

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 35 «Дельфин»  
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 50  
от «24» февраля 2015 год

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий детского сада № 35  
Р.М. Каримова  
от «24» февраля 2015 год



**«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Авторы-составители:

Заведующая МБДОУ № 35 «Дельфин»:  
Каримова Розалия Миннуловна  
Старший воспитатель МБДОУ № 35 «Дельфин»:  
Кириллова Ирина Владимировна  
Старшая медсестра МБДОУ № 35 «Дельфин»:  
Зайдулина Рафия Рустамовна  
Врач-педиатр детской поликлиники:  
Самигуллина Алсу Бадретдиновна  
Воспитатель МБДОУ № 35 «Дельфин»:  
Сольцова Оксана Геннадьевна

Рецензент:

г. Бугульма, 2015 год

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b> .....	6
<b>Раздел I Концептуальные основы программы «Здоровый малыш»</b> .....	8
1.1. Нормативно-правовая база.....	8
1.2. Структурно - содержательная характеристика программы.....	9
1.3. Предполагаемые результаты освоения программы «Здоровый малыш».....	15
1.4. Основные направления программы.....	15
<b>Раздел II Система оздоровительно-профилактической работы</b> .....	16
2.1. Организация жизнедеятельности в период адаптации.....	16
2.2. Физическое развитие детей дошкольного возраста.....	18
2.3. Планирование оздоровительно - профилактической работы.....	21
2.4. Предметно-развивающая среда.....	23
2.5. Особенности работы администрации и педагогов дошкольного учреждения.....	27
2.6. Оздоровительно-развивающая работа с ослабленными детьми.....	30
2.7. Нестандартное оборудование по физическому развитию.....	31
<b>Раздел III</b> .....	31
3.1. Выстраивание модели образовательного пространства гендерного воспитания....	33
3.2. Физическое развитие мальчиков и девочек.....	35
<b>Раздел IV Содержание работы образовательной области «Физическое развитие»</b> .....	36
4.1. Формирование правильного отношения к своему здоровью.....	36
4.2. Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие».....	39
4.3. Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие».....	42
<b>Раздел V Коррекционно-развивающая работа в ДОУ</b> .....	45
5.5. Профилактика и коррекция нарушения осанки. ....	46
5.6. Профилактика и коррекция плоскостопия. ....	47
5.7. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.....	48
5.8. Коррекционно-развивающая работа для детей с нарушениями речи.....	50
5.9. Коррекционно-развивающая работа для детей с нарушениями зрения.....	51
5.10. Общие рекомендации по проведению оздоровительных игр.....	52
<b>Раздел VI Медико-социальная работа с родительской общественностью ДОУ</b> ... ..	58
6.1. Санитарно – гигиеническое просвещение родителей.....	58
6.2. Преемственность в работе ДОУ и семьи.....	59
<b>Раздел VII Медико-педагогический контроль оздоровительной работы</b> .....	60
7.1. Динамические наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием детей... ..	61
7.2. Проведение медико-педагогических наблюдений.....	63
7.3. Санитарно – гигиеническое состояние и содержание ДОУ.....	64
<b>Раздел VIII Мониторинг образовательной области «Физическое развитие»</b> .....	65
Программы и технологии физического развития.....	67
Современные здоровьесберегающие технологии.....	68
Понятийный словарь.....	69
Литература.....	73
Приложения.....	75

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.....	80
Оздоровительные профилактические мероприятия, реализуемые программой	81
«Здоровый малыш»	87
Консультации для родителей	89
Деятельность ДОУ по сохранению и развитию здоровья воспитанников	90
Здоровьесберегающая среда ДОУ	
Паспорт здоровья детского сада	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Материал по адаптации детей к дошкольному учреждению.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Критерии оценки уровней физического развития детей.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Двигательный режим.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Система закаливающих мероприятий.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 Организация физкультурно-оздоровительной работы.....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 Алгоритм планирования “Дня здоровья”.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 8 Формы и методы оздоровления детей в ДОУ.....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 9 Дидактические игры по формированию здорового образа жизни.....	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 10 Организация работы администрации и педагогов дошкольного учреждения.....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 11 Массаж рук, ушных раковин, головы, лица.....	114
ПРИЛОЖЕНИЕ 12 Оздоровительно-профилактическая работа в ДОУ.....	116
ПРИЛОЖЕНИЕ 13 Нестандартное оборудование по физическому развитию.....	118
ПРИЛОЖЕНИЕ 14 "Тропа здоровья" на участке дошкольного учреждения.....	122
ПРИЛОЖЕНИЕ 15 Положение о смотре-конкурсе гендерных уголков среди возрастных групп дошкольного образовательного учреждения.....	126
ПРИЛОЖЕНИЕ 16 Планирование образовательной области «Физическое развитие».....	127
ПРИЛОЖЕНИЕ 17 Совместная деятельность педагога с детьми.....	139
Беседы по ознакомлению детей со своим организмом (старшая группа).....	167
Беседы по ознакомлению детей со своим организмом (подготовительная к школе группа)	195
ПРИЛОЖЕНИЕ 18 Специальный комплекс из 3 – 4-х упражнений для проведения физкультурных минуток.....	219
ПРИЛОЖЕНИЕ 19 Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием в виде «домашних заданий».....	221
ПРИЛОЖЕНИЕ 20 Основные направления работы с семьей по сохранению и укреплению здоровья ребенка.....	222
ПРИЛОЖЕНИЕ 21 План работы с родителями на год.....	223
ПРИЛОЖЕНИЕ 22 Формы работы с родителями.....	225
ПРИЛОЖЕНИЕ 23 Блок контроля за организацией физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.....	226
ПРИЛОЖЕНИЕ 24 Примерный план медико-педагогического контроля.....	227
ПРИЛОЖЕНИЕ 25 Показатели физической подготовленности.....	229
ПРИЛОЖЕНИЕ 26 Акт о состоянии санитарно-гигиенического благополучия дошкольного образовательного учреждения.....	232
ПРИЛОЖЕНИЕ 27 Промежуточные результаты освоения ООПДО.....	235
Карты освоения программы.....	242
Таблица мониторинга образовательной области «Физическое развитие».....	246
Диагностические задания по образовательной области «Физическое развитие».....	247
Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».....	248

## **Авторы-составители:**

Заведующая муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детского сада общеразвивающего вида № 35  
«Дельфин» Бугульминского муниципального  
района Республики Татарстан  
**Каримова Розалия Миннуловна**

Старший воспитатель муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детского сада общеразвивающего вида № 35  
«Дельфин» Бугульминского муниципального  
района Республики Татарстан  
**Кириллова Ирина Владимировна**

Старшая медсестра муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детского сада общеразвивающего вида № 35  
«Дельфин» Бугульминского муниципального  
района Республики Татарстан  
**Зайдулина Равиля Рустамовна**

Врач-педиатр детской поликлиники  
**Самигуллина Алсу Бадретдиновна**

Воспитатель муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детского сада общеразвивающего вида № 35  
«Дельфин» Бугульминского муниципального  
района Республики Татарстан  
**Сольцова Оксана Геннадьевна**

### Рецензия

на оздоровительную программу «Здоровый малыш»,  
разработанную заведующей МБДОУ детский сад общеразвивающего вида № 35  
«Дельфин» Бугульминского муниципального района РТ  
**Каримовой Розалией Миннуловной,**  
старшим воспитателем **Кирилловой Ириной Владимировной,**  
старшей медсестрой **Зайдуллиной Равилей Рустамовной,**  
врачом-педиатром детской поликлиники **Самигуллиной Алеу Бадретдиновной,**  
воспитателем **Сольцовой Оксаной Геннадьевной**

Представленная на рецензию оздоровительная программа «Здоровый малыш» составлена исходя из актуальности проблемы развития физически здоровой личности ребенка. Программа представляет собой систему мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с детьми дошкольного возраста.

Программа определяет объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни и имеет следующую направленность: образовательная, оздоровительная, воспитательная.

В программе представлены рациональные подходы по проведению оздоровительных и закалывающих мероприятий в группах общеразвивающей направленности, коррекционно-развивающая работа с детьми, имеющими патологии в развитии, представлен медико-педагогический контроль оздоровительной работы, даны материалы, раскрывающие работу педагогов дошкольного учреждения по реализации образовательной области «Здоровье».

Основными задачами программы являются сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; интеллектуальное и личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей; развитие познавательных и психических процессов у дошкольников при подготовке к обучению в школе; активное вовлечение семей воспитанников в образовательное пространство детского сада.

Программа состоит из следующих разделов: концептуальные основы программы «Здоровый малыш»; оздоровительно-профилактическая работа; содержание работы образовательной области «Здоровье» (планирование, совместная деятельность педагогов и воспитанников); коррекционно-развивающая работа (профилактика и коррекция нарушений); медико-педагогический контроль оздоровительной работы; медико-социальная работа с родительской общественностью дошкольного учреждения (консультативно-информационное направление); мониторинг образовательной области «Здоровье».

Программа составлена с учётом возрастных особенностей детей, отличается логичностью. Четко прослеживаются принципы научности и доступности.

Представленная на рецензию программа соответствует требованиям к оформлению учебно-методических работ. Программа рекомендована практическому использованию в образовательном процессе дошкольных образовательных организаций.

Рецензент -  
доцент кафедры гуманитарных  
и социально-экономических дисциплин  
Бугульминского филиала КНИТУ-КАИ,  
кандидат педагогических наук  
20.02.2015г.



Р.Н. Сафина

*Подпись*  
*зав. у. частью* *Р.Н. Сафина* *зав. у. частью* *Н.Н. Галиуллина*

## **Аннотация**

Предлагаемая программа представляет собой систему мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с детьми дошкольного возраста.

В программе представлены рациональные подходы по проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий в группах общеразвивающей направленности, коррекционно-развивающая работа с детьми, имеющими патологии в развитии, представлен медико – педагогический контроль оздоровительной работы, даны материалы, раскрывающие работу педагогов дошкольного учреждения по реализации образовательной области «Здоровье».

Программа адресована педагогам дошкольного учреждения, может быть использована родителями в оздоровлении детей.

### **Сокращения, используемые в тексте:**

ДОУ – дошкольное образовательное учреждение

НОД – непосредственно образовательная деятельность

ООПДО – основная общеразвивающая программа дошкольного образования

АФК – адаптивная физическая культура

ФГОС – федеральный государственный общеобразовательный стандарт.

## Пояснительная записка

Необходимость создания программы «Здоровый малыш» обусловлена обеспокоенностью состоянием здоровья подрастающего поколения. Ухудшение здоровья достигло масштабов национальной проблемы, поэтому актуальность вопроса по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи ни у кого не вызывает сомнений.

На сегодняшний день у 54% детей дошкольного возраста наблюдаются какие-либо нарушения физической, психической и соматической сфер, к моменту окончания школы их число увеличивается до 90% и более (по сведениям Российской академии медицинских наук).

Введение федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования положили начало стандартизации дошкольного образования, а образовательные области обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому. В связи с этим предъявляются всё новые требования к здоровью ребенка.

По формулировке Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50-55 % зависит от собственного образа жизни, на 20-25% - от окружающей среды, на 16-20% - от наследственности и на 10-15% - от уровня здравоохранения в стране. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне огромного роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. До 7 лет ребенок проходит огромный путь. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у дошкольников навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Однако, отдаленность результатов работы по проблеме укрепления здоровья, индивидуализация комплекса мероприятий, различия условий дошкольных учреждений затрудняют работу в реализации образовательной области «Здоровье».

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического, психического, социального и духовного здоровья. Роль дошкольного учреждения является важным этапом в процессе сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Однако, решение этой проблемы не возможно без родителей, воспитателей, слаженной работы с медицинскими учреждениями, спортивными комплексами, а самое главное – здоровый образ жизни должен стать нормой для взрослых и детей не на словах, а на деле. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Основными компонентами здорового образа жизни являются: правильное питание, рациональная

двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

В дошкольных учреждениях Республики Татарстан накопился богатый опыт работы по оздоровлению воспитанников, сложилась система мероприятий по работе с детьми, имеющими какие либо отклонения в развитии.

Сделать эту систему доступной, обеспечить распространение положительного опыта, скоординировать работу всех сотрудников дошкольного учреждения призвана программа «Здоровый малыш».

Программа раскрывает нормативную базу для реализации комплекса мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей; рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий; прописывает условия, необходимые для организации работы, планирование и совместную деятельность педагога с детьми по реализации образовательной области «Здоровье»; раскрывает взаимодействие дошкольного учреждения со всеми участниками образовательного процесса.

## **Раздел I Концептуальные основы программы «Здоровье»**

Программа “Здоровый малыш” представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных, научно-исследовательских и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического и психического здоровья воспитанников.

### **1.1 Нормативно-правовая база**

Программа “Здоровый малыш” регламентируется нормативно-правовой базой, включающей в себя:

#### **1. Международные акты**

- «Декларация прав ребенка» (принцип 2,4,5) от 20.11.1959г.;
- «Конвенция о правах ребенка» (статья 6.2; 24.2; 33) от 15.09.1990 г.;
- «Конвенция содружества независимых государств о правах и основных свободах человека» (статья 15);
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка РФ» № 124 –ФЗ от 24.07.1998г (с изменениями от 20.07. 2000 г., 22 августа, 21.12. 2004 г.).

#### **2. Государственные акты**

- Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 г.;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2011 – 2015г., утверждена постановлением Правительства РФ от 07.02.2011 № 61;
- Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях от 22.07.2010 № 91, 22.12.2010 № 19342 (далее по тексту СанПин);
- Министерство образования и науки Республики Татарстан. Комплексная государственная целевая программа «Стратегия развития образования в РТ на 2010 – 2015 годы»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О реализации приказа Минобрнауки России» от 17.10.2011 г. № 03-877 «О примерном перечне игрового оборудования для учебно-методического обеспечения дошкольных образовательных учреждений»;
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 г. (разделы 2, 3,4) утверждена Распоряжением Правительством РФ 17.10.2008 №1662-р;
- Приказ Министерства здравоохранения №621 от 30.12.2003 г. «О комплексной оценке состояния здоровья детей».

### **1.2 Структурно – содержательная характеристика программы**

Программа «Здоровый малыш» (далее программа) подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных и других отличий. Программа определяет объединение всех участников образовательного процесса

в их активной деятельности по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни и имеет следующую направленность:

- образовательная направленность;
- оздоровительная направленность,
- воспитательная направленность.

Содержание программы ориентировано на воспитанников, сотрудников дошкольного учреждения и родителей.

Программа состоит из следующих **разделов**:

- концептуальные основы программы «Здоровый малыш»;
- оздоровительно – профилактическая работа;
- содержание работы образовательной области «Здоровье» (планирование, совместная деятельность педагогов и воспитанников);
- коррекционно-развивающая работа (профилактика и коррекция нарушений);
- медико-педагогический контроль оздоровительной работы;
- медико-социальная работа с родительской общественностью дошкольного учреждения (консультативно - информационное направление);
- мониторинг образовательной области «Здоровье».

В детском саду создан современный медицинский блок, куда входят: кабинет старшей медицинской сестры, процедурный кабинет, изолятор, физиотерапевтический кабинет, который оснащён медицинской аппаратурой: облучатель БОП, гальванизатор ПОТОК-1, лампа "Соллюкс", облучатель ртутно-кварцевый ОКН-11, Небулайзер, Ультрафиолетовый облучатель ОУФК. Проводятся индивидуальные беседы и консультации врачом-педиатром Самигуллиной А.Б., старшей медицинской сестрой Зайдулиной Р.Р., медсестрой плавательного бассейна и физиотерапевтического кабинета Хаитовой Г.Н.

**Функционируют:**

- 7 групповых комнат (приемная, комната для игр и занятий, спальня, умывальная комната);
- музыкальный зал;
- плавательный бассейн «Дельфиненок»;
- кабинет лечебного массажа и физиотерапии «Нехворайка»;
- кабинет многофункционального назначения;
- кабинет татарского языка, малый музей;
- кабинет ПДД, автокласс

**Основной направленностью деятельности Учреждения является - физическое развитие детей.**

**Основные задачи работы Учреждения:**

- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным условиям среды;
- обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей;
- осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей;

- взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей;
- формирование валеологической культуры дошкольников и интереса и привычки к здоровому образу жизни;
- создание в дошкольном учреждении безопасной образовательной среды;
- осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья воспитанников;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

На основании Правил оказания дополнительных платных образовательных услуг, приказа по детскому саду № 35 «Дельфин» от 01.10.2014 года № 87 о/д в детском саду оказываются следующие дополнительные платные образовательные услуги:

- лечебный массаж "Здоровейка" - медсестра физиотерапевтического кабинета Хаитова Гульчиря Нигматулловна;
- кружок по плаванию "Дельфиненок" - руководитель Вдовина Алёна Юрьевна;
- хореографическая студия «Импульс» - руководитель Максимова Фания Гайнисламовна.

В детском саду организованы следующие бесплатные кружки с детьми с 3-х до 7 лет:

- кружок по плаванию «Морская звёздочка» - инструктор по плаванию Долгова Эльвира Амировна;
- кружок "Крепыш" - воспитатель Николаева Татьяна Николаевна;

#### **Реализуемые инновационные программы и технологии:**

1. «От рождения до школы»/ Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
2. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий»/ Л.Г. Петерсон, Т.Н. Богуславская, А.И. Буренина, Н.Е. Васюкова, Г.Г. Григорьева, Е.И. Касаткина, Е.Е. Кочемасова, И.А. Лыкова, А.С. Обухов, В.Н. Просvirкин, Е.Ю. Протасова, Н.М. Родина, М.А. Рунова, Н.А. Рыжова, А.И. Савенков, Т.Э. Тютюнникова и др.
3. УМК.
4. «Наш дом - природа»/ Программа экологического образования дошкольников/ Рыжова Н. А.
5. «Здоровый дошкольник»/ Ю.Ф. Змановский.
6. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста»/ под редакцией Р.Б. Стёркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева.
7. Программа «Обучение детей дошкольного возраста правилам безопасного поведения на дорогах» Р.Ш. Ахмадиева, Е.Е. Воронина, Р.Н. Минниханов; под редакцией Р.Н. Минниханова, Д.М. Мустафина.

8. Методические рекомендации: формирование у дошкольников навыков безопасного поведения на улицах и дорогах (В рамках реализации федеральной целевой программы «Повышение безопасности дорожного движения в 2008 – 2014 года»).

#### **Наши программы предусматривают решение следующих задач:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- интеллектуальное и личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие познавательных и психических процессов у дошкольников при подготовке к обучению в школе;
- активное вовлечение семей воспитанников в образовательное пространство детского сада и привлечению их к сотрудничеству в вопросах социального развития детей.

#### **Материальные ресурсы:**

Предметно-развивающая среда детского сада современная, эргономичная, безопасная, многовариативная, насыщенная, самобытно, оригинально и эстетически оформленная, постоянно изменяющаяся - помогает развивать способности детей, обеспечивает и стимулирует эффективность дошкольного образования. К услугам детей плавательный бассейн «Дельфин», фитобар «Здоровейка», физиотерапевтический кабинет «Нехворайка», кабинет Правил дорожного движения, кабинет татарского языка, малый музей – все это создано в результате умелого использования рыночных фондов и механизмов. Технические средства обучения: мультимедийное оборудование в количестве 2, ноутбуки – 8, компьютеры – 4, магнитофоны – 7, магнитола – 1, музыкальный центр – 1, пианино – 1, рояль – 1, телевизор – 3, DVD – 1 обеспечивают в группах организованную образовательную деятельность в соответствии ФГОС и УМК.

Вся эта работа в детском саду построена на основе апробированных диагностических технологий, последних инновационных исследований и реализации принципов личностно-ориентированной педагогики, что обеспечивает разностороннее развитие интеллектуальных, творческих способностей, нравственно-эстетическое воспитание и благополучие каждого ребенка.

Коллектив детского сада успешно выполняет социальный заказ современных родителей на образовательные услуги: развитие индивидуальности каждого ребенка, его познавательной активности, на развитие у детей художественно-творческих способностей и эстетических представлений, на формирование привычки к здоровому образу жизни. В детском саду внедрена оздоровительная программа «Здоровый малыш».

Особенностью внедрения оздоровительной программы является то, что все профилактически - оздоровительные мероприятия строятся комплексно, системно и соотношены с педагогическим процессом так, что оздоровительная и учебно-воспитательная работа дополняют друг друга. Во всех возрастных группах оборудованы миницентры здоровья (1-2 пролета шведской стенки, массажные дорожки, мячи, скакалки, кегли ит.п.); приобрели магнитофоны и аудиокассеты с записями музыки для оздоровительной физкультуры.

Проводим персонализированную оздоровительно-профилактическую работу в начале учебного года, или при приеме в детский сад, оцениваем физическое развитие каждого

ребенка с выяснением биологического возраста и возможной принадлежности к какой-либо группе риска; определяем дважды в год (осень, весна) физическую подготовленность всех детей.

Современный личностно-ориентированный подход в воспитании предполагает подбор индивидуальной программы здорового развития, а для этого мы предварительно составили паспорт здоровья воспитанника.

В ходе дальнейшего контроля следим за тем, чтобы физические нагрузки всегда были адекватны возрасту, полу, уровню физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья ребенка на данный момент. Очень важно, чтобы ребенок из объекта медико-педагогических воздействий превратился в субъект своего оздоровления и чтобы задачи оздоровления, воспитания и развития совпадали друг с другом.

Современная комплексная технология оздоровительной работы, основанная на личностноориентированном подходе к каждому ребенку позволила нам значительно (до 69 %) повысить индекс здоровья детей, улучшить их физическую подготовленность, снизить заболеваемость (уменьшились пропуски по болезни одним ребенком: 2012 год – 3,6 дня, 2013 год – 2,8 дня, 2014 год – 2,7 дня.) У детей сформирована мотивация здоровья и поведенческие навыки здорового образа жизни. Воспитанники «Дельфина» стали крепче, жизнерадостнее, эмоциональнее, они поступают и успешно учатся в школах нового типа.

Этому способствует и то, что оздоровительная работа у нас ведется постоянно как в процессе занятий, так и в оздоровительные паузы. На проводимых нами интеллектуальных занятиях мы использовали пять оздоровительных моментов (предварительный настрой, аэроионотерапия, ароматерапия, зрительная гимнастика /офтальмогимнастика/, танцевальная пауза).

В ходе занятий на 12-15 минуте у большинства детей наблюдается психофизическое утомление. Тогда педагогами организуются паузы, которые чаще называются физкультурными минутками. Такие паузы должны длиться не менее трех минут, и несут не только профилактический, но и оздоровительный характер.

