня в группе прозвали, а родители дали мне имя Елена, Лена.

Доктор: Леночка, что с вами произошло? Как вы добились таких поразительных результатов?

Лена: Ребята, я поняла, что веду неправильный образ жизни, что у меня много вредных привычек и что только я сама могу себе помочь. У меня теперь ничего не болит, всегда хорошее настроение. Чего и вам всем, ребята, желаю.

Доктор: Ваше состояние – отличное! Ребята, давайте ещё раз вспомним что нужно делать, чтобы не болеть.

Игра «Закончи предложение» (правила вывешиваются на доску)

• По утрам надо делать…(зарядку)

• Надо чистить зубы утром и …(вечером)

• Есть необходимо каждый день в одно….(время)

• Перед едой надо…(мыть руки с мылом)

• Есть надо продукты…(полезные для здоровья)

• Каждый кусочек надо тщательно…(пережёвывать)

• Много есть…(нельзя)

• Спать надо…(7-8часов)

Все: Будьте здоровы!

Лена: И помните…

Все: Ваше здоровье в ваших руках

**Занятие «Каша – пища наша»**

*Цели и задачи:*

1. Расширение знаний детей о правильном  питании, направленных на сохранение и укрепление здоровья; разновидностях каши

2. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем.

*Место проведения*: группа

*Оборудование*: 2 вида каши (пшенная, «Суворовская»), одноразовые тарелки, ложки, компот

*Действующие лица:* домовой Прошка, хозяйка Пелагея, Антошка.

**Ход**

*(Деревня.Слышны голоса петухов, собак, коров)*

***В.:*** Жила в одной деревне хозяюшка. Работящая была, сноровистая. Все-то у нее ладно получалось. Звали ее Пелагеюшка.

*(Выходит хозяйка, потягивается)*

***Пелагея***: *(смотрит в окошко)*-Ох, вот уже и утро на пороге, день начинается, дел невпроворот. Сейчас кашку поставлю варить, да сыночка буду будить – Антошеньку.

*(подходит к Антошке)*

-Вставай, вставай мое солнышко,

Вставай, вставай мое тёплышко

Утро на дворе, за работу пора.

Вот лежебока, ему что утро,

Что вечер – все одно!

Только с боку на бок переворачивается.

***Антошка:*** Да ну тебя, маманя! Сон мешаешь смотреть.

***Пелагея***: Вставай, вставай дел много. *(Тормошит его).* Ну, вставай, вставай. Вон и ребята к нам в гости идут.

*(Антошка встает, потягивается)*

***Пелагея:*** Ну, вот и молодец! Иди, умойся, а я ребят пока встречать буду. Здравствуйте, ребятушки!

***Дети***: Здравствуй, хозяюшка.

***Пелагея***: Проходите, не стесняйтесь,

За столом располагайтесь.

Как раз и каша поспела.

Давай, Антошенька, усаживай гостей.

***Антошка:*** Встречаем гостей не с лестью, а с честью.

***Пелагея:*** Гости за стол – кашу на стол

*(Хозяйка разносит кашу)*

-Пете и Маше

Дадим вкусной каши

Ванятке, Дуняшке-

В фарфоровой чашке.

Саше и Верочке-

Кашу на тарелочке.

Вите и Людочке

Кашу на блюдечке.

Ире и Сереже-

Каше много ложек

И тебе, Антошка,

Каши поварешку!

И вам, дорогие гости, каши нашей

Ешьте кашу, поправляйтесь

И силенок набирайтесь!

***Антошка*** (*ест и приговаривает):*

Ох, кашка-то вкусна!

Сладенькая, масляная!

***Пелагея***: Понравилась моя каша?

В каше есть пшено из проса

Омывали его росы

Солнышко его любило,

А я в кашу превратила!

Как называется эта каша? *(Пшенная)*

*(из-за печки слышится голос домового Прошки)*

***Домовой:*** Апчхи! Апчхи! Дайте кашки-то! Неужто сами все съедите?

***Антошка****(роняет ложку):*

Ой, кто это?

***Домовой:****(из-за печки)*

Кто! Кто! А то не знаешь!

*(выскакивает из-за печки)*

Это же я, домовенок Прошка. В доме живу -поживаю

*(поет)*

Эх-ма! Горе не беда!

Вам привет от Прошки

К вам я в гости поспешил

Не забыл и ложку!

***Пелагея:*** Давай гость дорогой, присаживайся. Попробуй нашей каши.

***Домовой:*** Говорят уж много лет:

Без каши и обед не обед

Каши сел да поел

Так и ужин не нужен.

Хороша кашка

Да мала чашка.

***Пелагея***: Давай добавочки тебе положу.

Кому добавочки?

Кому прибавочки?

А что заметили?

-Если взять немного риса и пшена, да сварить их вместе, то какая каша получится? *(дружба)*

-Хороша знать была каша, раз пусты стали чашки.

-Ребята, а ведь каша исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «кашей». Так, жених и невеста должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств.

-При рождении ребенка готовилась «Бабина каша» - крутая, пересоленная, ее должен съесть молодой отец.

***1 ребенок***: А я знаю, что у русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным.

***Домовой:*** Правильно, правильно говоришь. С тех пор про несговорчивых людей так и говорят «С ними кашу не сваришь».

***2 ребенок***: А я знаю, что любимой кашей ПетраI была ячневая каша. А варили ее из ячменя.

***Домовой***: У меня горшочек каши

Каши очень непростой,

Если съешь ее ты ложкой,

Сразу вырастешь большой.

Сейчас я угощу вас кашей из своего горшочка *(угощает)*

Попробуйте гости и ребята. Понравилась? А знаете это что за каша?

Сварена эта каша по знаменитому рецепту суворовской каши. Слышали о такой? *(нет)*

Так слушайте. Рецепт этой каши родился во времена исторического перехода великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось чуть-чуть гороха, перловки, пшена, гречи. Задумавшись над тем, как же накормить солдат, Суворов отдал приказ варить все в общем котле, добавив масла и лука. Каша оказалось очень вкусной и полезной. И такую кашу до сих пор называют суворовской.

***Пелагея***: каша подходящее блюдо для завтрака. Это полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. А какие еще каши бывают?

***1 ребенок:*** Кто кашу есть не любит,

Тот просто себя губит

Говорят что щи, да каша

Это пища наша.

***2 ребенок:*** Гречневая каша

Развивает ум

Кто не ест такую,

Действует вслепую

***3 ребенок***: Рисовая – полезная.

Не дает толстеть

Овсяную просто

Нужно детям есть.

***4 ребенок***: Перловая, как и ячневая,

Особый имеет вкус.

Много ты не раздумывай,

А мотай на ус

***5 ребенок***: Пшенная, да если там

Еще и тыква есть

Это такая вкуснятина

Слов восторженных не счесть

***Антошка:*** Да ребята, понял я

Каша это сила

Каша – это рост

Если не употреблять ее

Все усилия коту под хвост!

***Домовой:*** Ну что ж, засиделся я у вас. Пора мне к себе за печь. Ну и вам ребята пора.

***Дети:*** Спасибо за кашу. Много интересного мы о ней узнали

***Пелагея:*** До свидания ребятки

Ешьте больше каши сладкой

И тогда никто на свете

Вам пенять не станет, дети

Что вы каши мало ели

И растете еле-еле

***Домовой:*** На прощание друзья

Пожелать хочу вам я:

Каждый будь и ввысь и вширь

Настоящий богатырь!

*Частушки:*

1. Посвятим частушки наши

Мы сегодня славной каше

Пшенной, манной, овсяной,

Крупяной и овощной

1. На Руси поесть любили

И особо каши чтили

Пшенные, овсяные

Гречневые, манные

1. Нам тихонько напевает

Тот кто каши обожает

Кто не любит пусть сидит

Смотрит только и молчит

1. Лучше каши блюда нет

Ешь на завтрак и обед

Таков будет наш совет

**Занятие «Мыло, мочалка, шампунь и баня»**

*Цели***:** Формировать основы здорового образа жизни как одну из форм воспитания устойчивого поведения; отрабатывать санитарно-гигиенические умения и навыки; развитие грамматически правильной речи, восприятия, памяти, внимания, активности.

Вступительное слово воспитателя.