Разработана система профилактической работы против ОРЗ, ОРВИ, гриппа: используем аэроионотерапию (включали лампу Чижевского) или ароматерапию /одоротерапию/ (зажигаем курительница или открываем баночки с натуральными ароматическими маслами (2 ч. ложки соли, ½ ч. ложки кремниевого песка /4:1/ 2-3 капли натуральных эфирных масел); либо ставим тарелочки с размятым чесноком или нарезанным лимоном). Проводится углубленная работа по профилактике заболеваний, широко применяются такие мероприятия, как кварцевание групп, промывание носа прохладной водой, оздоровительный бег, дыхательная гимнастика по системе Бутейко, босохождение по полу, по ребристым доскам, по солевой дорожке. Результаты внушительные. Есть достоверные данные медицинской статистики о снижении числа случаев ОРЗ, ОРВИ и гриппа у детей в 2,4 – 2,6 раза в соответственно сокращении дней, пропущенных по болезни после ее использования. Дети постоянно посещают два раза в неделю, начиная с трех лет, плавательный бассейн. Организуются физкультурно - оздоровительные мероприятия на воздухе

Эпизодически используем классическую или «космическую» музыку. Если же это танцевальная, то можно использовать и современные ритмичные мелодии.

Непременными и постоянными спутниками педагогического процесса являются предварительные валеологические настройки детей перед занятием, которые рекомендовал

Лазарев М.Л. в валеологической программе «Здравствуй» («Здесь и сейчас», «Я здоров» и т.д.); интересные и разнообразные физкультурно-оздоровительные и валеологические паузы, когда проводятся игровые упражнения для коррекции эмоциональной сферы, фейс-гимнастика (мимика) или офтальмотренинги по профилактике утомления глаз; различные медитации; танцевальные паузы и минутки шалости между занятиями.

По рекомендации Кудрявцева В.Т. и Егорова Б.Б. в программно-методическом пособии «Развивающая педагогика оздоровления» (Москва, Линка-Пресс, 2000 г.) наши педагоги успешно используют элементы психогимнастики и основ аутотренинга в ходе возникающих у детей на индивидуальных или групповых занятиях затруднений (игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д. Джекобсона «Волшебный сон», «Кораблик», «Кулачки» и т.д.)

При помощи аутогенной тренировки человек может совершенствовать практически все физические функции, в том числе волю, творческую фантазию, восприятие, память и т.д. Таким путем человек активно воздействует на самого себя, способствует лучшему развитию своих возможностей, в том числе в напряженных жизненных ситуациях.

Элементы психогимнастики для дошкольников, специальные психогимнастические упражнения и игры призваны решать целый комплекс задач:

- развитие воображения, которое обеспечивает не только создание образов, но и специфическое «вхождение» ребенка в эти образы, а через них и в целостное психосоматическое состояние;
- психофизическая релаксация, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности;
- воспитание уверенности в себе;
- гармонизация отношений с другими людьми.

В течение дня стараемся поддерживать сбалансированное и рациональное чередование занятий, игр, полноценных прогулок, свободного времени и отдыха детей.

Хороший результат дают специально организованные паузы здоровья и динамические часы. Примерный комплекс вы видели. Хотя можно было просто дать детям «всласть» подвигаться.

Основная проблема, вставшая перед нашим коллективом – это формирование у детей потребности в сохранении своего здоровья, ответственности за него.

Особо продуманная и соответствующим образом организованная работа помогает каждому ребенку осознать состояние своего здоровья, беречь его и целенаправленно укреплять (например, Уроки здоровья по типу телепередач Е. Малышевой).

Известно, что ослабленные дети очень чувствительны к снижению концентрации кислорода в воздухе: у них резко ухудшается самочувствие, снижается иммунитет, падает активность и внимание.

На основе рекомендаций Змановского Ю.Ф. для каждой возрастной группы был составлен комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий, куда кроме различных настроев, аутотренингов, валеологических пауз между занятиями в ходе них входят

- обязательная утренняя прогулка на воздухе;
- ежедневный циклический оздоровительный бег на воздухе в любую погоду (размеренный: 2 коротких шага в секунду для дошкольников);
- утренняя гимнастика, ритмика, аэробика и т.п.;

- эффективные виды физкультурных занятий, в том числе два дополнительных на воздухе;
- дозированное босоножие в ходе физкультурных занятий и гимнастики;
- физиотерапия;
- психогимнастика и основы аутотренинга;
- медитация с ароматерапией;
- комплексная фитотерапия;
- одоротерапия или лечение запахами;
- лечебная физкультура;
- коррекционные занятия типа «бэби-йога» (2 раза в месяц);
- контрастный душ в пульсирующем режиме;
- дыхательная гимнастика;
- полоскание горла и рта прохладной водой и настоями трав;
- лечебный массаж и самомассаж биологически активных точек кожи;
- оздоровительная дневная прогулка;
- бодрящая гимнастика после сна;
- контрастное воздушное закаливание в процессе послесонной гимнастики;
- ритмика, хореография, динамические часы вечером;
- ежемесячные Дни здоровья;
- ежеквартальная диагностика состояния здоровья.

Правильно организованный педагогический процесс возможно гармоническое развитие интеллектуальных и физических способностей детей без ущерба их здоровью. У многих дошкольников формируется способность понимать состояние своего здоровья.

«Современные родители как социальные заказчики образования хотят отдать ребенка в такой детский сад, где малышу гарантируются безопасность, хороший уход, отличное питание, забота о здоровье, внимательное отношение и качества образования. Сегодня, как никогда, судьба каждого ребенка зависит от мудрости, доброты и терпения взрослых. И, безусловно, от оптимизма: иначе пропадет смысл нашего общего дела.

Мы со своей стороны стараемся, чтобы ребенок чувствовал себя уверенным, защищенным, счастливым, был убежден в том, что его любят, удовлетворяют его разумные потребности. В тоже время ребенок дома радости знает не только права, но и свои обязанности, в том числе обязанность перед родителями, сверстниками быть по-настоящему здоровым.

Педагогический коллектив работает так, чтобы каждый день, проведенный в детском садике, приносил радость, здоровье и познание нового. Поэтому и девиз у него: «Дети + Мы = Здоровье + Радость!».

Каждый день имеет свое название, отражающее характерные умственные и физические нагрузки и эмоциональные впечатления.

**Понедельник** – «**День радостных встреч**». День эмоционального воодушевления на наступающую неделю. Дети общаются друг с другом, рассказывают про выходные дни, свои семьи, яркие события. Вместе с воспитателем планируют свою деятельность на следующую неделю.

**Вторник** – «**Пишичитайка**». День знакомства с буквами и словами через игровую деятельность. Воспитатель строит такие ситуации, выход из которых подразумевает чтение.

**Среда – «Почемучка».** В этот день воспитатель планирует ситуации, в которых у детей возникает потребность задавать вопросы. Познавательный интерес дошкольников развивается через участие в исследовательских лабораториях.

**Четверг – «Родной Татарстан».** Дети знакомятся с историей Татарстана, с бытом, обычаями, традициями, этикетом.

**Пятница – «День здоровья».** Каждая возрастная группа проводит этот день по-разному, но основное его содержание – подвижные игры, эстафеты, состязания, музыкально-развлекательные программы, занятия тренировочного типа, которые делают физическую культуру привычным для детей делом. В этот день также планируется познавательные занятия, цель которых состоит в формировании привычки к здоровому образу жизни через осознание своего «Я».

Малыши в нашем детском саду открытые, независимые, любознательные, активные; у них прекрасное воображение, замечательные знания о природе, родном крае, музыке, искусстве и спорте.

Основные *принципы* построения программы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип полноты, необходимости и достаточности (программа позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному "минимуму");
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

### **1.3 Предполагаемые результаты программы «Здоровый малыш»**

В дошкольном образовательном учреждении будет сформирована нормативно-правовая и методическая база для сопровождения оздоровительного и образовательного процесса; повысится профессиональная компетентность работников учреждения в области здоровьесбережения; у педагогического состава сформируется готовность к совершенствованию оздоровительного и образовательного процесса. Будет создана современная предметно-развивающая среда, обеспечивающая охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников: оборудованы центры двигательной активности детей в группах; физкультурное оборудование и инвентарь будет соответствовать программным требованиям, что гарантирует безопасность в образовательной деятельности.

*Педагогический состав* дошкольного учреждения достигнет стабильных качественных показателей в области оздоровления воспитанников; создаст

психологическую комфортность и безопасность условий их пребывания; повысит профессиональную компетентность в области здоровьесбережения, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению, использование различного диагностического инструментария. Создаст условия для полноценного физического, психического и социально-личностного развития детей.

У *воспитанников* дошкольного учреждения снизится уровень заболеваемости, сформируются культурно-гигиенические навыки, начальные представления о здоровом образе жизни, повысится уровень физического, психического и социального здоровья.

#### **1.4 Основные направления программы**

При планировании и реализации оздоровительной работы необходимо учитывать:

- тип и вид учреждения, направленность группы и имеющиеся условия;
- контингент воспитанников: особенности состояния здоровья и развития детей;
- наполняемость группы;
- местные и региональные особенности, в том числе климатические и сезонные.

Основные *направления психолого-педагогической* работы:

Воспитание культуры здоровья.

- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Основные *направления профилактической* работы:

1. Профилактика травматизма детей.

2. Профилактика умственного переутомления и обеспечение эмоционального комфорта (соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса, организация оптимального режима дня, в т. ч. рационального двигательного режима).

3. Профилактика нарушений зрения:

- мониторинг достаточной освещенности помещений и создание благоприятной световой обстановки;
- организация рационального режима зрительной нагрузки.

4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата:

- исключение длительных статических нагрузок;
- систематическое проведение физкультминуток и физкультурных пауз;
- мониторинг осанки;
- включение во все формы работы по физическому развитию детей упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;
- правильная расстановка детской мебели и ее подбор с учетом роста воспитанников.

5. Мониторинг:

- самочувствия воспитанников (организация утреннего приема воспитанников и наблюдение за детьми в течение всего времени пребывания);
- санитарного состояния помещений;
- организации питания детей с соблюдением принципов адекватности, рациональности и сбалансированности.

Основные *направления оздоровительной* работы:

1. Организация и проведение закаляющих мероприятий.
2. Организация режима дня, воздушно-тепловой режим помещений.

## **Раздел II Система оздоровительно – профилактической работы**

Система оздоровительно - профилактической работы с детьми, предусматривает комплексную работу в период адаптации детей в дошкольном учреждении по физическому развитию и оздоровлению детей. Данная работа имеет свои направления, где используются как традиционные, так и нетрадиционные занятия по физической культуре, коррекционно-профилактические мероприятия и т.д. Во время адаптации осуществляется индивидуальный подход к воспитанникам, во время проведения НОД при распределении нагрузок учитываются уровень физической подготовки и здоровья детей.

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).**

### **2.1 Организация жизнедеятельности в период адаптации**

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей любого возраста. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания и приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни. На процесс адаптации ребенка влияют:

- уровень психического и физического развития;
- состояние здоровья;
- степень закаленности;
- сформированность навыков самообслуживания;
- сформированность навыков коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками;
- личностные особенности самого малыша;
- уровень тревожности и личностные особенности родителей.

Дети, имеющие отклонения в этих сферах, труднее адаптируются к новым условиям, у них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья.

#### **Условия, обеспечивающие успешное прохождение адаптации:**

- наличие постоянных воспитателей;
- формирующиеся группы обеспечиваются помощниками воспитателей;
- исключение перевода ребенка в другую группу;
- сохранение в период адаптации привычных стереотипов поведения (способы кормления, укладывания спать, присутствие домашних вещей (игрушка, кружка и т.п.);
- категорический запрет на кормление и укладывание спать ребенка без его желания, а также на проведение непривычных для малыша процедур (полоскание горла, чистка зубов, закаляющие процедуры);
- организация игровой деятельности ближе к взрослому, в стороне от детей;
- способ общения взрослого с ребенком «лицом к лицу»;

- частые тактильные контакты (прикосновения, поглаживания, обнимания);
- проведение режимных моментов под музыкальное сопровождение (зарядка, физическая культура, отход ко сну, подъем и т.п.);
- привлечение воспитанников к рисованию;
- обеспечение состояния теплового комфорта.

*Наиболее эффективный режим привыкания:*

1-я неделя – 2 часа;

2-я неделя – 4 часа;

3-я неделя – ребенок остается на дневной сон.

Предложенную схему, можно изменять в зависимости от течения адаптации ребенка.

#### **Критерии наблюдения за адаптацией детей:**

##### **1. Оценка** эмоционально-поведенческих реакций:

- снижение настроения;
- социальные контакты;
- игровая и познавательная деятельность;
- выполнение дисциплинарных требований;
- наличие агрессии, страха;
- двигательная активность;
- сон, аппетит.

После каждой оценки воспитателя старшая медицинская сестра анализирует результаты, выявляет воспитанников, имеющих отрицательные оценки или их значительное снижение, и информирует об этом педиатра и педагога-психолога. Контроль проводит воспитатель в 1-младшей группе ежедневно, а у старших дошкольников – 1 раз в 3 дня (то есть на 3-й, 6-й, 9-й и т.д. дни пребывания в дошкольном учреждении).

**2. Выявление** пограничных нервно-психических расстройств, невротические реакции (беспричинные боли в животе, энурез, нарушение сна, тики, сосание пальца, обгрызание ногтей, страхи) с помощью анкетирования родителей.

**3. Отслеживание** динамики нервно-психического развития (используется у детей ясельного возраста; проводится психологом 1 раз в неделю).

**4. Динамика** массы тела. Взвешивание проводит медицинская сестра у воспитанников ясельного возраста 1 раз в 3 дня, у дошкольников – 1 раз в неделю.

**5. Определение** частоты острых респираторных заболеваний и обострений хронических болезней. Учитывается медицинской сестрой на основании данных справок о перенесенных заболеваниях.

Старшая медицинская сестра дошкольного учреждения еженедельно анализирует листы адаптации и выделяет воспитанников, имеющих отклонения по вышеперечисленным критериям. Родителей этих детей консультируют педиатр и педагог-психолог, а по показаниям, и другие специалисты. Оценку течения адаптации воспитанников в дошкольном учреждении проводит педиатр.

**Материал по адаптации воспитанников к дошкольному учреждению (ПРИЛОЖЕНИЕ № 2).**

## **2.2 Физическое развитие воспитанников дошкольного возраста**

Физическое развитие оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, содействует овладению необходимыми движениями.

### **Критерии оценки уровня физического развития воспитанников дошкольного учреждения (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).**

Для достижения цели физического воспитания и развития применяются следующие средства:

*В задачах первой группы (оздоровительные):*

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы – как средство закаливания;
- гигиенические и социально-бытовые факторы (рациональный режим дня, полноценное питание).

*В задачах второй группы (воспитательные):*

- деятельность воспитанников;
- игры;
- художественные средства.

Работа по физическому развитию проходит в разных **формах**:

- физкультурно-оздоровительной в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке);
- самостоятельной двигательной деятельности воспитанников;
- активного отдыха (физкультурные развлечения, праздники, дни здоровья).

### **Двигательный режим в дошкольном учреждении (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).**

Используются **методы**: упражнения, беседы, игры, создание проблемных ситуаций, анализ физических и нравственных качеств.

*В задачах третьей группы (формирование осознанного отношения к своему здоровью):*

- образец взрослого;
- собственная деятельность детей;
- художественные средства.

Используются **методы**: экспериментирование, упражнения, беседы, рассматривание картин и иллюстраций.

Комплексное использование этих средств позволяет эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Оздоровительные силы природы** (солнце, воздух и вода) оказывают существенное влияние на детей. Изменения метеорологических условий вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека. Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

Целесообразное использование воздуха, солнца и воды помогает выработать у дошкольника приспособительные реакции к изменяющимся внешним условиям, т. е. закалить его организм.

### **Примерная схема закаливания (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).**

*Средства и методы закаливания:*

- закаливание воздухом;
- закаливание водой;

- упражнения после сна (в постели);
- пробежка по «пуговичному» коврику;
- витаминизированное питье;
- пробежки по дорожкам препятствий;
- ходьба по солевым дорожкам;
- дозированный бег;
- полоскание рта;
- дыхательная гимнастика;
- хождение босиком (летом).

*Критерии эффективности закаливания:*

Оценка эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям.

1. Динамика заболеваемости:

- уменьшение доли часто болеющих воспитанников;
- увеличение индекса здоровья;
- сокращение длительности одного заболевания (в днях);
- уменьшение частоты заболеваемости ОРВИ;
- уменьшение числа дней, пропущенных в среднем одним ребенком по болезни в течение года;

- перераспределение по группам здоровья в сторону увеличения доли воспитанников, относящихся к 1-й группе здоровья и, соответственно, уменьшение доли воспитанников, относящихся ко 2-й или 3-й группам здоровья.

2. Поведение воспитанников в различные режимные моменты - снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон, хороший аппетит, повышение внимания и активности на НОД.

К **гигиеническим факторам**, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена, соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

**Режим**

1. Режим дня организуется в соответствии с особенностями климатических зон проживания, биоритма, с обязательным учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и второй половине дня.

2. При составлении и организации режима необходимо учитывать повторяющиеся компоненты, которые обязательны. Это:

- время приёма пищи (5- разовое);
- укладывание на дневной и ночной сон;
- общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

3. При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полной реализации в жизни каждого ребёнка трёх моментов: полное удовлетворение потребности в движении, достаточной индивидуальной умственной нагрузки и обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений.

4. Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон воспитанников.

Длительность сна определяется не только возрастными особенностями, но и индивидуальными проявлениями деятельности мозга ребёнка. При организации дневного сна целесообразно больше пользоваться притоками свежего воздуха.

5. При организации оздоровительного режима желательно учитывать климатические и сезонные особенности. Поэтому в дошкольном учреждении желательно иметь 2 сезонных режима, с постепенным переходом от одного к другому. При этом основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования и двигательной активности воспитанников на открытом воздухе и в помещении. Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на его всестороннее развитие. Основная задача взрослых при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий развлекательного, познавательного и оздоровительного характера.

Детское питание является одним из ключевых факторов, определяющих темпы роста ребенка, его гармоничное развитие, способность к различным формам и видам обучения, адекватную иммунную реакцию, устойчивость к действию неблагоприятных влияний внешней среды. Потребление пищевых веществ должно соответствовать возрастным особенностям детей. Вследствие этого, рекомендуемые нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии существенно меняются у детей разного возраста в соответствии с изменениями в физическом развитии, пищеварительном аппарате, процессах обмена веществ, двигательной активности, происходящими в период с 1 года (ранний возраст) до 7 лет (дошкольный возраст). Несмотря на существенные количественные различия, можно сформулировать общие принципы рационального сбалансированного питания (по И.Я. Конь, 2004):

1. адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка;
2. сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы, а также минорные, условно незаменимые нутриенты, необходимые для обеспечения оптимального питания (биофлавоноиды и др.);
3. максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;
4. оптимальный режим питания;
5. адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;
6. учет индивидуальных особенностей воспитанников (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);
7. обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

В соответствии с этими принципами рационы питания детей в дошкольных образовательных учреждениях должны включать все основные группы продуктов, а именно - мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко и молочные продукты,

яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия. Только в этом случае можно обеспечить детей всеми пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект в физическом развитии детей.

### 2.3 Планирование оздоровительно – профилактической работы

Комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении, направлен на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, снижение уровня заболеваемости, снятие эмоциональной напряжённости. Он состоит из следующих разделов: закаливание, лечебно-профилактическая работа, физкультурно-оздоровительная работа.

Оздоровительно-профилактическая работа предполагает комплекс мероприятий с целью укрепления здоровья ребёнка, повышения способности его организма противостоять различного рода воздействиям, а также реабилитации детей после перенесённых заболеваний.

В рамках физкультурно-оздоровительной работы проводятся следующие мероприятия: оздоровительный бег, ритмическая гимнастика, занятия в бассейне, занятия физической культурой, динамические часы, дни здоровья, хореография, спортивные секции по интересам.

#### *Стратегический план улучшения здоровья воспитанников*

Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, Старшая медицинская сестра	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Постоянно	Старшая медицинская сестра	В течение года
Занятия физической культурой	3 раза в неделю	Воспитатель физической культуры	В течение года
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели, старшая медицинская сестра	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

Музыкально – ритмические занятия	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели	В течение года
Спортивный досуг, праздники, развлечения	В течение года	Воспитатель физической культуры	В течение года
Дни Здоровья	Ежемесячно	Воспитатель физической культуры	В течение года
Оздоровительный бег	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели	В течение года
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль старшей медицинской сестры	В течение года

Оздоровительно-профилактическая работа проводится на основе мониторинга медицинской службы, который включает: анализ заболеваемости детей за несколько предыдущих лет, оценку состояния здоровья и физического развития воспитанников дошкольного учреждения и работу:

- по профилактике гриппа и простудных заболеваний;
- по профилактике отклонений в физическом развитии (нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата);
- санитарно-просветительскую работу.

*Профилактические меры по снижению заболеваемости у воспитанников:*

- дыхательная гимнастика;
- закаливающие процедуры (умывание прохладной водой, йодо-солевые дорожки);
- аэроионотерапия (лампа Чижевского).

*Мероприятия по профилактике нарушений и реабилитации детей с проблемами здоровья:*

- деятельность коррекционных групп по профилактике нарушений опорно - двигательного аппарата, задержки речевого развития, умственно отсталых детей, слуха, зрения.

**Организация физкультурно-оздоровительной работы (ПРИЛОЖЕНИЕ 6), алгоритм проведения «Дня здоровья» (ПРИЛОЖЕНИЕ 7), формы и методы оздоровления детей в ДОУ (ПРИЛОЖЕНИЕ 8).**

## **2.4 Предметно-развивающая среда**

### **Организация предметно - развивающей среды**

Предметно-развивающая среда является сферой передачи и закрепления социального опыта, культуры и субкультуры. В среде должны быть представлены дидактические и методические пособия, отражающие содержание национальной культуры, традиций и обычаев своего народа. Подбор игр ориентированный на получение знаний об истории родного города и края.

Условия реализации программы предусматривают организацию предметно-развивающей среды с соблюдением следующих **требований:**

- информативности, предусматривающей разнообразие тематики материалов и оборудования и активности воспитанников во взаимодействии с предметным окружением;
- вариативности, определяющейся видом дошкольного образовательного учреждения, содержанием воспитания, культурными и художественными традициями, климатогеографическими особенностями;
- полифункциональности, предусматривающей обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды;
- педагогической целесообразности, позволяющей предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно-развивающей среды, а также обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка;
- трансформируемости, обеспечивающей возможность изменений предметно-развивающей среды, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.

Создание предметно-развивающей среды строится с учетом принципа интеграции образовательных областей. Материалы и оборудование для одной образовательной области могут использоваться и в ходе реализации других областей.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

**Участок дошкольного** учреждения должен быть не только красивым, но и полезным для всестороннего развития воспитанников. Прогулки и наблюдения на озелененном участке дают возможность познакомить воспитанников с разнообразными видами растений, их особенностями.

Деревья и кустарники обогащают воздух кислородом, регулируют тепловой и радиационный режим территории. Вокруг дошкольного учреждения желательно создать «зеленую зону» из деревьев, подпитывающих энергетику человека (дуб, береза, сосна) и выделяющих фитонциды (ель, можжевельник, пихта, черемуха, клен). На территории «зеленой зоны» можно организовать экологические тропинки для детей с видовыми точками (с отдельными растениями, сообществами растений, пнем, «птичьим городком» с кормушками, скворечниками и купальнями для пернатых друзей).

На участках дошкольного учреждения желательно уделить большое внимание газонам, из смеси злаков и бобовых, и цветникам из цветущих растений (тюльпанов, бархатцев, георгинов, календулы и др.). Можно сделать цветочные часы - клумбу, на которой цветы распускаются каждый в определенное время. Для трудовой деятельности детей рекомендуется организовать огород из нескольких грядок для наблюдений за изменениями природы - метеоплощадку с солнечными часами, флюгером, дожде - и снегомером.

На участке обязательно должны быть веранда и скамейки, песочница и горка. Желательно выделить территорию для спортплощадки с турникетами, лестницами, полем для мини-футбола, наклонными и вертикальными канатными «паутинами» для лазания, туннелями, а также площадку для ГАИ с дорожными знаками для обучения правилам дорожного движения. Каждая группа должна иметь достаточное количество выносного

материала: совочки, наборы для песочницы, игрушки, машины, мячи, скакалки, лыжи и санки (в зимний период) и т.д.

Комплексное оснащение образовательного процесса должно обеспечивать возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграции в образовательном учреждении, включая оказание им индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи, а также необходимой технической помощи с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Общедидактические принципы построения развивающей среды для воспитанников с ограниченными возможностями остаются такими же, как и для детей с нормативным развитием, но меняются педагогические условия, которые обеспечивали бы поступательное развитие детей с ограниченными возможностями. Игровой материал должен подбираться индивидуально для каждого ребенка в зависимости от типа его проблем.

**Развивающая среда в дошкольном учреждении для оздоровления детей (см. Письмо Министерства образования и науки РФ «О реализации приказа Минобрнауки России» от 17.10.2011 г. № 03-877 «О примерном перечне игрового оборудования для учебно-методического обеспечения дошкольных образовательных учреждений»).**

В каждой группе создается «Уголок здоровья», в котором находится оборудование для самостоятельных занятий спортом: самодельные тренажеры для коррекции зрения и развития дыхания, «дорожки здоровья», дидактические игры по закреплению знаний о строении человеческого тела и основ безопасности детей дошкольного возраста.

### **Содержание «Уголков Здоровья» по возрастным группам**

#### **Младшая группа**

- Кукла-девочка, кукла-мальчик (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении);
- набор лиц человека, изображенных с разной мимикой (для фланелеграфа);
- сюжетные картинки с изображением действий ребенка;
- блокнот с набором пословиц, поговорок, загадок, стихов о человеке, о здоровье и т.д.;
- шаблоны фигурок детей, взрослого человека;
- наборы иллюстраций: о девочке - девушке - женщине - бабушке; о мальчике - юноше - мужчине - дедушке;
- пластмассовые фигурки девочки и мальчика для изучения основных частей тела;
- альбом фотографий каждого ребенка от новорожденного до 3-4-летнего возраста;
- дидактические игры: «Угадай, кто это?» (по частям лица, головы угадать мальчика, девочку, тетю, дядю);
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, обручи,
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке)
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках)

#### **Средняя группа**

- книги: «Мойдодыр», К. Чуковский; «Уроки Мойдодыра», Г.В. Зайцев; «Познай себя сам», К.А. Пармз; «Все обо всем» (Детская энциклопедия);

- дидактические игры: «Составь портрет» (подобрать черты лица и описать их); «Узнай на ощупь» (развивать тактильную чувствительность); «Какую пользу приносят?» (о значении частей тела для человека); «Папа, мама, хочу все знать и уметь» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- ширма «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья» (о значении движений, гигиенических процедур, закаливание для здоровья);
- схемы, иллюстрации: «Как правильно чистить зубы»; «Я слежу за чистотой своего тела, каждая часть тела важна, но работает по-своему»;
- альбом «Помоги себе сам» (об элементарной помощи при царапинах, ушибах и т.д.);
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, обручи, кольцобросы;
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке)
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках)

### **Старшая группа**

- дидактические игры: «Собери фигуру человека», «Угадай на ощупь», «Найди правильную осанку и опиши её», «Удивительное лицо» (мимика);
- игры издательства «Весна-дизайн»: «Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»;
- познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);
- книги: «От А до Я», Н.Б. Коростелев, «Тайна Анатомии» (пер.с англ. ИГ. Гуровой); «С добрым утром», Г. Андросов и др.;
- индивидуальные мини-тетради: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; «Упражнение для домашней зарядки»; «Полезные упражнения для мышц»; «Точечный массаж»;
- тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- папка (альбом) с иллюстрациями: «Человек и его организм», «Первая помощь при травмах»;
- ширмы по темам: «Можно - нельзя»; «Полезно - вредное»;
- пособие - советы: «Береги зрение»; «Учись различать запахи»;
- папка с материалами для определения состояния своего здоровья: «Определи остроту своего зрения», «Различи цвета», «Острота твоего слуха», «Правильна ли моя осанка», «Тесты на определение силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости»;
- предметы для индивидуальных занятий по профилактике плоскостопия, нарушения осанки;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи;
- микроскоп, микропрепараты, песочные часы, муляжи для проведения наблюдений, экспериментирования;
- дневник настроений;
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцобросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетят до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и др.);
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке);

- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках);
- плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни «Дорожки здоровья».

### **Подготовительная к школе группа**

- папка с иллюстрациями «Человек и его организм»;
- дидактические игры: «Полезные и вредные продукты для твоего здоровья», «Чем можно делиться с другом» (о личных вещах), «Найди правильную осанку и опиши её», «Фоторобот» (составление из частей тела, лица, движений человека);
- игры издательства «Весна-дизайн»: «Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»;
- познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);
- лото «Работа сердца»; - книги: «Тело человека: загляни внутрь себя», П. Абрахаме; «Главное чудо света», Г.Юдин; «Расти здоровым», Р. Ротенберг; «Скелет», С. Паркер; «Анатомический атлас», Т. Уэстон;
- плакат - сигналы «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03, 04»;
- схема, иллюстрации по темам: «Полезные упражнения для сердца (легких)»; «Помоги себе сам, окажи помощь другим»;
- тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи - для проведения наблюдений, экспериментирования;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах;
- анатомическая кукла;
- советы родителям: «Дыхательная гимнастика», «Витамины - это всегда полезно», «Правила ухода за больным человеком», «Тренируем память», «Как ты можешь закаляться», «Правильно оказывай первую помощь»;
- папка «Скоро в школу»: «Мой режим дня в школе», «Упражнения для снятия утомления», «Безопасная дорога в школу», «Какие блюда я умею готовить», «Первая помощь при ожоге, уколе иглой, ссадине и др.»;
- дневник настроений.
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см;
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцобросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетит до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и др.);
- плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни «Дорожки здоровья»

**Дидактические игры по формированию здорового образа жизни (ПРИЛОЖЕНИЕ 9).**

## **2.5 Особенности работы администрации и педагогов дошкольного учреждения**

**Заведующий**

Кадровое обеспечение:

- укомплектованность образовательного учреждения,
- наличие необходимого (в расчете на количество воспитанников) квалифицированного состава педагогических работников и специалистов, обеспечивающих оздоровительную и коррекционную работу с детьми (учителя-логопеды, логопеды, воспитатели и инструкторы по физической культуре, педагоги-психологи, медицинские работники, педагоги дополнительного образования, учителя-дефектологи).

Требования охраны жизни и здоровья воспитанников и работников образовательного учреждения, включающие:

- наличие в помещениях, в которых осуществляется образовательная деятельность, в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения), здоровьесберегающего оборудования (зрительные тренажеры, приборы, улучшающие качество окружающей среды, аэроклиматические установки, оборудование, позволяющие удовлетворить потребность воспитанников в движении) используемого в профилактических целях;
- оснащение и оборудование кабинетов (учителя-логопеда, учителя-дефектолога, педагога-психолога, медицинского, методического) и залов (музыкального, физкультурного) обеспечивают соответствие принципу необходимости и достаточности для организации коррекционной работы, медицинского обслуживания детей, методического оснащения воспитательно-образовательного процесса;
- соответствие состояния и содержания территории, здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников;

### **Старшая медицинская сестра**

Медицинское обслуживание воспитанников в дошкольном образовательном учреждении обеспечивают органы здравоохранения. Образовательное учреждение обязано предоставить помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников, осуществлять контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья воспитанников и работников образовательного учреждения. Требования к медицинскому обслуживанию воспитанников в образовательном учреждении:

- медицинский персонал наряду с администрацией образовательного учреждения несет ответственность за здоровье и физическое развитие воспитанников, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима и обеспечение качества питания.
- формирование и наполняемость дошкольных групп (количество и соотношение возрастных групп детей в образовательном учреждении определяется учредителем, исходя из их предельной наполняемости и гигиенического норматива площади на одного ребенка в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов);

- прохождение профилактических осмотров персонала (периодические бесплатные медицинские обследования), работающего в образовательном учреждении;
- организация питания воспитанников в образовательном учреждении (группе) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- организация оздоровления воспитанников в образовательном учреждении (группе) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

#### **Заместитель заведующего по административно-хозяйственной работе**

Профессиональная деятельность заместителя заведующего по административно-хозяйственной работе - это материально-техническое обеспечение образовательного учреждения, включающее решение следующих требований:

- требования к зданию (помещению) и участку образовательного учреждения (группы) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции здания (помещения) образовательного учреждения (группы) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к набору и площадям образовательных помещений, их отделке и оборудованию в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к искусственному и естественному освещению помещений для образования детей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования к санитарному состоянию и содержанию помещений в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования пожарной безопасности в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- требования охраны жизни и здоровья воспитанников и работников образовательного учреждения, включающие:
  - соответствие состояния и содержания территории, здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников;
  - наличие и необходимое оснащение помещений для питания воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи; для организации качественного горячего питания воспитанников в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

#### **Заместитель заведующего по воспитательно-образовательной и методической работе**

- сформированность культуры здоровья педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения (подготовленность педагогов по вопросам здоровьесберегающих методов и технологий; здоровьесберегающий стиль общения; образ жизни и наличие ответственного отношения к своему здоровью).

- организация как совместной деятельности взрослого и воспитанников, так и самостоятельной деятельности воспитанников, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности по освоению основной общеобразовательной программы дошкольного образования, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса с использованием адекватных возрасту форм работы с детьми (основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра);
- организация разнообразной игровой деятельности;
- выявление и развитие способностей воспитанников в любых формах организации образовательного процесса;
- выявление освоения детьми, в том числе детьми с ограниченными возможностями здоровья, основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграции в образовательном учреждении, включая оказание им индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи, а также необходимой технической помощи с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей;
- подбор оборудования для всех видов деятельности ребенка, которое в наибольшей степени способствует решению развивающих задач на уровне дошкольного образования (игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, трудовая, музыкально-художественная деятельности, восприятие художественной литературы), а также, с целью активизации двигательной активности ребенка (материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений);
- использование образовательных технологий деятельностного и здоровьесберегающего типа и физического развития воспитанников.

### **Педагоги**

Комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности:

- осуществления не только образовательной деятельности, но и присмотра и ухода за воспитанниками;
- организации как совместной деятельности взрослого и воспитанников, так и самостоятельной деятельности воспитанников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности по освоению основной общеобразовательной программы дошкольного образования, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построения образовательного процесса с использованием адекватных возрасту форм работы с детьми
- физического развития воспитанников;
- использования образовательных технологий деятельностного и здоровьесберегающего типа;

- проведения мониторинга и фиксирования хода воспитательно-образовательного процесса и результаты освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- консультирование родителей (законных представителей) по всем вопросам реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- организация помощи родителям (законным представителям) по вопросам развития ребенка (в том числе ребенка с ограниченными возможностями здоровья) и совместной деятельности детей и родителей (законных представителей), с целью успешного освоения воспитанниками основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Комплексное решение воспитательно-образовательного процесса включает комплекс мероприятий, необходимых для реализации требований охраны жизни и здоровья воспитанников и работников дошкольного образовательного учреждения:

- организационно-методическое обеспечение реабилитации, воспитания детей-инвалидов в семье и их социальная адаптация;
- развитие и актуализация банка данных о детях с ограниченными возможностями;
- внедрение современных технологий и форм реабилитации детей-инвалидов в специализированных учреждениях для детей с ограниченными возможностями;
- социальная интеграция и реабилитация детей-инвалидов;
- обеспечение обучения родителей детей-инвалидов методикам реабилитации, оказание им психолого-педагогической и юридической помощи;
- научно-методическое решение проблем детской инвалидности.

**Формы работы** по реализации требований охраны жизни и здоровья воспитанников и работников образовательного учреждения:

*Консультативная работа:*

**Организация работы администрации и педагогов дошкольного учреждения (ПРИЛОЖЕНИЕ 10).**

## 2.6 Оздоровительно-развивающая работа с ослабленными детьми

Оздоровительно-развивающая работа с ослабленными, *часто болеющими детьми*, направлена на нивелирование процесса отставания в развитии определенных показателей движений и физических качеств, а также на повышение их физической работоспособности. При этом педагогом должны быть использованы формы, методы и приемы работы, адекватные функциональным и двигательным возможностям каждого ребенка. Такой подход требует систематического медицинского контроля, в том числе, квалифицированной помощи врача и специалиста по лечебной физкультуре.

Основой работы с такими детьми является щадящий оздоровительный режим:

- создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата (доброжелательная форма общения, создание условий для уединения ребенка с любимой игрушкой, книгой и т. п.);
- увеличение, с учетом индивидуальных особенностей, продолжительности дневного сна (укладывание таких детей первыми и подъем последними) в спокойной обстановке;

- строгое соблюдение общего режима со своевременной сменой различных видов деятельности и чередованием их с отдыхом, с использованием спокойных и подвижных игр в течение дня;

- в летний период обеспечение максимального пребывания детей на воздухе, достаточной двигательной активности, обогащение новыми умениями и навыками.

Закаливание и физические упражнения в этом случае рассматриваются как средства реабилитации, назначаются врачом с учетом индивидуальных особенностей ребенка, совместно с комплексом реабилитационных и профилактических мероприятий:

«Витаминный напиток» - витаминизация третьего блюда;

«Чесночные и луковые амулеты» – ношение на груди;

«Волшебные точки» – проведение точечного массажа по методике Уманской;

«Сокотерапия» - второй завтрак;

«Оздоровительный сон» - сон при открытых окнах.

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в дошкольных учреждениях является применение точечных массажей.

**Массаж рук, ушных раковин, головы, лица (ПРИЛОЖЕНИЕ 11).**

#### *Оценка эффективности оздоровления часто болеющих детей.*

Основным критерием оценки проведенных оздоровительных мероприятий является динамика уровня заболеваемости каждого ребенка за год и оценивается по следующим показателям:

- положительная и соответствующая возрасту динамика физического развития (показателей роста и веса);

- положительная и соответствующая возрасту динамика нервно-психического развития (параметры поведения: нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния, хорошее самочувствие, отсутствие жалоб);

- стойкая нормализация показателей функционального состояния организма;

- отсутствие осложненного течения острых заболеваний;

- уменьшение числа дней, пропущенных по болезни одним ребенком в год.

**Оздоровительно-профилактическая работа в дошкольном учреждении (ПРИЛОЖЕНИЕ 12).**

### **2.7 Нестандартное оборудование по физическому развитию**

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной. Для этого используется нестандартное физкультурное оборудование, изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы. Использование таких пособий и оборудования увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с детьми,

имеющими различную патологию. Одним из указанных пособий являются различные массажеры. Массажеры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.

### **Нестандартное оборудование по физическому развитию (ПРИЛОЖЕНИЕ 13)**

#### **Нестандартное оборудование на участке дошкольного учреждения**

Основная идея в использовании подсобных материалов – старых автомобильных покрышек, деревянных ящиков, бревнышек и т. п.

**1. «Пирамиды»** Автомобильные шины разной величины «нанизываем» на деревянную стойку (столб) и скрепляем между собой болтами. Сверху к деревянной стойке крепим «страховку» – брезентовый ремень или крепкую веревку. Держась за страховку, дети понимаются «на вершину».

**2. «Соты»** Из брезентового ремня или крепкой веревки сплетаем сеть с ячейками 30 x 30 см и натягиваем ее между двумя деревянными стойками (столбами). Используем сетку для лазания, для метания в цель небольших мячей.

**3. «Стена»** Автомобильные шины скрепляем между собой болтами и закрепляем между деревянными столбами. Этот тренажер используется для лазания, пролезания, метания.

**4. «Качели»** С двух сторон к автомобильной шине крепим брезентовые ремни или крепкие веревки и закрепляем между столбами. Для разных возрастных групп можно подбирать шины разного диаметра. Особенностью таких качелей является защита от ударов и прочность посадки ребенка, что важно при раскачивании, а также то, что качели нельзя раскачать до степени переворачивания.

**5. «Барабан»** В деревянном цилиндре (часть бревна) длиной 40-50 см делаем отверстие и вставляем в него металлический стержень, укрепленный между двумя деревянными стойками (столбами). Стержень должен оставить место для свободного вращения цилиндра. Используем как тренажер для «бега на месте».

**«Тропа здоровья» на участке дошкольного учреждения, инструкция по охране жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья» (ПРИЛОЖЕНИЕ 14).**

### Выстраивание модели образовательного пространства гендерного воспитания:

- знакомство педагогов с теоретическими знаниями о психосоциальных различиях мальчиков и девочек, особенностями их воспитания и обучения;
- пропаганда педагогических знаний по этому вопросу с родителями и привлечение их к участию в педагогическом процессе;
- построение соответствующей развивающей среды;
- построение модели педагогического процесса.

В дошкольном возрасте *основной вид деятельности – игра*. В сюжетно-ролевой игре происходит усвоение детьми гендерного поведения, ребёнок принимает на себя роль и действует в соответствии с принятой ролью. В игре можно увидеть, как заметно различаются мальчики и девочки. Девочки предпочитают игры на семейно-бытовые темы, а мальчики шумные, наполненные движениями.



В группах нужно создать условия для игр в «Пожарных», «Моряков», «Военных», «Рыцарей», «Автопарк» и др. Для девочек – «Салон красоты», «Кукольный уголок», «Дом моды» и др. При совместном воспитании мальчиков и девочек очень важной педагогической задачей считаем преодоление разобщённости между ними и организацию совместных игр, в процессе которых дети могли бы действовать сообща, но в соответствии с гендерными особенностями. Мальчики принимают на себя мужские роли, а девочки – женские. «Семья», «Парикмахерская», «Больница», «Почта» и др.

Для реализации гендерного подхода в приобщении старших дошкольников к труду взрослых, нужно оснастить необходимым оборудованием и инструментами, и материалами «Детскую кухню» и «Мастерскую Умелкина».



Конструктивная деятельность - одно из любимых занятий как мальчиков так и девочек. А особенно любят заниматься с конструкторами мальчишки. Можно оборудовать «Лего-ленд» с различными видами конструкторов, начиная от крупных напольных до мелких различных видов и назначений. В «Лего-ленде» должны быть образцы построек, мелкие игрушки для обыгрывания.



В оформлении помещений дошкольного учреждения с учётом используются простейшие маркеры гендерных различий:

- дифференциация на шкафах для одежды метки для девочек и мальчиков (для девочек – цветы, куклы; для мальчиков – машинки, самолёты и т.п.);
- полотенца для вытирания рук двух разных цветов; разное постельное бельё, покрывала;
- различная форма для занятий физической культурой;
- стаканчики для полоскания рта для девочек и мальчиков;

Гендерный подход находит своё отражение и при воспитании культурно-гигиенических навыков. В старших группах на дверях туалетной комнаты можно поместить таблички с условными знаками, которые позволяют определить, кому в данный момент можно войти: мальчикам или девочкам.

Для полноценного воспитания ребёнка важно, чтобы родители были грамотными в вопросе гендерного воспитания детей. С этой целью проводятся различные формы работы с родителями: конференции, консультации, беседы и т.д.

### **Консультации для родителей по половому воспитанию (ПРИЛОЖЕНИЕ 15).**

Можно организовать работу консультативного пункта, где родители могут получить индивидуальную консультацию специалистов по воспитанию ребёнка дошкольника.

В группах оформляются фотоальбомы «Лучшая в мире семья - моя!», «Моя дружная семейка», проводятся конкурсы среди родителей «Руки папы, ручки мамы и мои ручонки»; «Трудятся - мальчики, трудятся девочки» (оборудование для различных видов труда), «Лучший физкультурный уголок», «Играют - мальчики, играют - девочки» (оснащение сюжетно-ролевых игр).



Дети старшего дошкольного возраста очень любят игры с макетами. Родители старших групп могут совместно с детьми изготовить различные макеты для игр «Мы - военные», «Наша улица», «Домик куклы Барби», «Пожарные на учении» и др.

Модель педагогического процесса выстраивается таким образом что при обучении и воспитании мальчиков и девочек в разных видах деятельности педагоги используют дифференцированный подход. При организации и проведении

НОД педагоги учитывают психологические особенности мальчиков и девочек: девочкам даются типовые и шаблонные задания, мальчикам - ориентированные на поисковую деятельность, при анализе занятий оцениваются их знания, а не поведение.

В дошкольном учреждении работают разные специалисты, и поэтому встаёт необходимость координации, т.е. согласования их деятельности. Каждый из специалистов решает свои задачи, но цель в конечном итоге у всех одна – развитие личности ребёнка, социализация его в обществе. Достичь её можно, только согласовывая свои действия.

Интеграция позволяет объединить усилия разных специалистов для решения поставленной цели и взаимопроникновение их в деятельность друг друга. Решением задач гендерного воспитания занимаются не только воспитатели, но и другие специалисты: педагог-психолог, воспитатель по физической культуре, музыкальные руководители, учитель-логопед, хореограф, воспитатель по изобразительной деятельности.

Познавательная деятельность направлена на обеспечение детей знаниями о представителях двух противоположных полов, профессиональной деятельности мужчин и женщин, семейно - бытовой и нравственно - этической культуре, обычаях и традициях народного воспитания. Накопленная народом педагогическая мудрость, которая содержится в сказках, играх, пословицах, традициях и обрядах, способствует овладению ребёнком ценностями и способами полоролевого поведения.