Ребята, чтобы узнать тему занятия предлагаю отгадать вам загадки:

- Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было

Что это такое? *(Мыло)*

- Костяная спинка,

На брюшке – щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. *(Щетка)*

- Зубаст, а не кусается

Как он называется? *(Гребешок)*

Я несу в себе водицу

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть *….(водопровод)*

- Чтобы быть здоровым, сильным,

Мой лицо и руки с *…(мылом)*

- В ванной комнате висит болтается,

За него всяк хватается *(полотенце).*

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Резинка Акулинка

Пошла плясать по спинке.

Собирается она

Вымыть спину докрасна. *(Мочалка)*

Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. *(Душ)*

Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расчёска)*

- Зачем вы пользуетесь каждый день этими предметами?

*(Чтобы быть чистыми).*

Подсказка находится в этой коробке.

*Игра « Угадай меня»*

С завязанными глазами участник на ощупь должен назвать предмет (мыло, мочалка, шампунь, загадка о бане).

Тема занятия сегодня «*Мыло, мочалка, шампунь и баня».*

Приветствуем всех, кто время нашел

И в группу на праздник здоровья пришел!

Пусть осень стучит листопадом в окно,

Но в группе у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой,

Как воздух, нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

А начнём наш разговор о чистоте и здоровье, с утра, как его провести, для того чтобы день удался, чтобы всё получилось, чтобы было радостно, чтобы нравиться людям, быть приятным. ( Ответы детей – нужно умыться, привести себя в порядок, причесаться, почистить зубы).

Умываемся мы быстро,

Вытираемся мы чисто!

Так опрятны, аккуратны,

Что смотреть на нас приятно!

*Игра «Кто с кем дружит»*

Очки Будильник

Башмак Расчёска

Мочалка Зубная паста

Кран Ножницы

Нос Ноги

Ногти Руки

Зубная щётка Глаза

Лохматая голова Носовой платок

Спящий человек Мыло

Верно, ребята! Все живые существа, не только люди, но и животные приводят себя в порядок.

*Беседа по картинкам о животных (рассказы детей)*

Кошка – вылизывает себя собственным языком, чтобы не выделять неприятный запах.

Куры – чистят пёрышки и «моются песком, пылью.

Слон - из хобота обливает себя водой.

Обезьяны – чистят друг другу шерсть.

Медведи – часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

Подумайте, зачем животные это делают?

Физминутка*«Как говорят части тела»*

Ведущий задаёт вопросы, а дети отвечают и показывают движения.

- Как говорит голова «Да» и «Нет»?

- Как говорят плечи «Я не знаю»?

- Как говорит рука «До свидания»?

- Как говорит палец «Иди сюда»?

- Как ноги ребёнка требуют «Я хочу»?

А зачем моется человек? Причин для этого у него уж конечно, не меньше, чем у животных. Человек моет все тело, а также отдельно лицо, руки, ноги. Чтобы делать это своевременно, надо знать в каких местах тело пачкается больше всего. Да конечно это руки, лицо, ноги. Когда вы должны мыть:

*Лицо* **-** утром после сна, после игры, перед сном.

*Ноги* **–** каждый день перед сном.

*Руки* **–** после уборки комнаты, туалета, игры, прогулки, общения с животными, работы на огороде,поездки в транспорте, перед едой и приготовлением пищи.

Раз в неделю мойся основательно в бане (ванне, душе).

-Как вы заботитесь о чистоте своего тела? *(ответ детей)*

- Какие средства использует человек для ухода лицом, руками, волосами, телом?*(мыло, шампунь, мочалка)*

Вода, какой температуры помогает смыть грязь с вашего тела?*(теплая, горячая, холодная)*

Расскажите, с чего вы начинаете мыть свое тело в бане: голова (волосы), лицо, уши, шея, руки, туловище, ноги. При этом вы пользуетесь, чем? После мытья надо тщательно протереть тело полотенцем.

Помните! Что предметы личной гигиены - являются индивидуальными, т.е. принадлежат одному человеку, пользоваться чужими строго запрещается.

*Итог.* Практическое задание (выполнение личной гигиены).

1. Что возьмешь с собой в баню? Выбери .

На столе лежат: чистые футболка, трусы, носки, полотенце; губка, мыло, зубная паста, щетка, туалетная бумага, бинт, нитки, шампунь, стакан, ножницы, расчёска.

1. Вымой правильно руки.

( Мыло, вода, щётка, полотенце)

1. Вымой ноги.