Одним из приоритетных направлений развития в дошкольном учреждении является **физическое развитие воспитанников.**

Учитывая различия в развитии двигательных функций мальчиков и девочек, осуществляем дифференцированный подход к ним в процессе физического воспитания. Особенность такой дифференциации в том, что девочки и мальчики не изолированы друг от друга, а в процессе специально организованной деятельности развиваются физические качества, которые принято считать сугубо женскими или

мужскими. На таких НОД используем следующие методические приёмы для учёта половых особенностей дошкольников:

- различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (мальчики работают на канате или отжимаются, а девочки с лентами, обручем);
- различия в дозировке (мальчики отжимаются 10 раз, а девочки -5);
- различия в обучении сложным двигательным движениям (метание на дальность легче даётся мальчикам и наоборот, прыжки на скакалке – девочкам);
- распределение ролей в подвижных играх (мальчики – медведи, а девочки-пчёлки);
- различия в оценке деятельности (для мальчиков важно – что оценивается в их деятельности, а для девочек - кто их оценивает и как);
- акцентирование внимания детей на мужские и женские виды спорта.

Оснащать спортивные уголки в группах нужно в соответствии с потребностями мальчиков и девочек.

**Музыка** - одно из средств формирования полоролевого поведения детей. При реализации образовательной области «Музыка», работа по гендерному воспитанию прослеживается в различных видах музыкальной деятельности. При разучивании танцев (вальс, полька, кадрили) мальчики овладевают навыками ведущего партнёра, у девочек делается акцент на грациозности, изяществе, мягкости движений. В музыкально - ритмических движениях используем дифференцированный подход: мальчики разучивают движения требующие мужской силы, ловкости (наездники, бравые солдаты), у девочек преобладает плавность, мягкость движений (хороводы, упражнения с цветами, лентами, шарами). Песни и игры о мальчиках и девочках способствуют развитию представлений ребёнка о своём поле. Неоценимую помощь в решении задач воспитания детей с учётом их гендерных особенностей оказывает народный фольклор (потешки, пестушки, дразнилки, поговорки, народные игры). Овладению традиционными свойствами личности: мужественности – у мальчиков и женственности у девочек помогают и такие средства воздействия, как художественное слово (сказки, былины, стихи, рассказы), и элементы мужских и женских костюмов. Наиболее полно всё это используется при **театрализации**.



Гендерный подход находит своё отражение и в организации **трудового воспитания дошкольников**. Для освоения детьми способа осуществления трудового процесса, в связях и зависимостях между его компонентами используется модель трудового процесса, которая образно называется «лесенка». «Лесенка» представляет последовательность трудового процесса от замысла к результату. Образ даёт ребёнку осознать, что при пропуске хотя бы одной ступеньки, нарушается весь процесс и результат, может быть, не достигнут (например: при замешивании теста если в муку не налить воды, то не получится тесто).

**Положение о смотре-конкурсе гендерных уголков среди возрастных групп дошкольного образовательного учреждения (ПРИЛОЖЕНИЕ 16).**

### 3.2 Физическое воспитание мальчиков и девочек

Половая принадлежность является одной из фундаментальных характеристик личности человека. Современные требования индивидуального подхода к формированию личности не могут быть выполнены без учета специфики пола ребенка. Пол - это комплекс репродуктивных, общесоматических, поведенческих и социальных характеристик, определяющих индивидуальность мальчика или девочки. В первые три года жизни малыша закладываются черты личности и основы мужественности или женственности, влияющие на весь дальнейший ход формирования индивида. Проявление различий в развитии мальчиков и девочек дошкольного возраста является объектом изучения генетиков, физиологов, психологов, педагогов и медиков. Сегодня, основываясь на исследованиях ученых, дошкольное учреждение, организуя процесс физического воспитания детей, не может не учитывать их половые особенности.

### **Развитие движений мальчиков и девочек**

На каждом возрастном этапе дошкольного детства можно выделить ведущие двигательные способности. Для детей младшего и среднего возраста наиболее значимы скоростно-силовые способности, для детей 6 лет – скоростные способности и выносливость, а для детей 7-го года жизни – скоростные и координационные способности. В разные возрастные периоды развития, двигательные способности девочек и мальчиков не совпадают, поэтому целесообразно занятия физической культурой проводить по следующей схеме, с учетом индивидуальных различий детей в проявлении двигательных способностей, которые не совпадают со схемой «мальчики - девочки»:

Возрастная группа	Мальчики	Девочки
Младшая	Направленность основных упражнений должна быть главным образом на развитие скоростно-силовых качеств	Направленность основных упражнений должна быть в основном на развитие выносливости
Средняя	Направленность основных упражнений должна быть как на развитие скоростно-силовых качеств, так и на совершенствование выносливости	Направленность основных упражнений должна быть на развитие скоростно-силовых качеств
Старшая, подготовительная	Направленность основных упражнений должна быть на развитие выносливости	Направленность основных упражнений должна быть на комплексное развитие скоростно-силовых качеств и выносливости

## **Раздел IV Содержание работы образовательной области «Здоровье»**

### **4.1 Формирование правильного отношения к своему здоровью**

Пожалуй, никто из родителей, педагогов не будет возражать против утверждения, что развитие ребенка, его личностных качеств во многом определяется взаимоотношениями, которые складываются у ребенка с окружающими его близкими людьми. Точно так же и отношение детей младшего возраста к своему здоровью в значительной степени зависит от ближайшего окружения. До 3-летнего возраста ребенок не может самостоятельно замечать и

объективно оценивать особенности своего организма. Однако, уже в этом возрасте малыш испытывает определенные психологические ощущения, связанные с состоянием и деятельностью всех систем своего организма. На этой ступени своего развития ребенок отражает мир через свой конкретный чувственный опыт, в его психике возникает переплетение образно-словесных ассоциаций (ассоциация - это связь между отдельными представлениями, при которой одно из представлений вызывает другое), в котором слово «больно» связано с чем-то очень плохим, неприятным, а слово «здоровый» - с чем-то радостным, хорошим. Поэтому, именно в этот возрастной период взрослые должны препятствовать формированию нежелательных для развития психики ребенка образно-словесных ассоциаций. Такие нежелательные связи могут установиться между ощущениями нездоровья, процессами, имеющими отношение к здоровью (осмотр врача, инъекции, прививки и т. п.), с одной стороны, и словами, которые сопровождают эти ощущения.

Например, каждый из взрослых видел детей, которые от одного слова «врач» («укол», «таблетка») впадают в панику, испытывают страх, который можно сравнить со страхом перед большой опасностью.

Очень часто взрослые, пытаясь помочь ребенку, подготовить его к той или иной процедуре, связанной с болью (анализы, инъекции), своими жестами, мимикой, позой еще больше пугают ребенка, а это, в конечном итоге, приводит к тому, что незначительное болевое ощущение усиливается в несколько раз. Сформировавшийся соответствующий рефлекс служит основой дальнейшего отрицательного отношения к процедуре, к лечению, а в дальнейшем и к своему здоровью. Большую роль играют оценки взрослых. Ребенок, воспринимая их, дальше использует как критерии определения своего собственного мнения, своих собственных действий, связанных со здоровьем. Например: очень часто заботливая мама активно перекармливает ребенка, приговаривая: «Ешь побольше, здоровым будешь!» В этом случае у ребенка формируется неправильное отношение к здоровью. Кроме того, психологи, исследовавшие особенности взаимоотношений детей, установили, что наименьшей популярностью пользуются дети, склонные к полноте, «толстяки».

Очень часто взрослые совершают грубые психологические ошибки, когда в общении с ребенком они проявляют негативное отношение к его внешности: «Какой ты неуклюжий!», «Ой, какой ты лопоухенький!» Это отрицательно влияет на формирование целостного образа «Я» у детей, в котором немаловажное значение имеет физическая сторона, физическое «Я».

Причиной формирования определенного отношения к здоровью ребенка являются сами взрослые как носители определенных физических и психических качеств. Человек, который сам не выглядит здоровым или пренебрежительно относится к своему здоровью, не может сформировать правильное отношение к здоровью у ребенка. Например, если мать полностью сконцентрирована на своем недуге, то это может повышать тревожность детей, даже привести к развитию психических отклонений. Лечение болезни взрослого и психотерапевтическая работа с ребенком позволяют преодолеть эти расстройства психики у ребенка.

О формах общения взрослых с детьми дошкольного возраста, особенно когда речь идет о формировании правильного отношения к своему здоровью у ребенка, необходимо рассказать более подробно, так как способы «прямого» воздействия часто не дают эффекта. Одним из способов опосредованного воздействия является использование любимых игрушек. Взрослые должны помнить, что ребенок не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указания. Когда же во взаимодействии ребенка с взрослым участвует его любимая игрушка (кукла мишка, зайка и т. д.), эта последняя чаще всего и становится главным действующим лицом. Следуя правилам игры, ребенок должен помогать игрушке осуществлять все нужные действия: например, вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться, правильно принимать

пищу, одеваться на прогулку, вовремя ложиться спать, убирать со стола. Это все найдет свое отражение в дидактических играх. Подобный прием можно использовать для подготовки ребенка к определенным неприятным процедурам (инъекциям, прививкам, санации полости рта и др.).

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Привычка – это поведение, образ действий, ставшие для кого-либо в жизни обычными, постоянными. Следует отметить, что привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык – это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия). Например, если ребенок научился хорошо кататься на коньках или на лыжах, то он с удовольствием будет проводить на коньках или лыжах свой досуг.

Очень важно, чтобы привычки формировались вовремя. С. Я. Рубинштейн в книге «О воспитании привычек у детей» приводит некоторые возрастные нормы. Так, в возрасте 3 - 4 лет ребенок должен не только уметь сам раздеваться, но и иметь привычку аккуратно складывать свои вещи, ставить на место свою обувь. И если ребенок не научился это делать, значит, он отстает от своих сверстников. В 7 - 9 лет ребенок, независимо от пола, обязан после еды вымыть посуду, убрать со стола, это действие должно стать привычным.

Привычка формируется тогда, когда возникает новый вид деятельности, появляются новые вещи, новые обязанности. Поэтому родители, воспитатели, педагоги с особым вниманием должны относиться к тем действиям, которые встречаются в жизни ребенка впервые. Так, когда взрослые будут учить ребенка одеваться и раздеваться, то обязательно должны проследить и за тем, чтобы формировалась привычка класть вещи на место; обучая мыть руки мылом и чистить зубы, следует обратить внимание на то, чтобы формировалась привычка мыть руки перед едой и после посещения туалета, умываться и чистить зубы утром и перед сном.

Говоря о способах и методах формирования привычек, особо следует подчеркнуть, что они воспитываются не столько словами, сколько делами. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения «того или иного действия должно сопровождаться объяснениями, почему его нужно выполнить. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребенку. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого. Но хвалить следует только на первых порах, когда идет формирование привычки. Например, не все дети любят купаться. Некоторые из них кричат, сопротивляются, не дают мыть голову. Даже вырастая, учась в школе, некоторые дети сохраняют отрицательное отношение к купанию. Этот факт можно объяснить только следующим образом: отсутствует привычка купаться, а это, в свою очередь, связано с неудачными «подкреплениями». Например: слишком горячая вода в ванне, раздражение слизистой глаз мыльной водой и др.

Взрослые знают, как сложно сформировать привычку выполнять утреннюю зарядку у детей. Следует помнить, что для достижения положительного результата необходимо, чтобы ребенок обязательно хорошо выспался, чтобы в комнате не было холодно, а упражнения не были трудными.

Подводя итог сказанному, подчеркнем, что для формирования положительных привычек особенно большое значение имеет не только похвала взрослого, но и первые положительные результаты. Неправильное «подкрепление» ведет к формированию у ребенка вредных привычек (грызть ногти, есть руками, громко говорить, курить и др.).

Искоренить возникшие вредные привычки довольно сложно. От родителей и воспитателей потребуется терпение и выдержка, они должны будут повседневно помогать своему ребенку.

Значение привычки в воспитании детей отмечалось в пословицах, передавалось из поколения в поколение: «Учи показом, а не рассказом», «Привычку - не рукавичку, не повесишь на спичку».

Итак, предлагаем рекомендации для родителей, педагогов:

- внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровью;
- формируйте у ребенка положительное отношение к «физическому Я»;
- помните, что ваши физические недостатки, ваше отношение к здоровью влияют на отношение к здоровью у ребенка;
- способы «прямого» воздействия на ребенка дошкольного возраста не дают эффекта, используйте опосредованное воздействие, проводите дидактические игры;
- формированию у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек (чистить зубы, мыть руки с мылом, делать утреннюю зарядку и т. д.);
- помните, что для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого, она действует гораздо сильнее, чем порицание;
- наряду с формированием привычек воспитывайте у детей чувство долга, ответственность, человечность.

#### **4.2 Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Здоровье»**

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### ***2 Младшая группа***

##### ***По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:***

- продолжать укреплять и охранять здоровье детей, осуществлять закаливающие процедуры;
- обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

##### ***По формированию культурно-гигиенических навыков:***

- совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом (**интеграция с образовательной областью «Труд»**);
- формировать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания; навык правильно есть без помощи взрослого (**интеграция с образовательными областями «Труд», «Социализация»**);
- развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям (**интеграция с образовательной областью «Труд»**);
- воспитывать потребность и формировать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого (**интеграция с образовательной областью «Труд»**);

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- развивать умения и навыки называть свое имя, говорить о себе от первого лица; выражать свои потребности и интересы в речи; интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья), человека (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека (**интеграция с образовательными областями «Социализация», «Коммуникация», «Познание», «Безопасность»**);
- обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования (**интеграция с образовательными областями «Познание», «Труд», «Безопасность»**);
- поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.) (**интеграция с образовательными областями «Социализация», «Труд»**);
- воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения (**интеграция с образовательной областью «Безопасность»**);
- развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого (**интеграция с образовательными областями «Социализация», «Безопасность»**).

*Средняя группа*

*По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:*

- продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма;
- обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей; помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям; элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность (**интеграция с образовательными областями «Труд», «Социализация»**);

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; правилах здоровьесоборазного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать свое самочувствие; привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (**интеграция с образовательными областями «Социализация», «Коммуникация», «Познание», «Безопасность»**);

- обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (**интеграция с образовательными областями «Познание», «Труд»**);
- способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей (**интеграция с образовательными областями «Познание», «Безопасность»**);
- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (**интеграция с образовательной областью «Социализация»**).

### *Старшая группа*

#### *По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:*

- продолжать работу по укреплению здоровья детей, закалять их организм;
- повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление;
- приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры.
- **По формированию культурно-гигиенических навыков:**
- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.) без напоминания взрослого (**интеграция с образовательной областью «Труд»**);
- формировать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого) (**интеграция с образовательной областью «Физическая культура»**);

#### *По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; необходимости соблюдения правил здоровьесообразного поведения в обществе; навыки элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (**интеграция с образовательными областями «Социализация», «Коммуникация», «Познание», «Безопасность»**);
- совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (**интеграция с образовательными областями «Познание», «Труд»**);
- способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;
- развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним (**интеграция с образовательными областями «Познание», «Безопасность»**);
- поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (**интеграция с образовательной областью «Социализация»**).

### *Подготовительная к школе группа*

#### *По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:*

- продолжать сохранять и укреплять здоровье детей, проводить закаливающие процедуры;

- совершенствовать физическое развитие;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- формировать интерес и любовь к спорту;
- обеспечивать оптимальную двигательную активность детей.

#### *По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела (**интеграция с образовательными областями «Труд», «Познание», «Социализация»**);

- совершенствовать культуру приема пищи (**интеграция с образовательными областями «Труд», «Социализация»**);

- развивать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (**интеграция с образовательной областью «Физическая культура»**);

#### *По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми (**интеграция с образовательными областями «Познание», «Социализация», «Безопасность», «Физическая культура»**);

- формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы; умения одеваться в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно; правильно одеваться на прогулки и походы в лес; различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу; соблюдать правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки; правильно вести себя на воде, на солнце (**интеграция с образовательными областями «Социализация», «Познание», «Безопасность», «Физическая культура»**);

- воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом; продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его (**интеграция с образовательной областью «Социализация»**);

- поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения (**интеграция с образовательной областью «Социализация»**).

### 4.3 Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Здоровье»

#### 2 Младшая группа

##### *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей*

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

##### *Воспитание культурно-гигиенических навыков*

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

##### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### Средняя группа

##### *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей*

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года - катание на велосипеде).

При наличии условий обучать детей плаванию.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

#### ***Воспитание культурно-гигиенических навыков***

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

#### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа**

#### ***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей***

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.

#### ***Воспитание культурно-гигиенических навыков***

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

#### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрывать возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа**

#### ***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей***

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

#### ***Воспитание культурно-гигиенических навыков***

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

#### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциям» организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Планирование работы образовательной области «Здоровье» (ПРИЛОЖЕНИЕ 17).**

**Совместная деятельность педагога с детьми (практический материал) (ПРИЛОЖЕНИЕ 18).**

## **5. Профилактика и коррекция нарушения осанки**

Одна из важнейших причин нарушения осанки — ограничение двигательной активности.

При случаях нарушений осанки у детей используют активную и пассивную коррекции:

- активная коррекция включает упражнения для укрепления мышц спины, выработки правильной осанки, улучшения функции дыхания, что положительно сказывается на форме грудной клетки, для улучшения общего физического развития;
- к пассивной коррекции относится применение массажа, лечение положением, ношение корсета.

Важнейшим средством профилактики нарушений осанки являются занятия физическими упражнениями. Упражнения бывают:

- *статические* – они проводятся в виде напряжения мышц удержании предметов, удержание собственного веса во время висов, упоров на полу, у гимнастической стенки и т.д. Эти упражнения применяют для развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание применяют в виде различных сгибаний в суставах. Упражнения на расслабление (релаксация). Их меняют для снятия утомления (во время проведения занятий);

- *дыхательные* могут быть статические и динамические, эффективность дыхательных упражнений выше при их сочетании с общеразвивающими упражнениями;
- *корректирующие* применяются при исправлении (коррекции) осанки, правильная осанка обеспечивает наиболее полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и функционирование внутренних органов и систем. Это могут быть гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемых в различных исходных положениях с гимнастической палкой, мячами или без предметов. При деформациях позвоночника применяют корректирующие упражнения в сочетании с массажем;
- *прикладные* - это естественные двигательные действия или их элементы (бег, ходьба, лазание, ползание, метания, упражнения в равновесии, прыжки и др.). Самое широкое применение в практике работы с детьми имеют игры, так как, кроме воспитания ряда навыков они оказывают положительное эмоциональное воздействие.

Используются *мелкоподвижные, подвижные и спортивные игры*.

*Упражнения для закрепления бытовых навыков* применяются при закреплении движений, которые необходимы для бытовых двигательных актов (завязывание шнурков, одевание и раздевание, умывание, чистка зубов, причесывание и др.). Такие упражнения относятся к дополнительным средствам лечебной физической культуры.

Широко применяется в сочетании с гимнастическими упражнениями *массаж*, используемый при необходимости снятия болевых ощущений в утомленных мышцах.

В комплексе с различными видами физических упражнений используются *прогулки, экскурсии и ближний туризм*.

*Ходьба* как лечебное средство широко используется для укрепления двигательных функций. Ходьба и бег оказывают большое тренирующее воздействие на мышцы всего тела (особенно ног), способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При ходьбе и беге чередуются движения разноименными руками и ногами. Делаются они свободно и естественно. При ходьбе туловище и голова держатся прямо, плечи разведены. Нога ставится на пятку, перекатом переходит на носок, а при толчке до отказа выпрямляется. При движении вперед рука сгибается в локте и поднимается выше пояса на ширину ладони (на расстоянии ширины ладони от тела), при движении назад - выпрямляется и отводится назад до отказа. С возрастом длина шага увеличивается. У девочек длина шага несколько меньше, чем у мальчиков. Стопа при постановке на землю слегка разворачивается наружу (угол разворота ног  $10^\circ$ ), расстояние между ногами равняется 2-3 см.

*Бег*, как и ходьба, это циклическое упражнение динамического характера. Цикл движений в беге состоит из двойного шага, который подразделяется на два периода одиночной опоры, и двух периодов «полета». Безопорная фаза обеспечивает расслабление мышц ног. В нервных центрах создаются благоприятные предпосылки для восстановления функционального потенциала нервных клеток: возбуждение их сменяется торможением, обеспечивающим отдых.

Во время бега в работу вовлекаются почти все группы мышц. В зависимости от скорости и длительности бега степень изменения функций внутренних органов различна. Максимальная скорость бега зависит от частоты и силы пусковых импульсов, возбудимости и функциональной подвижности нервно-мышечного аппарата.

### **Профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата**

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу

внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища, для этого необходим:

- контроль подбора мебели, соответствующей длине тела воспитанников;
- контроль за позой воспитанников во время НОД;
- проведение физкультминуток на занятиях;
- создание благоприятного двигательного режима для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Проведение физкультминуток – это эффективный способ поддержания работоспособности воспитанников, поскольку во время физкультминуток обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за столом. Для того чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения.

Для оздоровления воспитанников с нарушениями опорно-двигательного аппарата целесообразно создание в дошкольных учреждениях специальных групп с расширением элементов корригирующей гимнастики. НОД в этих группах, после предварительной подготовки, проводит воспитатель физической культуры.

Необходимо рекомендовать детям выполнение физических упражнений в виде «домашних заданий» с предварительным их разучиванием на НОД в дошкольном учреждении и последующей регулярной проверкой их выполнения.

**Специальный комплекс упражнений для проведения физкультурных минуток (ПРИЛОЖЕНИЕ 19).**

## 5.6 Профилактика и коррекция плоскостопия

Основная причина плоскостопия – ослабление связочно-мышечного аппарата, поддерживающего свод стопы. При лечении используют физические упражнения, укрепляющие мышцы, поддерживающие свод стопы, а также массаж и ношение специальной обуви или прокладок в обувь (супинаторов).

Упражнения для свода стопы рекомендуется делать при разгрузке стоп от веса тела, т. е. в исходном положении сидя или лежа. Корригирующими упражнениями будут:

- супинация стопы – свободная и с сопротивлением; хватательные движения пальцами ног;
- лазание по шесту и канату с захватыванием их внутренней поверхностью свода стопы;
- ходьба босиком по неровному грунту;
- ходьба с опорой на наружный край стопы;
- ходьба и бег на носках и т. д.

Гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности для детей с нарушениями формирования свода стопы осуществляется и в домашних условиях под контролем родителей, для этого:

- необходимо каждый день дома делать гигиеническую ножную ванну (36 – 37°);
- необходимо выработать походку без сильного разведения стоп;
- полезно ходить босиком по рыхлой почве, песку;
- не рекомендуется чрезмерная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой (типа резиновых туфель) по утоптанной почве, асфальту;
- не рекомендуется находиться в помещении в утепленной обуви;

- детям с склонностью к плоскостопию следует избегать продолжительного стояния (особенно с разведенными стопами), переноски тяжестей;
- при необходимости длительного стояния полезно перенести на некоторое время нагрузку на наружный край стопы.