(Таз, вода, мыло, мочалка, решётка, полотенце)

1. Назовите правила ухода за кожей ( смывать с кожи грязь тёплой водой мылом и мочалкой, насухо протирать полотенцем).Уничтожать вредные микробы, чтобы не болеть.

Итак, мы сегодня узнали о том, как о себе заботиться, как помочь своему здоровью, как быть опрятным и нравиться другим людям.

- А что будет, если всего этого не делать.

Послушайте стихотворение.

Кто зубы не моет, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

**Занятие «Волшебный цветок здоровья»**

*Задачи:*способствовать оздоровлению детского организма, воспитывать привычку к здоровому образу жизни; учить заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровья. Развивать связную речь, мышление, память, зрительное восприятие

*Оборудование:*волшебный цветок здоровья, игрушка Незнайка, картинки к загадкам, плакат «Здоровый образ жизни», карточки «Распорядок дня», волшебная коробочка(мыло, губка, зубная щетка и паста, шампунь, полотенце, носовой платок, расческа), картинка Мойдодыр, капелька, диск с песнями:Незнайка, биение сердца, крик совы, музыка для релаксации, песня «Закаляйся – если хочешь быть здоров», витамины.

*Предварительная работа*: беседы о здоровом образе жизни, рассматривание картинок, разучивание гимнастики для глаз, выполнение упражнений для релаксаций.

*Ход занятия:*

Дети входят в группу, встают возле воспитателя. Воспитатель обращает внимание детей на педагогов.

Воспитатель: ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Пожелайте нашим гостям здоровья.

Дети: здравствуйте!

Воспитатель: Ребята, для того, чтобы узнать тему нашего занятию попробуйте отгадать мои загадки (после каждой отгаданной загадки воспитатель выставляет картинку).

1. Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка мне на спину и бока.

До чего ж приятно это дождик теплый, подогретый

На полу не видно луж. Все ребята любят… (душ)

1. Это бодрость и здоровье. Это радость и веселье

Плюс хорошая фигура. Вот что значит … (физкультура)

1. Ускользает как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится! (мыло)

1. Есть они во всех продуктах. Много в овощах и фруктах.

От болезней защищают и здоровье укрепляют (витамины)

1. Чтоб не посещать больницу надо Пете не лениться,

Рано утром нужно встать, наклоняться, приседать.

Вправо, влево повернуться, вверх руками потянуться.

помогите мне, ребятки: Петя делает… (зарядку)

Воспитатель: ребята, вы отгадали все загадки, так о чем мы сегодня на занятии будем говорить?

Дети: будем говорить о здоровье, о здоровом образе жизни!

Воспитатель: правильно, мы будем говорить о здоровье и что делать, чтобы не заболеть.

Слышится песня Незнайки, воспитатель показывает игрушку - Незнайку. Незнайка здоровается с детьми.

Воспитатель: Ребята, Незнайка мне рассказал, что у него заболел друг Гунька, он простыл, у него высокая температура, он кашляет и чихает. Доктор Пилюлькин подарил им цветок здоровья, но он не помогает, так как на него напали микробы (показывает цветок). Как победить микробы они не знают, Незнайка просит, чтобы мы помогли им избавит цветок от ужасных микробов. Ребята поможем Незнайке, расскажем ему о здоровом образе жизни? И если мы правильно выполним все задания, то микробы исчезнут.

Дети: да!

Воспитатель: тогда Незнайка садись и внимательно слушай! (воспитатель выставляет плакат «Здоровый образ жизни»).

Самое первое, что мы должны запомнить - надо каждый день соблюдать режим дня. Ребята тебе Незнайка покажут режим дня, по которому они живут каждый день…

Игра «Что,за чем» (дети расставляют карточки с режимом дня в правильной последовательности).

Воспитатель: ребята, а для чего надо соблюдать режим дня?

Дети: что бы было легче организму, что бы люди не уставали…

Воспитатель: режим дня прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость. Ребята посмотрите, один микроб исчез, значит, мы правильно выполнили первое задание.

Приступаем ко второму. Ребята, что еще надо делать, что бы не заболеть?

Дети: каждый день делать зарядку, заниматься спортом, много гулять.

Воспитатель: ребята зарядку мы с вами сегодня уже делали, а я вам предлагаю сделать гимнастику для глаз.

Выполняют гимнастику для глаз «Веселая неделька».

Ребята, а какие виды спорта, которые полезны для здоровья, вы знаете?

Дети: футбол, хоккей, фигурное катание, плавание, конный спорт, лыжи…

Воспитатель: ребята, еще один микроб исчез, значит, мы все делаем правильно. Ребята, давайте посмотрим, что еще надо делать для своего здоровья?

Дети: Следить за чистотой: умываться, мыть руки с мылом, убираться в комнате, следить за чистотой одежды.

Воспитатель: правильно,.я приглашаю вас в гости к Мойдодыру. А где живет Мойдодыр?

Дети: в ванной комнате

Воспитатель: ребята, нам Мойдодыр передал волшебную коробочку, в ней находятся его любимые предметы, он уверен, что они нам тоже пригодятся.

Игра «Волшебная коробочка» (дети на ощупь узнают предметы, спрятанные в коробочке). Ребята вы все предметы правильно отгадали, а для чего они нам нужны (ответы детей), чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки, чистить зубы и стричь ногти, убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говориться: «Чистота – залог здоровья!». Ребята, Мойдодыр очень рад, что вы часто заглядываете к нему в гости и дарит нам свою капельку, она с нами хочет поиграть.

Дети выполняют фонопедическое упражнение «Прогулка».

Воспитатель: (После упражнения слышится биение сердца). Что это слышно?

Дети: это бьется сердце

Воспитатель: а почему оно так быстро бьется?

Дети: мы быстро играли, много бегали

Воспитатель: ребята, надо отдохнуть, ложитесь на ковер (включают музыку для релаксации).

Дети лежат, отдыхают, воспитатель настраивает их на отдых.

Воспитатель: ребята посмотрите еще один микроб исчез.

Ребята, что еще люди делают, что бы сохранить и укрепить свое здоровье? (показывает картинку)

Дети: все должны закаляться.

Воспитатель: правильно, а как мы с вами закаляемся?

Дети: много гуляем, дышим свежим воздухом, после сна ходим по дорожкам, умываемся прохладной водой, часто проветриваем группу.

Воспитатель: ребята, вы молодцы, все правильно сказали и в конце нашего занятия, я предлагаю послушать песню о том, как полезно закаляться

Прослушивание песни «Закаляйся – если хочешь быть здоров!»

Воспитатель: посмотрите все микробы исчезли с нашего цветка здоровья, теперь Незнайка можешь нести этот цветок своему другу и он обязательно поправится. Ребята, но этот цветок не простой, а волшебный. В серединке этого цветка лежит для вас подарок, это цветок нас благодарит за то, что вы помогли ему избавиться от микробов.

Дети достают из серединки цветка витамины, говорят спасибо.

**Приложение 2**

гимнастика для глаз

Проводится два раза в день для улучшения работы головного мозга.

Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их. Согревать глаза центром ладони 30 секунд.

Под закрытыми веками рисовать глазами круги — влево, вверх, вправо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.

Погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.

*И.п.* — вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотреть на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы, следить за этим ногтем — рука пере­мещается вправо в сторону затем — влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.

*И. п*. Медленно приблизить правую руку к носу, затем удалить. Повторить 10 раз.

*«Пчела - оса»*

Воспитатель и музыкальный руководитель встают в разных концах зала. У воспитателя в руках изображение пчелы на палочке, у второго педагога — осы. По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу, голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

*«Солнышко и тучки*»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Посмотреть вправо-влево, вверх-вниз.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки.

Закрыть глаза ладонями.

Солнце на небе вовсю засияло.

Поморгать.

*«Елочка»*

*Дети берут в руку маленькую елочку на палочке, четко проговаривая чистоговорку. При выполнении гимнастики голова все время находится в одном положении, двигаются только глаза. Хором.*

Ашу-ашу-ашу — Нарядим елку нашу

Передвигают елочку вправо-влево, прослеживая дви­жение взглядом.

Ишки-ишки-ишки - Вот золотые шишки

Поднимают елочку вверх и опускают вниз, следя за ней взглядом.

Ош-ош-ош - Шар большой хорош.

Рисуют глазами в воздухе круг.

Ша-ша-ша - Елка тоже хороша

Рисуют глазами в воздухе елочку.