Коррекционно–профилактическая работа в дошкольном учреждении проводится как в помещении, так и на участке: спортивной площадке, «Тропе здоровья».

**Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием в виде «домашних заданий» (ПРИЛОЖЕНИЕ 20).**

### **5.7 Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем**

В.Г.Алямовская считает, что главные «киты», на которых держится здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма.

Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем особенно активно происходит в процессе систематических циклических упражнений: ходьбы на лыжах, плавания, продолжительного бега со средней и малой скоростью, упражнений ритмической гимнастики, подвижных игр и использования несложных спортивных тренажеров, пособий и нестандартного оборудования. Их применение способствует тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей выносливости и физических качеств, обучению двигательным умениям и навыкам и укреплению здоровья детей в целом. Развитие дыхательной системы напрямую связано с движениями. Именно в дошкольные годы физкультурная деятельность должна быть направлена на увеличение этих способностей.

Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе прекрасно удовлетворяют естественную биологическую потребность детского организма в движении. Подвижные игры связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, выносливости, силы.

Ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, создает ощущение физического и психического расслабления, улучшает координацию движений, развивает чувство ритма, повышает физическую работоспособность.

С целью укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении необходима организация работы по оказанию дополнительных образовательных услуг, направленных на повышение двигательной активности детей и их физическое самосовершенствование:

- дополнительная образовательная программа общей физической подготовки для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и сниженным темпом освоения двигательных навыков;
- дополнительная образовательная программа «спортивного танца» (ритмика) для девочек с высоким темпом развития координационных способностей.

#### ***Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей***

**Цель:** Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

**Задачи:**

1. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать кровообращение в легких.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

- дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие;
- дышать медленно для насыщения организма кислородом;
- дышать носом.

Критерием эффективности комплекса и его мероприятий является показатель качества оздоровления, определяющийся отношением числа часто болеющих детей, снятых с учета после выздоровления, к общему числу часто болеющих детей, прошедших курс оздоровления.

### Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

#### 1-й комплекс

Слова	Движения
Греем наши ручки	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
Проверяем носик	Нажимать указательным пальцем точку под носом
Лепим ушки	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
Правая ноздря, левая ноздря	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
Сдуваем листик	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

#### 2-й комплекс

Слова	Движения
Греем наши ручки	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
Проверяем кончик носа	Слегка подергать кончик носа
Сделаем носик тоненьким	Указательными пальцами массировать ноздри
Примазываем ушки, чтоб не отклеились	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
Как мычит теленок	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
Сдуем снежинку с ладони	Вдох через нос, выдох через рот

#### 3-й комплекс

Слова	Движения
Моем руки	Движения кистями, как при мытье рук
Шагаем по пальчикам	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
Лебединая шея	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
Крепко спим	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
Мы проснулись	Несколько раз зевнуть и потянуться

### Психогимнастика

#### Упражнение «Из семени - цветок»

**Цель:** помочь ребёнку быть внимательным к самому себе, своим чувствам; помочь снять эмоциональное и мышечное напряжение

Педагог предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко: сжаться в комочек,

спрятать голову, закрыть ее руками	
Я буду цветоводом. Цветовод очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит детей по голове), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти.	Дети поднимаются
У него раскрываются листочки	Дети свешивают руки с головы и тянут их вверх
Растет стебелёк	Дети вытягиваются
Появляются веточки с бутонами	Дети разводят руки в стороны, пальцы сжаты
Наступает радостный момент, и бутоны лопаются...	Дети резко разжимают кулаки
И росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любит себя собой, улыбается другим цветам.	

### **Рефлексия**

Как ты чувствовал себя, когда был маленьким, сморщенным семечком?

Как ты чувствовал себя, когда стал сильным, красивым цветком?

Чем тебе больше понравилось быть: семечком или цветком?

## **5.8 Коррекционно-развивающая работа для детей с нарушениями речи**

Как правило, речевые нарушения не возникают на фоне полного здоровья. Большинство детей с нарушениями речи имели различные отклонения во время внутриутробного развития, серьезные заболевания в первые годы жизни.

Нарушения речи отражаются на психическом развитии ребенка, формировании его личности и поведения. Именно поэтому коррекционная работа должна способствовать не только исправлению речевых нарушений, но и оздоровлению всего организма ребенка, способствовать его полноценному психическому, физическому и личностному развитию.

В связи с этим ставятся две основные задачи: развивать речь ребенка и проводить общую оздоровительную работу.

Первая задача предусматривает развитие всех сторон речи: произношения, лексико-грамматического строя речи, связной речи, вторая - укрепление физического здоровья (зрение, слух, осанка и т.д.).

Эти задачи решаются учителем-логопедом в тесном контакте с воспитателями, а также другими специалистами: педагогом-психологом, воспитателем физической культуры, музыкальным руководителем, инструктором по ЛФК, массажистом.

На всех НОД проводится дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, постепенно включается самомассаж языка, лица, рук. Обязательно используются физкультминутка (в том числе и с мячом), гимнастика для глаз, паузы для релаксации, ведется работа над темпом, ритмом речи, четкостью дикции, интонацией, выразительностью. Обращается внимание на осанку детей (сидя, стоя) в ходе НОД и вне их. Развиваются слуховое и зрительное внимание, зрительная и словесная память, образное и логическое мышление, воображение.

## **5.9 Коррекционно-развивающая работа для детей с нарушением зрения**

Охрана зрения детей - сложная социально-гигиеническая проблема. Решение этой проблемы требует комплексного подхода к организации мероприятий по охране зрения детей:

- систематического медицинского наблюдения за состоянием зрения ребенка дошкольного возраста;
- проведение профилактики и лечение глазных заболеваний и зрительных расстройств с момента рождения ребенка;
- систематическое изучения фактов внешней среды, влияющих на зрение.

Одной из причин проблем со зрением у детей дошкольного возраста являются повреждения глаз. Причиной глазного травматизма среди детей может быть неосторожное обращение с колющими и режущими предметами (ножницы, ножи, гвозди, проволока), ушибы тупыми предметами (палка, шайба, камень, ком снега и др.).

Большинство травм дети получают на улицах, при отсутствии надзора за ними. Надо помнить, что дети дошкольного возраста обычно не представляют всей опасности, которую таят некоторые химические вещества и жидкости.

Гимнастику для глаз, наряду с гимнастикой для рук, хорошо использовать на непосредственно образовательной деятельности с детьми в качестве физкультминутки. С дошкольниками лучше проводить ее в стихотворно-игровой форме.

Слова	Движения
Пролетает самолет	<i>Раскинули руки, летим, глазки вниз</i>
С ним собрался я в полет!	<i>Смотрим вниз, не опуская головы, одними глазками, словно оглядывая из кабины землю</i>
Правое крыло отвел	<i>Посмотрели как можно дальше вправо</i>
Левое крыло отвел	<i>Посмотрели влево</i>
Я мотор завожу	<i>Рука описывает большой круг, глазки следят за движениями руки</i>
И внимательно гляжу!	<i>Описываем круг в другую сторону</i>
Поднимаюсь и лечу	<i>Описываем рукой большие восьмёрки</i>
Возвращаться не хочу!	<i>Следим за движением руки глазами</i>

### Комплекс упражнений для глаз

Существует очень полезный комплекс упражнений для глаз, разработанный специалистами по спортивной медицине. Он несложен, и очень желательно освоить его родителям, чтобы заниматься с ребенком.

Комплекс упражнений нужно проделывать 3-5 раз в день, до предполагаемой нагрузки на глаза и после нее.

**Упражнение 1** (для укрепления мышц век, расслабления глазных мышц и улучшения их кровоснабжения).

Крепко зажмурить глаза на 5 секунд, затем открыть. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 2** (для улучшения кровоснабжения мышц глаз).

В течение 15 секунд быстро моргать, затем расслабить глазные мышцы. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 3** (для расслабления мышц глаз и улучшения кровоснабжения).

Закрывать глаза и круговыми движениями кончиков пальцев массировать веки в течение 1 минуты.

Этот несложный комплекс прост в освоении, его может выполнять ребенок с 3-х лет под присмотром родителей. И важно, чтобы в дальнейшем зарядка для глаз стала для него такой же привычной и необходимой, как утренняя зарядка и чистка зубов.

Нормальное зрение имеет остроту 1.0. Однако этот показатель формируется постепенно и колеблется в зависимости от возраста. В первые месяцы жизни ребенка зрение очень слабое, и только к концу первого года жизни он может распознавать геометрические формы и очертания предметов. К концу второго года жизни ребенок отчетливо распознает изображения предметов. И только к 4-5 году жизни устанавливается максимальная для него острота зрения.

#### Изменение остроты зрения у детей с возрастом

Возраст ребенка	Острота зрения, ед.	Возраст ребенка	Острота зрения, ед.
1 год	0.3-0.6	4 года	0.7-1.0
2 года	0.4-0.7	5 лет	0.8-1.0
3 года	0.6-1.0	7 лет	0.9-1.0

#### 5.10. Общие рекомендации по проведению оздоровительных игр

Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки. Чтобы у детей не возникло желание ускорить «темп выполнения», так как это может привести к перегрузкам, необходимо акцентировать внимание ребенка на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игры.

Внимание детей раннего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика - до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10-15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного, навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Желательно проводить игры по нескольку раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной - с большей.

При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания. Для этого в самом начале желательно, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, — в этом возрасте это неизбежно и нормально. Перед началом нужно в понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

- а) выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;
- б) движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
- в) кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;

г) ребенок сильно потеет, особенно лицо;

д) учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25-50%, частота дыхания возрастает больше чем на 4-6 раз в минуту.

Если вы видите, что задание оказалось сложным для ребенка, то можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложные игры.

Для снижения нагрузки применяйте следующие действия:

- уменьшение общего времени НОД;
- уменьшение числа повторений, одной и той же игры;
- упрощение сюжета игры;
- изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лежа;
- уменьшение числа участников игры;
- более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений;
- снижение требовательности к точности и координации движений, скорости реакций;
- уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
- более мягкий, повествовательный, а не командный голос ведущего;
- использование мелодичной ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

Если ребенок здоров, то пульс возрастает меньше чем на 20 %, дыхание почти не изменяется или возрастает на 2-3 раза больше в минуту. Важно, чтобы был оптимум нагрузки, небольшое покраснение кожи, бодрые движения и не большая потливость кожи.

Некоторые игры лучше проводить командой (3-4 участника). Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее ее отсутствия. Если даже вам и не удастся соблюсти режим проведения игр, то просто играйте почаще с детьми. Это - самая лучшая форма выражения любви и заботы! (Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей 5-7 лет).- М.: Педагогическое общество России, 2005).

### **Игры при болезнях носа и горла (ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды)**

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

**Игры:** «Золотая осень», «Мышка и Мишк», «Петушок», «Шарик», «Пинг-понговое ралли», «Домовитый хомячок», «Совушка-сова», «Перышки», «Кто самый громкий?»

Упражнения для формирования правильного носового дыхания: «Воздушный шар», «Поймай свой хвост».

### **Игры на преодоление последствий общих бронхолегочных заболеваний (респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит)**

При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом. При разработке игр использовались: произношение звуков во время игровых упражнений в сочетании с ритмичными движениями рук и ног, движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти; дозированный бег - для улучшения функционирования диафрагмы. Последнее очень важно, так как 90% всей работы дыхательных мышц у детей до 5 лет ложится на диафрагму.

Игры можно использовать уже спустя 2-3 недели после приступа. Следует обратить внимание на чрезмерное эмоциональное возбуждение ребенка во время игры; Оптимальными являются ежедневные игры с трехкратным повторением в течение дня (1-2 месяца).

Для развития и укрепления мышц грудной клетки, пояса верхних конечностей и формирования ритмического дыхания мы предлагаем вам поиграть в следующие игры: «Золотая осень», «Петушок», «Едем в зоопарк», «Совушка-сова».

**Игры:** «Учение пожарных», «Идёт коза по лесу», «Велогонки», «Вперед быстрее иди, только не беги», «Поезд», «Вверх ногами», «Подпрыгни и подуй», «Косари», «Поезд с арбузами», «Кто вперед?», «Самый сильный ветер», «Задень обруч».

### **Игры на формирования правильной осанки**

Нарушение осанки - частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки - длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» - это ошибка, так как в бессознательном - частица «не» обычно не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего, играйте чаще в игры на развитие осанки. В старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

**Игры:** «Едем в зоопарк», «Петушиный шаг», «Ледокол», «Длинная скакалка», «Мастер мяча», «Живое кольцо», «Летим на Марс», «Большие ноги идут по дороге», «Ласточка», «Качели-карусели», «Маленький гимнаст», «Гимнастика для ежика», «Разбей цепь», «Регулировщик», «Буря на море», «Перешагни через веревочку», «Попади в ворота мячом», «Коршун, и наседка», «Восточный официант», «Самый меткий», «Попрыгунчик-лягушонок», «Ходим боком», «Мышки в кладовой», «Белочка».

### **Оздоровительные игры на преодоление последствий болезни сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония гипертонического типа)**

При вегето-сосудистой дистонии очень важно тренировать основные нервные процессы (их уравнивание, повышение подвижности); укреплять тормозные реакции, особенно у гиперактивных детей; повышать согласованность нервно-регуляторных механизмов кровообращения; улучшать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При регулярных занятиях физической культурой повысится эмоциональный тонус и улучшатся показатели функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

Если игры проводятся на свежем воздухе, то это способствует закаливанию ребенка и исчезновению или уменьшению аллергических проявлений, нередко являющихся спутниками вегето-сосудистой дистонии.

При проявлении симптомов очень важно, чтобы во время игры у ребенка не было большой эмоциональной нагрузки, чтобы ребенок был не слишком возбужден и не переживал.

**Игры:** «Кто-кого столкнет», «Резвый мешочек», «Пятнашки», «Космонавты», «Увернись», «Челнок и ткач», «Найди клад», «Совушка», «Дни недели», «Узоры из соломки», «Стоп, хлоп, раз!», «Мороз — Красный нос», «Угадай, кто пришел?», «Кто ходит и летает?», «Журавли и лягушки», «Филин», «Рыбаки и рыбки».

### **Игры, направленные на преодоление плоскостопия**

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Поэтому игры и задания подбираются таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат, голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков). Можно придумать игры с ходьбой на наружных краях стопы, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки разведены).

При выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгиваниями с высоты.

**Игры:** «Спящий кот», «Парашютисты», «Ловкие ноги», «Бегущая скакалка», «Мяч бросай, не теряй», «Заяц, елочки и мороз», «Донеси, не урони», «Гуси-лебеди», «Самый стойкий», «Поймай комара», «Прыжки со скакалкой», «Кто вперед соберет простынку».

### **Игры, направленные на преодоление зубочелюстных аномалий**

При аномалиях прикуса возникает неправильное смыкание челюстей, т.е. неправильная артикуляция зубных рядов при жевании, глотании, во время разговора. Кроме этого, в период активного роста челюстных костей особое место занимают аномалии, возникающие в результате ротового дыхания, нарушения глотания, сосания языка, губ, пальцев. Неправильный прикус отражается на лице, нарушается мимика.

При систематических играх для формирования правильного прикуса возникает новый динамический стереотип (новая привычка говорить, жевать и т.д.), поэтому для закрепления его необходимо ежедневно на протяжении не менее 3 месяцев заниматься следующими играми, чтобы:

- тренировать целенаправленные движения нижней челюсти;
- тренировать мышцы челюстно-лицевой области (жевательные и мимические мышцы);

- координировать положения языка и мышц челюстно-лицевой области с органами полости рта при глотании;
- тренировать навык правильного носового дыхания при сомкнутых губах (см. игры при болезнях дыхательной системы);
- тренировать умение правильно держать голову, осанку (см. игры на развитие правильной осанки).

**Игры:** «Сделай правильно», «Попробуй сесть», «Бездомный зайка», «Перышки», «Часики», «Сладкий мостик», «Маляры».

### **Игры на преодоление ожирения и последствий ожирения**

Ожирение у детей — очень серьезная проблема. При этом заболевании в организме происходят изменения, сходные с процессом старения. Такой ребенок значительно чаще подвержен сахарному диабету, артериальной гипертензии, желчекаменной болезни. У него возможен самый худший прогноз при травмах и в послеоперационный период. Для эффективного лечения необходимо, чтобы все члены семьи личным примером смогли бы изменить отношение ребенка к активным подвижным играм, начали делать зарядку, больше двигались.

Подвижные игры при этом заболевании проводятся для повышения интенсивности обменных процессов, увеличения энергетических затрат организма. При постоянных играх повышается эмоциональный тонус, устраняется одышка, сонливость, увеличивается общая работоспособность, улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Рекомендуются игры, чередующие бег с ходьбой.

Для снижения веса ребенка можно поиграть в следующие игры: «Рак и воробей», «Поймаю — не отпущу», «Стройные елочки», «Попрыгунчики», «Кот и воробушки».

**Игры:** «Самый быстрый», «Зазевавшаяся лошадка», «Мы веселые ребята», «Горелки», «Идет дождик», «Кто первый догонит мяч?», «Веселые котятка», «Шариковая поляна», «Поймай белочку», «Ну-ка вместе пересели», «Кого собьют последним», «Полетел самолет», «Белочки и собачки», «Попрыгунчики», «Кот и воробушки», «Зайчики и сторож», «Мышка и кот», «Обручи», «Самая быстрая тройка».

### **Игры на преодоления отставания в психомоторном развитии у детей, часто болеющих острыми респираторными вирусными инфекциями, а так же при гипотрофии и рахите**

При всех этих различных заболеваниях есть одно общее последствие воздействия на организм ребенка — отставание в психомоторном развитии и общее ослабление организма. Для растущего организма очень важно своевременное психомоторное развитие, так как оно влияет на формирование психических и моторных функций, нормализацию мышечного тонуса, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Подвижные игры, позволяющие устранить отставание в развитии, должны быть направлены на воспитание полезных навыков ходьбы, бега, лазанья, ползания и т.д. Целенаправленные активные движения в этих играх способствуют нормализации физиологических процессов, происходящих в нервной системе, а значит, двигательному, психическому и речевому развитию ребенка.

Помогут преодолеть задержку психического развития и такие **игры**, как: «Казачки-разбойники», «Мы веселые ребята», «Горелки», «Зазевавшаяся лошадка», «Пирожок», «Пожарные на учении», «Кто устойчивее», «Кошка и мышка», «Разорви цепь», «Быстрая

карусель». «Собери кегли», «Сбей кубик», «Салки в два круга», «Поймай мяч», «Лиса плутовка», «Перелет птиц», «Кто дальше бросит», «Послушный мяч».

### **Нетрадиционные способы оздоровления или арт-терапия в помощь родителям**

Часто бывает, что ребенок болен и не может активно двигаться, но он не настолько болен, чтобы оставаться в постели.

В таком состоянии ребенок чувствует себя плохо не только потому, что болен, но и потому, что ему скучно. Постоянное сидение перед телевизором или компьютером утомляет его, и он начинает хандрить.

Хандра, уныние и плохое настроение отнимают сил ничуть не меньше, чем ангина.

Не позволяйте ребенку становиться пассивным и безучастным, если он в состоянии развлечь себя.

Есть много способов заставить работать воображение больного ребенка и помочь ему начать творить.

Это важно, так как, начиная творить, фантазировать, ребенок включается в состояние творческого процесса.

Состояние творческого процесса вполне доступно ребенку, нужно его только подтолкнуть, так как за это состояние отвечает правое полушарие головного мозга, которое занимает доминирующее положение у детей 5-7 лет, в отличие от взрослых, у которых доминирует левое полушарие головного мозга, отвечающее за логику и эталоны поведения.

Во время творческого процесса у человека изменяется восприятие времени, оно как бы исчезает, и мы его не замечаем, снижаются, или исчезают болевые ощущения, человек уходит в свой внутренний мир.

Пропадает усталость, ребенок желает закончить свое произведение. Интерес и энтузиазм творчества повышают адаптивные функции организма, включают внутренние резервы, помогающие выздороветь.

Процесс творческой активности можно еще назвать «активной медитацией».

Задания основаны на спонтанном самовыражении, легкости выполнения и ограничены только фантазией ребенка.

Каждое задание подчеркивает индивидуальность мастера, его состояние, и трудно сравнивать работы, выполненные даже одним человеком в одной технике. Это возможно, потому что важными составляющими этих техник являются воображение зрителя и свойства использованных материалов, не позволяющих сделать две одинаковые работы.

**Игры:** «Сегодня мы — волшебники», «Коробочка-сюрприз», «Букет осени», «Праздник лакомки», «Витрина магазина», «Игрушка-подушка», «Куклы из теста». «Скульптурный портрет», «Рисуем» ножницами».

## Раздел VI Медико-социальная работа с родительской общественностью ДОУ

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка, его психическое и психологическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

### 6.1. Санитарно - гигиеническое просвещение родителей

Установлено, что образ жизни и медицинская активность семьи существенно влияют на устойчивость ребенка к различным заболеваниям.

Целенаправленная медико-социальная работа с семьями, дифференцированная, в зависимости от имеющихся факторов социального риска, позволит повысить эффективность профилактической работы в дошкольном учреждении по снижению заболеваемости и улучшению состояния здоровья детей.

Среди факторов, влияющих на здоровье детей, важную роль играет санитарно-гигиеническая грамотность их родителей, в повышении которой принимают участие работники дошкольного учреждения и врачи поликлиники. Гигиеническое воспитание, обучение и повышение гигиенической грамотности родителей строится на принципах:

- *актуальности*, что ориентирует на обеспечение родителей наиболее важной и своевременной гигиенической информацией, связанной со здоровьем ребенка, экологией, гигиенической культурой, социальными нормами и ценностями;
- *научности*. Гигиеническая информация должна соответствовать современному состоянию и последним достижениям медицины, быть научно обоснованной, объективной, достоверной;
- *доступности*, что предполагает оптимальный для усвоения объем информации и рациональность методики обучения. Гигиеническое воспитание и обучение родителей должно проводиться в виде лекций, индивидуальных и групповых бесед, в том числе на родительских собраниях, консультациях, «дней здоровья», экскурсий, телефона доверия и т.д. Доступность

информации достигается наличием в медицинском кабинете научно-популярной литературы, памяток, рекомендаций для родителей;

- *иллюстративности*, предусматривающей сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, конкретизирующими ее применение на практике;
- *активного обучения*, способствующего устойчивому получению знаний родителями по формированию здорового образа жизни;
- *последовательности*, предусматривающей выделение основных этапов и их логическую преемственность в процессе организации работы;
- *системности* в осуществлении деятельности по гигиеническому воспитанию;
- *стимулирования* сознательности и активности, что выражается в повышении активности родителей в вопросах здоровья детей.

Значительное влияние на здоровье детей, их социально-психологическую адаптацию оказывают факторы социального риска, действующие на уровне семьи. К числу таких факторов следует отнести:

- *социально-гигиенические* (плохие материально-бытовые условия, низкий уровень общей и санитарной культуры, тяжелые или вредные условия труда родителей и т.д.);
- *медико-демографические* (многодетность, неполные семьи, возраст родителей до 20 лет и т.д.);
- *социально-психологические* (наличие вредных привычек, неблагоприятный психологический климат и др.).

Гигиеническое воспитание и обучение родителей — важное условие сохранения и укрепления здоровья детей. При этом особое значение имеет постоянная связь родителей с дошкольным учреждением. Основными звеньями в этой работе являются:

- характер и объем медико-социальной помощи, направленный на устранение или снижение влияния факторов риска на здоровье ребенка;
- повышение уровня социально-правовой грамотности семей, целенаправленная санитарно-просветительная работа с учетом характера влияния факторов социального риска.

*Виды работы с родителями:*

- пропедевтическая (предварительный круг знаний);
- просветительская;
- интегративная (объединение разных областей);
- индивидуальная;
- перспективное планирование.

**Основные направления работы с семьей, перспективное планирование работы с родителями (ПРИЛОЖЕНИЕ 21, 22, 23).**

## **6.2 Преемственность в работе ДОУ и семьи**

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – дошкольного учреждения и семьи.

Совместная деятельность педагогов дошкольного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое

социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Общепризнанно, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. И хотя широкое распространение современных средств массовой информации способствует повышению санитарно-гигиенических знаний населения, но, к сожалению, не всегда меняет поведение людей. Многие родители в силу неопытности, несерьезности подхода к соблюдению правил гигиены, а часто, из-за низкой культуры и небрежного отношения к здоровью ребенка не выполняют даже элементарных гигиенических правил.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако многие исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Знания родителей дошкольников о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает дошкольное учреждение, которое выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей практических навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых.

Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

С целью повышения роли семьи в профилактической работе рекомендуется провести цикл бесед, лекции, всеобучи и др. на темы:

1. «Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний».
2. «Профилактика ОРЗ в домашних условиях».
3. «Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей».
4. «Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь ее с заболеваниями бронхолегочной системы».
5. «Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении».
6. «Роль закаливания в повышении резистентности к ОРЗ».
7. «Значение режима дня для здоровья ребенка».
8. «О питании дошкольников».
9. «Особенности физического и нервно-психического развития часто болеющих детей».
10. «Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома».
11. «Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей».

12. «Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников».
13. «Вредные привычки родителей (злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей».
14. «Здоровый образ жизни в семье — залог здоровья ребенка».

## **Раздел VII Медико - педагогический контроль оздоровительной работы**

Организация и осуществление медико-педагогического контроля предполагает совместную деятельность администрации, старшей медицинской сестры и педагогов.

Медицинский и педагогический контроль за организацией физического развития дошкольников включает:

- динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, физической подготовленностью, функциональными возможностями детского организма (ответственный - старшая медицинская сестра, врач-педиатр);
- медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения различных форм НОД и их воздействием на организм ребенка, контроль за осуществлением системы закаливания (ответственные - старшая медицинская сестра, воспитатель физической культуры);
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения НОД (помещение, участок), физкультурного оборудования, одежды и обуви детей (ответственные - администрация дошкольного учреждения, воспитатели, воспитатель физической культуры);
- гигиеническое обучение и воспитание по вопросам физического воспитания дошкольников, формирование мотивации к регулярным занятиям физкультурой (ответственные - воспитатели, воспитатель физической культуры);
- профилактику травматизма (ответственный — воспитатель физической культуры).

**Медико-педагогический контроль оздоровительной работы в дошкольном учреждении (ПРИЛОЖЕНИЕ 24, 25).**

### **7.1 Динамические наблюдения за физическим развитием и состоянием здоровья детей**

Организм дошкольников обладает высокой чувствительностью к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды, в т. ч. неадекватным физическим нагрузкам, что обусловлено анатомо-физиологическими особенностями детей данного возраста.

**Анатомо-физиологические особенности дошкольников:**

- значительная неустойчивость сердечнососудистой системы;
- несовершенная нервно-рефлекторная регуляция физиологических реакций;

- преобладание процессов возбуждения в коре головного мозга с быстрым развитием утомления;

- слабость связочно-мышечного аппарата и незавершенность минерализации костной ткани.

**Скрининг** обследование детей (см. определение в понятийном словаре):

*1- этап - доврачебное обследование (кабинет здорового ребенка):*

- анкетный тест – опрос родителей;
- измерение артериального давления;
- проверка слуха;
- исследование остроты зрения;
- оценка физического развития и физической подготовленности;
- оценка опорно-двигательного аппарата.

*2-этап осмотр врачом-педиатром:*

- комплексная оценка состояния здоровья детей;
- выявление детей с хронической патологией.

*3-этап – осмотр врачами-специалистами поликлиники:*

- диспансерное наблюдение в ДООУ.

**Признаки утомления ребенка во время физической нагрузки:**

*1 - допустимая степень утомления:*

- локальное покраснение в области щек;
- незначительное потоотделение;
- учащенное дыхание;
- внимание не нарушено, четкое безошибочное выполнение указаний;
- координация действий не нарушена, четко выполняются упражнения;
- мимика спокойная;
- эмоциональный подъем, ощущение «мышечной радости», отсутствие жалоб на

боль;

- пульс 110-150 ударов в минуту.

*2 – степень утомления, требующая снижения нагрузки:*

• диффузное (истончение кожных покровов) покраснение лица и плечевого пояса, конечностей;

- увеличенное потоотделение выше пояса;
- учащенное поверхностное дыхание;
- внимание нарушено, снижен интерес к окружающему, возможно возбуждение или вялость;
- нарушена координация движений, неточность при выполнении упражнений, отказ от выполнения упражнений;
- мимика напряжена;
- жалобы на мышечные боли, усталость, одышка, учащенное сердцебиение;
- пульс 150-160 ударов в минуту.

### **Оценка уровня физического развития дошкольников**

Одной из составных характеристик физического развития дошкольников является их *физическая подготовленность*, которая определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скорость, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость,

удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

*Сензитивные периоды развития психофизических качеств:*

- в 3-4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила;
- в 4-5 лет - быстрота, выносливость, гибкость;
- в 5-6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;
- в 7 лет - ловкость и выносливость.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь.

*Характерные особенности костно-мышечной системы дошкольников:*

- небольшой наклон головы вперед;
- незначительное смещение плечевого пояса вперед;
- линия грудной клетки, плавно переходящая в линию живота;
- выступающий живот (на 1 - 2 см);
- слабо выраженные изгибы позвоночника.

Диагностика нарушения осанки проводят с учетом типичных возрастных особенностей детей. Состояние костно-мышечной системы ребенка оценивают в положении стоя и при ходьбе.

Скрининг-тест по выявлению осанки предусматривает осмотр ребенка со всех сторон, при этом исследуются:

- положение головы;
- симметричность надплечий, углов лопаток и треугольник талии;
- выраженность изгибов позвоночника;
- форма грудной клетки и нижних конечностей.

Ребенок с подозрением на нарушения осанки должен быть немедленно направлен на консультацию к специалисту.

**Показатели физического развития детей (ПРИЛОЖЕНИЕ 26).**

### **Диагностика плоскостопия**

Объективным методом исследования состояния свода стопы является *плантография*.

Плантограмма - контур вертикальной проекции стопы, совмещенный с отпечатком ее подошвенной поверхности. Оценка плантограммы осуществляется на основании анализа положения двух линий, проведенных на отпечатке стоп. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведенная из той же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы не перекрывает эти линии - стопа нормальная; если отпечаток находится между линиями, не перекрывая вторую линию, - стопа уплощенная; если отпечаток заходит за вторую линию - стопа плоская.

Детей с уплощенной и плоской стопой направляют на консультацию к ортопеду.

Старшая медицинская сестра дошкольного учреждения должна следить за тем, чтобы в организованные формы двигательной деятельности детей включались комплексы физических упражнений и оздоровительных игр, направленные на профилактику и коррекцию отклонений костно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата.

Положительная динамика состояния опорно-двигательного аппарата детей является важным критерием эффективности физического развития.

## **7.2 Проведение медико-педагогических наблюдений**

Медико-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой рекомендуется проводить в каждой возрастной группе не менее трех раз в течение образовательного процесса, а в первой младшей группе допустимо проведение двух занятий физической культурой в неделю. Методика проведения НОД, физические нагрузки должны соответствовать возрасту детей и их функциональным возможностям с учетом особенностей состояния здоровья и развития воспитанников.

Тренирующий эффект для воспитанников основной медицинской группы обеспечивается при среднем уровне частоты сердечных сокращений у детей:

- 3-4 года - 130-140 ударов в минуту при занятиях физкультурой в зале, 140-160 ударов в минуту - на воздухе;

- 5-7 лет - 140-150 ударов в минуту при занятиях физической культурой в зале, 150-160 ударов в минуту - на воздухе.

Физическая нагрузка должна быть правильно распределена в течение НОД: физиологическая кривая должна постепенно повышаться от начала к основной части НОД и достигать максимума во время подвижной игры, а в заключительной части - постепенно снижаться.

Старшей медицинской сестре следует строго контролировать дозирование физических нагрузок в соответствии с состоянием здоровья и развитием ребенка: совместно с воспитателем физической культуры и воспитателем группы наблюдать за самочувствием детей, особое внимание уделять **внешним** признакам утомления, отражающих переносимость физических нагрузок.

**При наличии у ребенка жалоб на плохое самочувствие, выраженной потливости и гиперемии кожных покровов, появлении кашля, одышки и других признаков утомления средней степени выраженности физическая нагрузка должна быть снижена:** исключены наиболее трудные упражнения, уменьшено количество повторений и скорость выполнения движений, задействованы дыхательные и релаксационные упражнения. Наличие у ребенка признаков утомления значительной степени выраженности свидетельствует о несоответствии физической нагрузки его функциональным возможностям и уровню физической подготовленности. Таким детям требуется **дополнительное медицинское обследование с последующими врачебными рекомендациями**, касающимися индивидуального подхода к организации физического развития.

В индивидуальном подходе к организации физического развития со строгим дозированием физических нагрузок нуждаются дошкольники, имеющие хронические заболевания, выраженные функциональные нарушения и аномалии развития. Дифференциация физических нагрузок необходима детям после повторно перенесенных острых заболеваний и травм, часто и длительно болеющим детям, а также дошкольникам с отклонениями физического развития. Следует обращать внимание на дозирование физических нагрузок, направленных на развитие скоростной и силовой выносливости. У детей с дефицитом и избытком массы тела повышен риск получения травмы, особенно при выполнении упражнений высокой интенсивности, упражнений с использованием физкультурного оборудования. Выявлено, что выполнение большинством детей, имеющих отклонения в физическом развитии, скоростных нагрузок, упражнений на общую и силовую выносливость вызывает неблагоприятную реакцию кардиореспираторной системы.

Старшей медицинской сестре дошкольного учреждения следует в индивидуальном порядке определять продолжительность периода освобождения детей от занятий физической культурой в зале и на улице после перенесенных заболеваний и травм, а также при наличии у ребенка катаральных явлений, жалоб на боли в животе и плохое самочувствие.

### **7.3 Санитарно-гигиеническое состояние и содержание дошкольного учреждения**

Важнейшим условием достижения санитарно-гигиенического благополучия в дошкольном учреждении является эффективный гигиенический контроль в соответствии с существующими санитарно-гигиеническими нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Для эффективности гигиенического контроля в дошкольном учреждении имеется «Типовой паспорт санитарно-технического состояния дошкольного учреждения». Паспорт содержит информацию об общих сведениях дошкольного учреждения:

- санитарно-гигиеническое состояние территории дошкольного учреждения;
- санитарно-гигиеническое, техническое состояние здания;
- показатели микроклимата дошкольного учреждения;
- факторы риска, оказывающие неблагоприятное влияние на здоровье детей.

Санитарно-технический паспорт позволяет своевременно выявить участки, не удовлетворяющие санитарным нормам и правилам, и определить приоритетность профилактических и оздоровительных мероприятий, на основе которых составляется план деятельности медицинской сестры.

**Акт о состоянии санитарно-гигиенического благополучия ДОУ (ПРИЛОЖЕНИЕ 27).**

## Раздел VIII Мониторинг образовательной области «Здоровье»

### Система мониторинга

Система мониторинга обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком, бесед, экспертных оценок, критериально-ориентированных методик нетестового типа, критериально-ориентированного тестирования, скрининг-тестов и др. Процедура оценки предполагает двухуровневый подход.

*Первый уровень* — низкоформализованные методы, применяемые воспитателем.

*Второй уровень* — высокоформализованные методы, применяемые специалистами (педагогами-психологами, дефектологами, учителями-логопедами).

*Оценка первого уровня* осуществляется воспитателями, непосредственно работающими с данной группой детей, по специальным листам оценки или картам развития, разработанным в полном соответствии с задачами, определяющими содержание психолого-педагогической работы, заложенными в Федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Некоторые особенности поведения детей, проявляющиеся вне дошкольного учреждения, воспитатель может уточнить в беседе с родителями.

Сочетание низко формализованных (наблюдение, беседа, экспертная оценка и др.) и высоко формализованных методов (тестов, проб, аппаратурных методов и др.), обеспечивают нам объективность и точность получаемых данных.

Периодичность мониторинга (2 раза в год – в начале и конце учебного года) обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированности методов. Периодичность позволяет не переутомлять воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса.

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, воспитатель ставит уровень «достаточный». Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ставится оценка «уровень, близкий к достаточному». Эти оценки отражают состояние нормы развития и освоения Программы, и проведения дальнейшей специальной диагностической работы по высокоформализованным методикам не требуется.

Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной со взрослым, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций,

провоцирующих его проявление (воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций, ставится оценка «недостаточный уровень».

Результаты мониторинга к концу каждого психологического возраста интерпретируются следующим образом: преобладание оценок «достаточный» уровень свидетельствует об успешном освоении детьми требований основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Если по каким-то направлениям преобладают оценки «близкий к достаточному», следует усилить индивидуальную педагогическую работу с ребенком по данным направлениям с учетом выявленных проблем в текущем и следующем учебном году, а также взаимодействие с семьей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Если по каким-то направлениям присутствуют оценки «недостаточный уровень», процесс мониторинга переходит на второй уровень, предполагают проведение комплексного психологического диагностического обследования. На этом этапе диагностика опирается не только на низко-, но и на высокоформализованные методы оценки развития ребенка. Она должна проводиться педагогом-психологом, так как деятельность воспитателя не предполагает использования высокоформализованных диагностических методов интерпретации проективных методик. По результатам этой оценки, составляются индивидуальные программы и рекомендации по педагогической психологической коррекции развития ребенка.

Также высокоформализованные диагностические методики используются для подтверждения результатов наблюдения. Оценочные листы и карты развития являются некоторой ретроспективой наблюдения педагога за ребёнком на протяжении года, и ряда диагностических проб, каждая из которых позволяет отследить несколько параметров.

Карта развития заполняется совместно двумя педагогами, работающими в группе, и представляет собой их согласованную оценку поведения, деятельности, осведомлённости ребёнка.

#### ***Итоговые результаты.***

Итоговые результаты освоения программы реализуются через заполнение Карты развития ребенка 6-7 лет, предполагающее применение различных методов оценки: наблюдение за детьми, изучение продуктов их деятельности (рисунков, аппликаций), несложные эксперименты (в виде отдельных поручений ребенку, проведения дидактических игр, предложения небольших заданий), беседы и т.д. В Карте отражены основополагающие линии развития ребенка. В ней заданы показатели, характеризующие наиболее существенные стороны развития, значимые и с точки зрения готовности ребенка к школьному обучению. Карта заполняется в конце последнего года пребывания ребенка в детском саду перед его поступлением в школу.

Итоговые результаты (интегративные качества) отражаются в портрете выпускника, в котором фиксируются качества и степень их сформированности.

**Промежуточные результаты освоения ООПДО, карты освоения программы, таблицы мониторинга, диагностические задания, мониторинг освоения детьми образовательной области «Здоровье» (ПРИЛОЖЕНИЕ 28).**



### **Программы физического развития детей**

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам : программа и программные требования /Л.Д. Глазырина.- М., 2001.
3. Доскин Б.А. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: Медицина, 1989.
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2005.
7. Понаморев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет). «Спарт» 1992.
8. Программа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. / Сост. В.Н. Кряж Л.В. Карманова, В.А. Овсянкин, В.Н. Шебеко – Минск.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: программа «Старт». Методические рекомендации - М.: ВЛАДОС, 2003.

### **Технологии физического развития детей**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. - М.: Айрис - Пресс, 2005.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. - СПб.: Изд-во «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1999.
3. Зайцев Г.К. Уроки Мойодыра. Расти здоровым. - СПб.: Изд-во «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000.
4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ, 2001.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линко-Пресс, 2000.
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет.-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья. - М.: АРКТИ, 2005.
10. Фатеева Л.П. Детские народные подвижные игры., М., 1985.
11. Фирилёва, Ж.Е. Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («Фитнес-Данс»): программа / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Союз, 2007.
12. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М.: ТЦ Сфера, 2004.

## Современные здоровьесберегающие технологии

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** стретчинг (Ванессы Томпсон), ритмопластика (Крылоой И.И., Алексеевой И.В.), динамические паузы (Авериной Е.И.), подвижные и спортивные игры (Фатеевой Л.П.), релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая (Овчинниковой Т.С., Яртовой Л, Кудинова Ю), гимнастика для глаз (Аветисова Э.С., Ливадо Е.И., Купан Ю.И.), гимнастика дыхательная (Стрельниковой А.Н.), гимнастика бодрящая (Харченко Т.Е, Микляевой Н), гимнастика корригирующая (Клюевой Н.Н.), гимнастика ортопедическая; игровой точечный массаж для профилактики и лечения насморка (Уманской А.А., Картушиной М.Ю.).
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** занятие физической культурой, игротренинги и игротерапия (Назаровой А.Г.), коммуникативные игры, НОД из серии «Здоровье» (Картушиной М.Ю., Шорыгиной Т.А., Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н., Тихомировой Л.Ф.), самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).
- 3. Коррекционные технологии:** арттерапия, технологии музыкального воздействия (Кузнецко Т.С., Крамер А., Горкави Л.Х, Квакиной Е.Б.), сказкотерапия (Вачкова И.В., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Ткач Р.М., Балабановой М.А.), технологии воздействия цветом (Огнева И., Пономаревой Т.), технологии коррекции поведения (Вайнер М.Э.), психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика (Елькиной А.В., Власовой Т.М., Волковой Л.С., Мухиной А.А., Костылевой Н.Ю.) , песочная терапия (Сакович Н.А.); дыхательная гимнастика (Сметанкина А.); артикуляционная гимнастика (Колесниковой Е.).

## Понятийный словарь

**«Адаптация социальная»** – 1) активное приспособление человека к изменившейся среде с помощью различных соц. средств, которое характеризуется тем, что человек, сам осознав необходимость изменений в отношениях со средой, формирует новые способы поведения, направленные на гармонизацию отношений с окружающими; 2) оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей их деятельности, ценностных ориентаций, усвоение индивидом норм и традиций группы, вхождение в ее ролевую структуру; 3) процесс и результат освоения ребенком новых для него социальных ролей и позиций, значимых для самого ребенка и его социального окружения – родителей, педагогов, сверстников, др. людей, всего социума.

**«Акселерация»** – ускорение роста и полового созревания детей и подростков по сравнению с предыдущими поколениями.

**«Акцентуация характера»** (лат. accentus — ударение) чрезмерное усиление отдельных сторон характера, проявляющееся в избирательной уязвимости личности по отношению к определенному рода психотравмирующим воздействиям при устойчивости к другим (возбудимость, агрессивность, замкнутость, тревожность и т.д.).

**«Активность ребенка»** – инициативное участие воспитанника в образовательном процессе.

**«Амплификация»** – (лат. amplification – увеличение, расширение, распространение, усиление) – максимальное использование возможностей каждого возраста для полноценного психического развития ребенка в отличие от форсированного, сверхнормативного обучения.

**«Безопасность материалов и оборудования»** - обеспечение ребенка такими материалами и оборудованием, при использовании которых его физическому и психическому здоровью не угрожает опасность.

**«Валеология»** - «наука о генетических, физиологических резервах организма, обеспечивающих устойчивость физического, биологического, психологического, социокультурного развития и сохранения здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся факторов внешней и внутренней среды».

**«Ведущая деятельность»** - деятельность ребенка, внутри которой рождаются новые виды деятельности, развиваются высшие психические функции и в результате которой возникают личностные новообразования. Ведущая деятельность дошкольного возраста – игра.

**«Воспитание»** - создание условий для развития личности ребенка, освоения им социального опыта, культуры, ценностей, норм и правил общества; неотъемлемый компонент процесса образования детей дошкольного возраста.

**«Воспитанник»** - ребенок дошкольного возраста, участвующий в образовательном процессе.

**«Готовность к школе»** - необходимый и достаточный уровень психического (личностного, интеллектуального) и физического развития ребенка для успешного освоения основных общеобразовательных программ начального общего образования.

**«Гендер»** – социальный пол человека, формируемый в процессе воспитания личности и включающий в себя психологические, социальные и культурные отличия между мужчинами (мальчиками) и женщинами (девочками).

**«Гендерное воспитание»** - это организация педагогического процесса с учётом половой идентичности, особенностей развития детей в ходе полоролевой социализации.

**«Деадаптация»** – психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического или психофизиологического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации. Различают *патогенную, психическую, социальную* Д. детей и подростков.

**«Дети и подростки «группы риска»»** - дети с различными формами психической и социальной дезадаптации, поведением, не адекватным нормам и требованиям ближайшего окружения (семьи, школы, детского сада и т.п.)

**«Заболевание»** — это любое субъективное или объективное отклонение от нормального физиологического состояния организма. Таким образом, понятие "заболевание" шире, чем понятие "болезнь".

**«Здоровье»** - область образования детей дошкольного возраста, содержание которой направлено на решение следующих задач: сохранение и укрепление здоровья детей; воспитание культурно-гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; развитие физических, личностных и интеллектуальных качеств.

**«Здоровьесберегающие технологии»** - «система мер по сохранению и укреплению здоровья школьников».

**«Игровая деятельность»** - форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы его осуществления, и характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции.

**«Инклюзивное воспитание»** - это дети с проблемами зрения, слуха, речи, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, эмоционально-волевой сферы, дети с задержкой психического развития, а также со сложными недостатками развития, которые по состоянию своего психического или физического здоровья могут освоить государственные образовательные программы только в особых условиях. К отдельной группе относятся дети-инвалиды и больные дети, которые по состоянию здоровья также требуют создания для себя особых условий обучения и воспитания.