**«Белка»**

Белка дятла поджидала,

Дети резко перемещают взгляд вправо-влево.

Гостя вкусно угощала:

— Ну-ка, дятел, посмотри —

Перемещают взгляд вверх-вниз.

Вот орехи: раз, два, три!

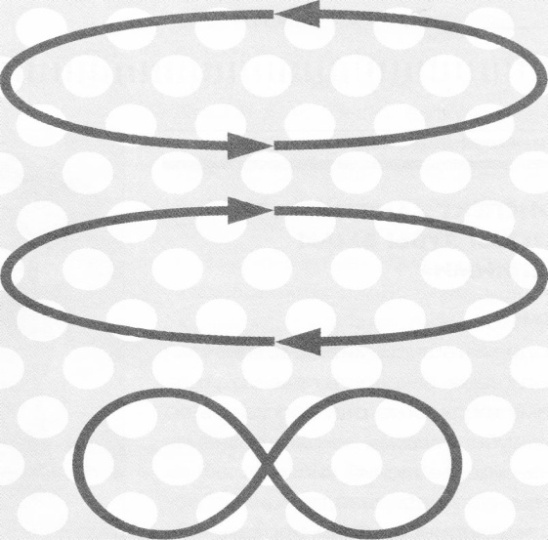
Пообедал дятел с белкой

Помигивают.

И пошел играть в горелки.

Закрывают глаза и поглаживают веки указательными пальцами.

**Упражнение для снятия усталости глаз**

Выпрямляют вверх большой палец правой руки, вытя­гивают руку вперед на уровне глаз и пристально смотрят на него в течение 10 секунд. Затем, оставляя большой палец в этом же положении, отводят правую руку впра­во, следя за кончиком большого пальца, не поворачивая головы, до тех пор, пока он не исчезнет из виду. Каждой рукой 2 раза.

**Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления**

В основу данного комплекса положены многолетние ис­следования и опыт внедрения в школы Красноярского края, Канады, Финляндии. Автор методик — доктор медицинских наук В. П. Базарный.

1. Развитие глазодвигательных мышц

Для проведения нужен рисунок размером 50x60 см, который может быть сделан на стене над доской, на любой другой стене, на потолке. Схема выполнения упражнений видна по рисункам (см. справа). Каждое упражнение выполняется по 10-15 раз.

2. Сигнальные метки

В различных участках групповой комнаты, на полках фиксируются (подвешиваются) привлекающие внимание сигнальные метки. Это могут быть игрушки или красочные картинки.

Упражнение следует выполнять только в положении стоя. Педагог периодически дает соответствующие команды и под счет «один, два, три, четыре» дети быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных точках, сочетая при этом движение головой, глазами, туловищем. Продол­жительность выполнения 1-2 минуты.

1. Бумажные офтальмотренажеры

Пирамидки Задание: найди глазами две одинаковые пирамидки; со­считай, сколько во всех пирамидках колец красных, зеленых и т. д.; сколько всего колец.

Тарелки Задание: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется, и т. п.

**Приложение 3**

Просмотр фильмов

**Приложение 4**

**Комплекс гимнастики хатха-йоги «Медведь просыпается»**

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение, лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили поверх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладошками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох -влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потерли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и повращали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.

**Приложение 5**

**Упражнения стретчинг-гимнастики**

**«Утенок Кряк»**

После ходьбы дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке.

Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно подн-мая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны.Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра…

– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

**«Ходьба»**

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

**«Бабочка»**

Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

**«Змея»**

Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

(И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.  
Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

**«Велосипед»**

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета.

Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

(И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста!

– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

**«Птица»**

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся ви.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

**«Кошка»**

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

(И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

**«Веточка»**

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

**«Рыбка»**

Повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться ви.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

**Приложение 6**

**Массаж рук**

*Цель:* воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

1. “Мыть” кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.

3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.

4. Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладошкой – вниз и “стряхнуть воду”.

**Массаж ушных раковин**

*Цель:* вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

1. поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;

2. ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);

3. нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”);

4. лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала почасовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);

5. с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

**Массаж головы**

*Цель:* Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.

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

3. Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.

4. “Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегает” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

5. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

**Массаж лица**

*Цель:*предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).

3. С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).

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

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