**«Интеграция содержания дошкольного образования»** - состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей содержания дошкольного образования, обеспечивающее целостность образовательного процесса.

**«Качество жизни»** – характеристика положения человека в различных социальных системах, выражающая степень его социальной свободы (или несвободы), возможности (или препятствия) для личностного развития, содержание культурных и духовных ценностей, предоставленных в его распоряжение, уровень его материального благосостояния, физического и психического здоровья.

**«Маркеры (знаки) игрового пространства»** - это игрушки (игровой материал), указывающие на место действия, обстановку, в которой оно происходит (например, игрушечная кухонная плита, дом-теремок, остов ракеты, рама, изображающая нос корабля или переднюю стенку автобуса и т.п.).

**«Общение ребенка»** - коммуникативная активность ребенка, проявляющаяся в вербальной и невербальной форме. Невербальное общение осуществляется паралингвистическими средствами (мимикой, жестами и др.). Вербальное общение проявляется в установлении контактов речевым способом. Различают общение ребенка со взрослым и с другими детьми.

**«Образовательная среда»** – совокупность образовательного процесса, особенностей его организации, а также его программно-методического, учебно-материального, материально-технического, психолого-педагогического, медико-социального обеспечения (в том числе предметно-развивающей среды, ТСО, медицинского сопровождения, питания).

**«Основные направления развития ребенка»** - интегральные компоненты *содержания дошкольного образования*: социально-личностное, познавательно-речевое, физическое, художественно-эстетическое развитие.

**«Предметно-развивающая среда»** - система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

**«Преемственность»** - объективная необходимая связь: 1) между новым и старым в процессе развития, когда новое возникает на основе старого: отрицая старое, сохраняет в себе его некоторые, целесообразные элементы; 2) между компонентами, этапами, стадиями одной системы с осуществлением последовательного перехода от одного к другому, базирующаяся на сохранении, обогащении общих традиций и позитивного опыта, а также на их систематическом качественном обновлении с учетом изменений, происходящих внутри и вне системы.

**«Программа»** – нормативно-управленческий документ, отражающий план и содержание деятельности конкретного педагога, учреждения, объединения и целого региона. Другое значение – краткое изложение содержания учебного материала, творческая разработка по какому-либо педагогическому, учебно-творческому, репродуктивному виду деятельности как самого педагога (учреждения, объединения и т.п.), так и детей.

**Пропедевтика** (от др.-греч. προπαιδευω — предварительно обучаю) — введение в какую-либо науку или искусство, сокращенное систематическое изложение науки или искусства в элементарной форме, подготовительный (предварительный, вводный) курс, предшествующий более глубокому изучению предмета.

**«Психологическая готовность к школе»** - необходимый и достаточный уровень психического (личностного, интеллектуального) развития ребенка для успешного освоения основных общеобразовательных программ начального общего образования.

**«Развитие»** - процесс тесно взаимосвязанных количественных и качественных изменений интеллектуальных, личностных и физических характеристик ребенка дошкольного возраста; неотъемлемый компонент и целевой ориентир процесса образования детей дошкольного возраста.

**«Самостоятельная деятельность детей»** - одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста: 1) свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально; 2) организованная воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

**«Сертификация»** - наличие санитарно-эпидемиологического заключения (сертификата), который подтверждает безопасность материалов и оборудования.

**«Сензитивный»** (сенситивный) (лат. sensus – чувство) – 1) чувствительный; 2) наиболее благоприятный этап для развития определенных функций, освоения каких-либо видов деятельности.

**«Скрининг»** — это массовое обследование населения и выявление лиц с подозрением на заболевание или с начальными признаками заболеваний. Основная цель скрининга — проведение первичного отбора лиц, требующих углубленного обследования, консультаций узких специалистов для формирования групп повышенного риска заболевания определенной патологией. Этот метод обследования экономичнее обычных медицинских осмотров. Применение скрининговых систем дает качественно новые сведения о состоянии здоровья больших контингентов населения.

**«Содержание дошкольного образования»** - совокупность интегральных компонентов (направлений развития ребенка) и образовательных областей, обеспечивающих разностороннее развитие, обучение и воспитание детей от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Является одним из факторов экономического и социального прогресса общества, ориентировано на обеспечение развития личности ребенка, создание условий для его самореализации, развитие общества в целом, укрепление и совершенствование правового государства.

**«Совместная деятельность взрослого и детей»** - основная модель организации образовательного процесса детей дошкольного возраста; деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности). Предполагает индивидуальную, подгрупповую и фронтальную формы организации работы с воспитанниками. Различают:

- непосредственно образовательную деятельность, реализуемую в ходе совместной деятельности взрослого и детей;
- совместную деятельность взрослого и детей, осуществляемую в ходе режимных моментов и направленную на решение образовательных задач;
- совместную деятельность взрослого и детей, осуществляемую в ходе режимных моментов и направленную на осуществление функций присмотра и (или) ухода.

**«Уход»** - проведение комплекса санитарно-гигиенических и оздоровительных процедур, организация питания детей в образовательных учреждениях (дошкольных образовательных группах), реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

**«Устойчивость психическая»** - способность психики сохранять высокую функциональную активность в сложных, в том числе стрессовых, ситуациях.

**«Утомление»** - частичная или полная утрата работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.

**«Физическая культура»** - область образования детей дошкольного возраста, содержание которой направлено на решение следующих задач: развитие основных движений детей; сохранение и укрепление здоровья воспитанников; воспитание физических и личностных качеств.

**«Физическое развитие»** - комплекс морфологических и функциональных свойств организма, определяющих массу, плотность, форму тела, его структурно-механические качества и выражающихся запасом его физических сил.

**«Физическое воспитание»** - органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.

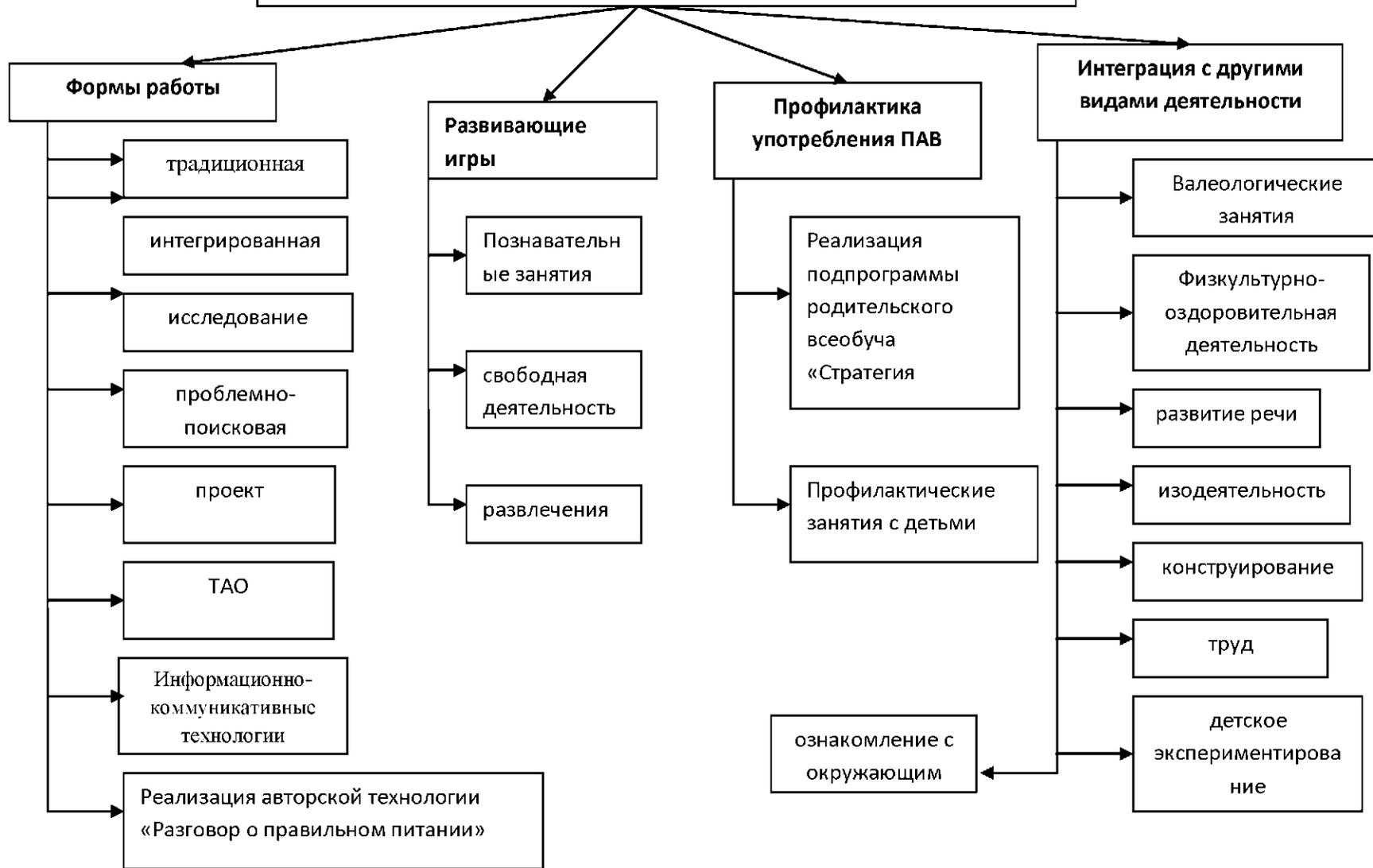
1. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей 5-7 лет).- М.: Педагогическое общество России, 2005.
5. Голицина Н.С. Перспективное планирование в детском саду. Реализация ФГТ в ДОУ.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2011.
6. Доскин В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей, и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. — М.: Просвещение, 2006.
7. Доскин В.А. Растем здоровыми.- М.: Просвещение, 2003.
8. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Здоровье ребенка и его готовность к школе. – М.: Просвещение, 2007.
9. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И.Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
10. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
11. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. М.: «Вако», 2004.
12. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): - М.: Просвещение, 2005.
13. Кузнецова М.Н.Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. – М.: Айрис-пресс, 2008.
14. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2010.
15. Лескова Н., Ноткина Н. Оценка физической подготовленности дошкольника.//Дошкольное воспитание, 1989, № 10.
16. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка, 2008.
17. Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ № 6 /декабрь / 2010.
18. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В.Кочетковской. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
19. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2010.
20. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования.- М.: ТЦ Сфера, 2009.
21. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом двигательной активности): пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 2005.
22. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов на Дону: «Феникс», 2005.

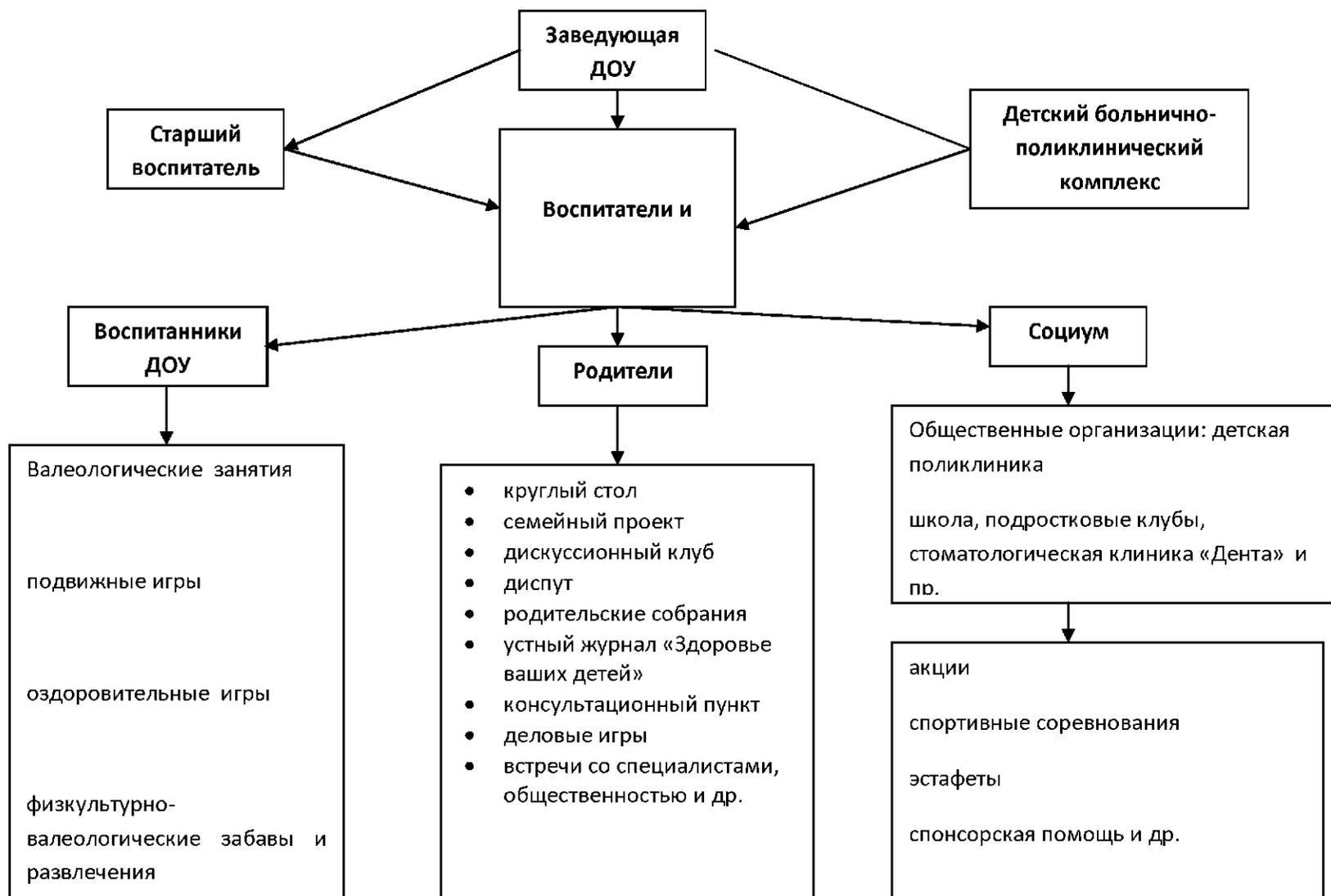
23. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
24. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / авт.- сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
25. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова; под ред. Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**



# Формирование основ культуры ЗОЖ





## Формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### 1. Утренняя гимнастика

- традиционная (комплекс упражнений)
- оздоровительный бег и ходьба в сочетании с общеразвивающими упражнениями.
- подвижная игра
- элементы ритмической гимнастики
- ритмопластика

### 2. Физкультурное занятие (3 раза в неделю)

- учебное
- круговая тренировка
- сюжетное
- игровое
- тренирующее (с элементами йоги)
- оздоровительное (дополнительно при необходимости)
- по развитию элементов двигательной креативности
- занятия, построенные с учетом гендерных различий

### 3. Расслабление в повседневной жизни (не менее 3 раз в день)

- минутка тишины: время шуток, забав, юмора
- музыкальная пауза
- музыкотерапия
- сказкотерапия
- арттерапия

### 4. Оздоровительный час (с 15.00. до 16.00.)

- гимнастика после сна
- самомассаж стоп
- упражнения дыхательной гимнастики
- контрастные воздушные ванны
- полоскание горла
- индивидуальные беседы о самочувствии, здоровье

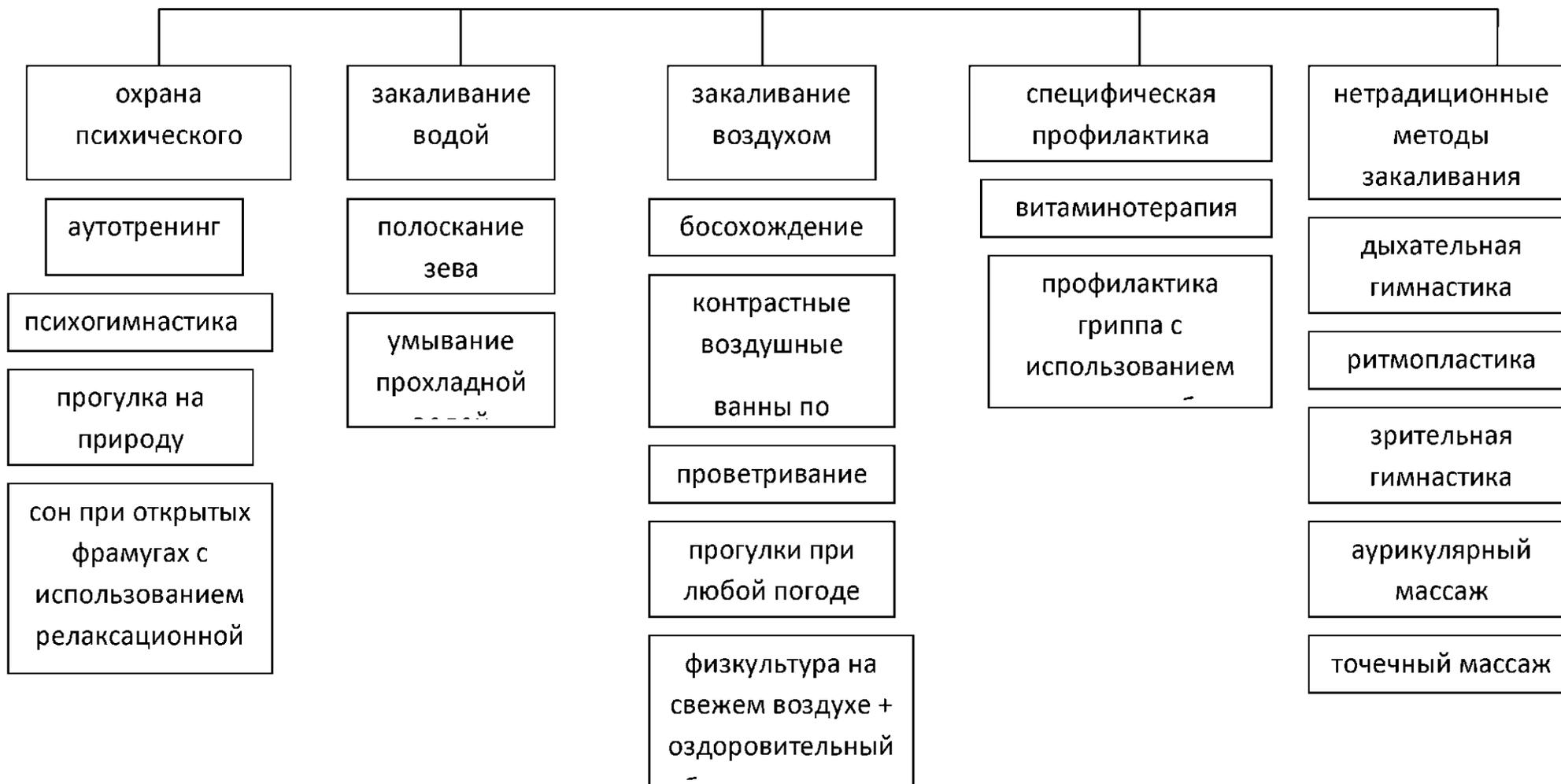
### 5. Сон (ежедневно)

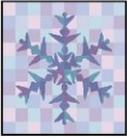
- индивидуальная продолжительность
- музыка пробуждения

### 6. Прогулка (3 раза в день)

- традиционная организация; элементы спортивных игр
- походы, экскурсии
- игровое экспериментирование
- созидательная деятельность

**Оздоровительные профилактические мероприятия, реализуемые программой «Здоровый малыш»**





## Семь родительских заблуждений о морозной погоде.

### ***1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее.***

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тело одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

### ***2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.***

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

### ***3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать.***

Ребенок, особенно до 2-3 лет, еще не может сказать: «Мне холодно», не умеет дрожать и стучать зубами. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребенка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется и «умилительная» зимняя картинка – спящий в санках ребенок. Ведь он не движется – он отдан в неласковые руки мороза.

### ***4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок.***

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Максимально допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни – минус 15 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой.

### ***5. Многие считают – беда, если у ребенка замерзнут уши.***

В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они.

Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши.

Позаботьтесь плотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения – не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

### ***6. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его.***

Это и верно, и неверно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить замерзшие пальчики ребенка на батарею центрального отопления или под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего, переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребенок озяб, можно предложить ему негорячую ванну – пусть поплавает, порезвится.

### ***7. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять.***

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!!! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет морозец. Следите, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока беготня или катание с горки. Гуляйте «за ручку» - чинно и благородно, как говаривали в старину.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



## Ароматерапия для детей

### Простуды и детские инфекции.

Дети лечатся, как правило, без особого энтузиазма. Современная медицина, конечно, изготавливает для них сладкие сиропы от температуры, но химия есть химия и она дает массу побочных эффектов. Другое дело – натуральные компоненты эфирных масел, подобранные по составу и правильной дозировке.

Среди всего списка разрешенных для детей масел при гриппе или ОРЗ более всего подойдут масла хвойных деревьев – пихты, эвкалипта. Можно повесить на шею ребенку глиняный аромамедальончик, капнув на него капельку подходящего масла, а можно и распылять масла в воздухе, чтобы инфекция не распространялась. Для этого в пульверизатор нужно налить немного чистой воды и капнуть туда масло. Достаточно периодически распылять смесь масла с водой, чтобы облегчить состояние ребенка при кашле.

Еще один вариант – просто поставить рядом с детской кроваткой тазик с водой, в который капнуть капельку масла. Для самых маленьких детей самым универсальным средством является лавандовое масло, так как оно прекрасный антисептик воздуха и дыхательных путей, кроме того, оно обладает успокаивающим действием, помогает побыстрее заснуть. При простуде, кашле полезны растирания – нужно смешать в равных частях масла лаванды и эвкалипта (по 1 капле), смешать их в чайной ложке базового масла (лучше использовать миндальное растительное масло) и растирать ребенка 1 – 2 раза в день. Если же начинает повышаться температура, то ту же самую смесь можно наносить на области шеи, миндалин, локтевой и коленный сгибы.

### Создай настроение.

Молекулы эфирных масел при вдыхании попадают в кровь и действуют на органы нашего тела и на головной мозг. Но есть и более прямой путь. У человека есть так называемый обонятельный мозг, составляющий ядро лимбической системы, отвечающей за эмоции, характер, поведение. Через обонятельные рецепторы информация о запахе поступает прямо в мозг, в результате меняются параметры нервной системы, отрицательные эмоции отступают и человек успокаивается.

Цитрусовые масла недаром выступают в роли замечательных антидепрессантов. Они способны поднять настроение любому человеку, а дети эти запахи просто обожают. Вспомните свое ощущение от аромата мандарина или апельсина - сразу вспоминается детство, появляется ощущение праздника и волшебства. А все благодаря тому, что в этих фруктах очень много эфирных масел, особенно в кожуре цитрусовых, из которых масло и получают. Ароматы апельсина и нерола (это масло изготавливают из цветов апельсина) могут помочь создать настроение праздника на детской вечеринке или дне рождения. Можно поэкспериментировать с маслами мандарина и грейпфрута или смешать масла апельсина и лимона.

Кстати, корочки съеденных апельсинов и мандаринов можно использовать в качестве основы под масло. Попросту говоря, эфирное масло будет неплохо испаряться с кожуры цитрусовых, которую можно разложить на полочках в комнате.

### *Детские психологические проблемы.*

К сожалению, у детей нередки страхи, бессонница и другие психологические проблемы. Если ребенок долго не может заснуть, то на подушку можно нанести капельку масла розы или нероли (можно их смешивать). Роза способна отогнать любые ночные кошмары, которые в наше время встречаются нередко даже у маленьких детей. Подросткам также разрешено использовать масло сандала.

Для гиперактивных детей неплохо помогает масло ладана, а если случилась серьезная стрессовая ситуация, то ребенку поможет вдыхание паров фенхелевого масла или масел жасмина, розы. Фенхель и мята помогают избавиться от чувства неполноценности и одиночества. Для особо агрессивных малышей используют лаванду и также ладан. А если необходимо пробудить чувство ответственного отношения к учебе, то используют можжевельник – он активизирует умственную деятельность. Память улучшают ромашка и розмарин, а пачули и лимон повышают работоспособность.

Еще раз хотелось бы напомнить, что при подборе масел для любого человека, тем более для ребенка, необходимо ориентироваться, прежде всего, на реакцию самого человека. Важно, чтобы аромат дарил хорошее настроение, тогда и пользы от него будет неизмеримо больше.

## Правила детской ароматерапии.

1. Если ребенку запах не нравится, то использовать его не надо – особого эффекта он не даст.
2. До лечения желательно проверить реакцию организма малыша на то или иное масло. Лучше это сделать до начал лечения, когда ребенок в здоровом состоянии. Можно смочить кончик носового платка маслом, реакцию на которое вы хотите проверить, и несколько раз в течении дня дать ребенку понюхать этот платок. Если в течении суток никаких проявлений аллергии не последовало, то можно использовать масло для ребенка в дальнейшем.
3. Никогда не наносите на кожу ребенка неразбавленное эфирное масло. Обязательно разводите его в базовом растительном масле или воде.
4. Дозировки масел для детей не должны превышать 1 – 3 капли. В детской ароматерапии главное – это не переборщить.
5. Предыдущее правило относится и к времени воздействия. Время приема ванны – 10 – 15 минут. Воздействие с помощью аромалампы – от 5 до 20 минут.
6. Детям лучше использовать ароматы с веселыми, но не очень резкими запахами. Не стоит предлагать ребенку масла герани, бергамота, полыни, кориандра. Исключите пряные запахи и ароматы ядовитых растений.

## **КАК ВЫБРАТЬ МАСЛО.**

Ароматерапия известна с самых древних времен. Начиналось все с того, что люди при болезни зажигали травы и вдыхали дым тлеющих растений. Сегодня этот способ чаще применяют в виде благовонных палочек, но детям больше подойдет другой, более чистый метод – с помощью эфирных масел.

Когда речь идет о детях, то само собой подразумевается, что лекарства для них должны удовлетворять самым высоким требованиям. Поэтому и на качество масла для ребенка необходимо обратить особое внимание. «Правильное» масло должно находиться в маленькой бутылочке из темного стекла, с плотно закрывающейся крышкой. Иначе оно будет терять свои свойства, да и просто испаряться.

Как правило, настоящее эфирное масло ( то есть полученное или методом дистилляции, или способом холодного отжима) стоит дорого, но ведь когда речь заходит о здоровье, то экономия неуместна. Эти требования возрастают, если целью является не просто наслаждение теми или иными ароматами, а лечение от конкретного заболевания. Ведь в этих

случаях порой приходится проводить серию лечебных процедур, то есть в организм попадает немало компонентов масла, которые затем циркулируют по крови и продолжают воздействие в течение некоторого времени.

**Внимание!**

**Любое использование ароматических масел допустимо только после консультации с врачом.**

## Деятельности ДОУ по сохранению и развитию здоровья воспитанников

### 1. Совершенствование нормативно-правовых условий.

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1.	Анализ здоровья воспитанников. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья воспитанников ДОУ	каждый квартал	старшая медсестра, заведующая
2.	Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и развитию здоровья воспитанников	в течение года	заведующая
3.	Организация работы оздоровительного кружка «Ритм», «Грация»	август сентябрь	заведующая, ст. вос-ль, руков. кружка
4.	Утверждение режима питания, режима дня, сетки занятий, закаливающих мероприятий.	август сентябрь	заведующая, ст. вос-ль, руков. кружка

### 2. Создание комплекса управленческих условий.

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1.	Организация комплекса оздоровительных моментов в системе режима дня ДОУ ( паузы здоровья, аурикулярный массаж и пр.)	ежедневно	Воспитатели
2.	Организация занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье воспитанников ( неподвижная поза на занятии, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа воспитательно-образовательного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на занятии).	ежедневно	Воспитатели
3.	Составление сетки занятий, предусматривающее чередование занятий с высоким баллом по шкале трудности с занятиями, которые позволяют частичную релаксацию воспитанников ДОУ	август	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра
4.	Составление динамичного режима дня	август	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра
5.	Своевременное информирование субъектов воспитательно-образовательного процесса о состоянии здоровья воспитанников и условиях, способствующих сохранению и развитию	один раз в полугодие	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра
6.	Мониторинг физического здоровья воспитанников	один раз в полугодис	Старший воспитатель, заведующая,

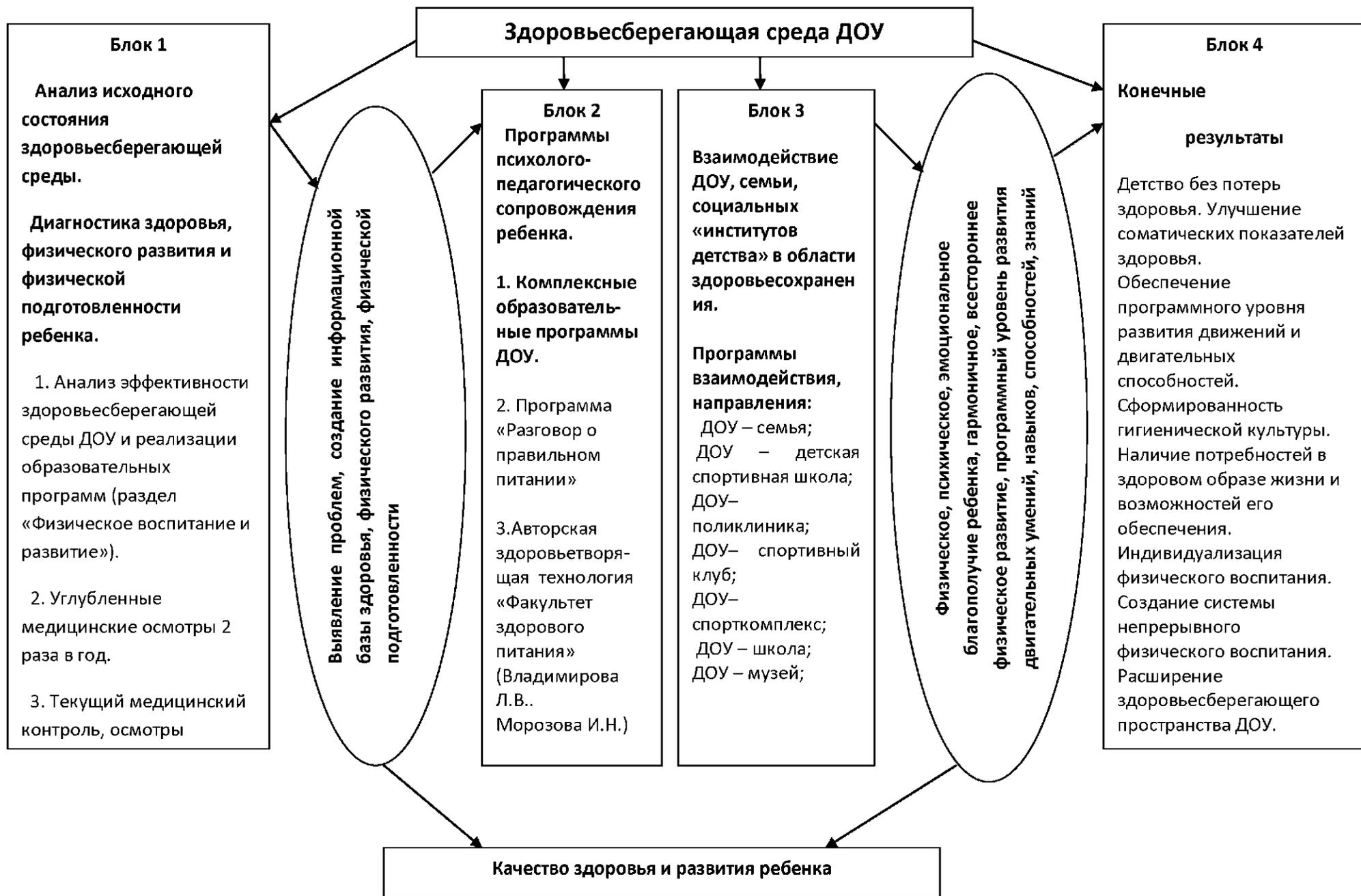
			ст. медсестра
7	Анализ состояния здоровья воспитанников	один раз в год	Ст.медсестра, педиатр
8	Проведение общего родительского собрания по активизации ценности здоровья	один раз в год	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра,
9	Проведение ежегодных педагогических мероприятий по изучению вопросов оздоровления воспитанников	в течение года	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра.
10	Проведение Дня открытых дверей	один раз в год	Старший воспитатель, заведующая, воспитатели
11	Проведение традиционных физкультурно-оздоровительных мероприятий	один раз в квартал	Инструктор по ФИЗО

### 3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья воспитанников ДОУ.

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Оснащение спортзала ДОУ	постоянно	заведующая
2	Оснащение спортивной площадки во дворе ДОУ	постоянно	заведующая
3	Оснащение уголков ФИЗО в группах	постоянно	заведующая
4	Обеспечение методической литературой	постоянно	заведующая
5	Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования	постоянно	Заведующая Инструктор ФИЗО
6	Приобретение лекарственных препаратов для витаминизации детей	постоянно	Заведующая, Ст. медсестра

### 4. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления воспитательно - образовательным процессом по сохранению здоровья воспитанников.

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Развитие системы информирования субъектов воспитательно-образовательного процесса по вопросам сохранения и развития здоровья	в течение года	Заведующая Ст. воспитатель
2	С целью контроля сохранения и развития здоровья воспитанников: <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация социологических исследований, опросов, анкетирование, тестирование родителей, педагогов ДОУ</li> <li>• анализ способов и форм доведения информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий;</li> <li>• анализ использования информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий;</li> <li>• коллективный анализ качества педагогических условий, обеспечивающих сохранение и укрепление психофизического здоровья</li> <li>• диагностика физического развития по методике Сафоновой О.А.</li> <li>• отслеживание результатов проводимой работы по М. Кузнецовой</li> </ul>	в течение года	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра,



### Паспорт здоровья детского сада

критерии оценки	цикличность	показатели	
		числовой показатель	процентный показатель
Антропометрические показатели	2 раза в год		
Общая заболеваемость	ежемесячно		
Острая заболеваемость	ежемесячно		
Число случаев заболеваемости одним ребенком в течение года.	ежемесячно		
Доля часто болеющих детей (ЧБД) (%)	1 раз в квартал		
Индекс здоровья	1 раз в год		
Доля детей, имеющих морфофункциональные отклонения. (%)	1 раз в год		
Доля детей с хроническими заболеваниями (%)	1 раз в год		
Доля детей функционально не зрелых к обучению в школе. (%)	1 раз в год		
Доля детей с нарушениями состояния здоровья, вызванных адаптацией к ДОУ (%)	1 раз в год		
Распределение детей по группам физического развития (%)	1 раз в год		
Распределение детей по группам здоровья (%)	1 раз в год		
Доля детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях (%)	1 раз в год		

*Анкета для родителей*

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада лучше узнать особенности и желания Вашего ребенка и помогут создать благоприятные условия для его развития.

1. Ребенок:

Ф.И. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Домашний адрес, телефон \_\_\_\_\_

2. Мать:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Образование, специальность, место работы \_\_\_\_\_

3. Отец:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Образование, специальность, место работы \_\_\_\_\_

4. Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком) \_\_\_\_\_

5. Есть ли в семье другие дети, их возраст, каковы взаимоотношения с ними \_\_\_\_\_

6. К кому из членов семьи ребенок больше привязан \_\_\_\_\_

7. Часто ли болеет ребенок, какие тяжелые заболевания, травмы перенес \_\_\_\_\_

8. Основные виды игр и занятий дома \_\_\_\_\_

9. Какие игрушки любит, кто их убирает \_\_\_\_\_

10. Охотно ли вступает в контакты, общение (нужное подчеркнуть):

- с детьми своего возраста *да нет*
- с детьми старшего возраста *да нет*
- с незнакомыми взрослыми *да нет*
- с родными *да нет*

11. Каким Вы считаете своего ребенка (подчеркните):

- спокойным; малоэмоциональным; очень эмоциональным

12. Что умеет делать ребенок самостоятельно \_\_\_\_\_

13. Выполнение каких режимных моментов доставляет Вам больше всего трудностей дома (нужное подчеркнуть): подъем, умывание, кормление, укладывание спать, другое (допишите) \_\_\_\_\_

14. Какой аппетит у Вашего малыша (нужное подчеркнуть): хороший; ест все; плохо и мало; в зависимости от того, что в тарелке.

Как Вы его кормите дома (нужное подчеркнуть): он ест сам; сначала ест сам, потом докармливаем; чаще его кормят с ложки взрослые; ест аккуратно; не очень аккуратно; мы добиваемся, чтобы он ел все, что дают; мы разрешаем не есть то, чего он не хочет, пусть ест, сколько хочет; тарелка должна быть чистой.

15. Как засыпает ребенок дома (нужное подчеркнуть): быстро; медленно; сам; с ним рядом сидит кто-то из взрослых; иногда мочится во сне; раздевается перед сном сам; одевается после сна сам; его раздевают и одевают взрослые.

*Спасибо!*

## *Уважаемые родители!*

Просим Вас ответить на вопросы данной анкеты.

Ф.И.О. писать не обязательно. Если высказывание соответствует действительности, ставьте «+», если затрудняетесь ответить, переходите к следующему вопросу.

Ваши соображения помогут организовать успешную адаптацию малышей, поступающих в наш детский сад, что-то изменить, на что-то посмотреть другими глазами.

1. Как прошла адаптация ребенка к детскому саду:

- А) ребенок адаптировался полностью
- Б) ребенок утром не хочет идти в детский сад
- В) ребенок иногда не хочет идти в детский сад
- Г) ребенок вечером изъявляет желание еще поиграть в детском саду

2. Как протекала адаптация Вашего малыша к детскому саду?

Ребенок шел в детский сад:

- А) с плачем
- Б) с уговорами
- В) без эмоций
- Г) с удовольствием

3. Что, по Вашему мнению, повлияло на успешную адаптацию:

- А) действия всех сотрудников
- Б) совместные действия сотрудников и родителей
- В) действия родителей

4. Каким было поведение Вашего ребенка после первых дней посещения детского сада:

- А) обычным
- Б) отказывался от еды
- В) плохо засыпал
- Г) был сильно угнетен
- Д) полон впечатлений
- Е) все эти факторы имели место

5. Как Вы думаете, каковы пути успешной адаптации к детскому саду? Что, на Ваш взгляд, нужно изменить? Что бы Вы хотели увидеть в детском саду? Ваши пожелания \_\_\_\_\_

---

---

---

*Спасибо!*

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Дата поступления в ДООУ \_\_\_\_\_

Возраст при поступлении \_\_\_\_\_

Группа здоровья \_\_\_\_\_

Данные антропометрии: рост \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_ (при поступлении)

рост \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_ (через месяц)

Заболевания до поступления \_\_\_\_\_

Индивидуальные особенности \_\_\_\_\_

Привычки \_\_\_\_\_

Параметры			Дни наблюдений/оценка параметров в баллах																								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Показатели физического	А	в группе																									
	пп	дома																									
	ет																										
	ит																										
		Сон																									
	Стул																										
	Мочепускан ие																										

Перенесенные заболевания, кол-во пропущенных дней \_\_\_\_\_

Оценка адаптационного периода: \_\_\_\_\_

Воспитатели: \_\_\_\_\_

### Лист психологической адаптации

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Дата поступления в ДООУ \_\_\_\_\_

Возраст при поступлении \_\_\_\_\_

Группа здоровья \_\_\_\_\_

Данные антропометрии: рост \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_ (при поступлении)

рост \_\_\_\_\_ вес \_\_\_\_\_ (через месяц)

Заболевания до поступления \_\_\_\_\_

Индивидуальные особенности \_\_\_\_\_

Привычки \_\_\_\_\_

Параметры		Дни наблюдений/оценка параметров в баллах																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23



Критерии оценки уровней физического развития воспитанников

Уровни	2-младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<b>низкий</b>	Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.	Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.	Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.	Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.
<b>средний</b>	Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.	Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым,	Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к	Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

		особенно новым упражнениям.	самостоятельной организации не проявляет.	
<b>высокий</b>	Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.	Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.	Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.	Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Двигательный режим

№	виды двигательной активности	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
		Время в минутах			
	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин (35 мин)	Ежедневно 10 мин (50 мин)	Ежедневно 12 мин (60 мин)	Ежедневно 12 мин (60 мин)
2	Физкультминутки	Ежедневно 5 мин (25 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)
3	Музыка	2 раза в неделю по 15 мин (30 мин)	2 раза в неделю по 20 мин (40 мин)	2 раза в неделю по 25 мин (50 мин)	2 раза в неделю по 30 мин (60 мин)
4	Занятия физической культурой	3 раза в неделю по 15 мин (45 мин)	3 раза в неделю по 20 мин (60 мин)	3 раза в неделю по 25 мин (75 мин), 1 на улице	3 раза в неделю по 30 мин (90 мин), 1 на улице
5	Плавание	1 раз в неделю 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин (40 мин)	2 раза в неделю по 25 мин (50 мин)	2 раза в неделю по 30 мин (60 мин)
6	Подвижные игры: по 1 игре на утренней и вечерней прогулке	Ежедневно 8+8 мин (1 ч 20 мин)	Ежедневно 10+10 мин (1 ч 40 мин)	Ежедневно 15+15 мин (2 ч 30 мин)	Ежедневно 15+15 мин (2 ч 30 мин)
7	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно по 8 мин (40 мин)	Ежедневно по 10 мин (60 мин)	Ежедневно по 15 мин (1 ч 15 мин)	Ежедневно по 15 мин (1 ч 15 мин)
8	Спортивные игры (баскетбол, хоккей, и др.)	2 раза в неделю по 10 мин (20 мин)	2 раза в неделю по 10 мин (20 мин)	2 раза в неделю по 15 мин (30 мин)	2 раза в неделю по 15 мин (30 мин)
9	Гимнастика после сна	Ежедневно по 6 мин (30 мин)	Ежедневно по 8 мин (40 мин)	Ежедневно по 10 мин (50 мин)	Ежедневно по 10 мин (50 мин)
10	Игры-хороводы, игровые упражнения	2-3 раза в неделю по 7 мин (20 мин)	2-3 раза в неделю по 8 мин (25 мин)	2-3 раза в неделю по 10 мин (30 мин)	2-3 раза в неделю по 10 мин (30 мин)
11	Физкультурные досуги, праздники, дни Здоровья	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
12	Спортивные упражнения (санки, скольжение, и др.)	2 раза в неделю по 15 мин (30 мин)	2 раза в неделю по 20 мин (40 мин)	2 раза в неделю по 25 мин (50 мин)	2 раза в неделю по 30 мин (60 мин)
13	<b>Ежедневная ДА</b>	<b>1 ч 15 мин</b>	<b>1 ч 40 мин</b>	<b>2 часа</b>	<b>2 ч 20 мин</b>
	<b>Итого в неделю</b>	<b>6 ч 10 мин</b>	<b>8 ч 20 мин</b>	<b>10 чач</b>	<b>11 ч 30 мин</b>

## закаливающих мероприятий

### ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

#### СОЛНЦЕ

дозированные  
солнечные ванны  
(летом)

общее  
ультрафиолетовое  
облучение  
(холодный период  
года)

#### ВОЗДУХ

облегченная одежда, одежда  
по сезону

воздушные ванны во время  
утренней гимнастики

соблюдение режима  
проветривания

прогулки на свежем воздухе

дневной сон с открытой  
фрамугой

контрастные воздушные  
ванны после сна

утренняя гимнастика и занятия  
физической культурой на  
улице (летом)

дыхательная гимнастика

#### ВОДА

полоскание рта и горла  
после приема пищи

ходьба босиком по мокрой

обширное умывание

обливание ног водой  
комнатной температуры  
(лето)

гигиенический душ после  
прогулки (лето)

занятия в бассейне

игры с водой

#### РЕЦЕПТОРНЫЕ

босохождение в группе

контрастное босохождение  
(песок-трава- керамзит) в  
летний период

ходьба по  
«Дорожке Здоровья»

самомассаж

массаж стоп

**Примерная схема закаливания: холодный период**

группа	утренняя гимнастика		закаливание			
	время проведения	длительность	солнечное	воздушное	водное	хождение босиком
<b>2 – мл. группа</b>	<b>8.06-8.12</b>	6 мин. комплекс дыхательных упражнений.	На прогулке	На прогулке	Йодо-солевые дорожки	НОД в спортивном зале и после сна t – не ниже 20°
<b>Средняя группа</b>	<b>8.15-8.22</b>	7 мин. комплекс дыхательных упражнений.	На прогулке	На прогулке	Йодо-солевые дорожки	НОД в спортивном зале и после сна t – не ниже 20°
<b>Старшая группа</b>	<b>8.22-8.32</b>	10 мин. комплекс дыхательных упражнений.	На прогулке	На прогулке	Йодо-солевые дорожки	НОД в спортивном зале и после сна t – не ниже 20°
<b>Подготовительная к школе группа</b>	<b>8.32-8.42</b>	10 мин. комплекс дыхательных упражнений.	На прогулке	На прогулке	Йодо-солевые дорожки	НОД в спортивном зале и после сна t – не ниже 20°

### Летний период

группа	утренняя гимнастика		закаливание			
	время	длительность	солнечное	воздушное	водное	хождение босиком
2 – мл. группа	8.30-8.36	5 мин.-комплекс дыхательных упражнений (на утр. гимнастике и на прогулке)	с 9.00-11.00 (25мин.) t -20-32°, обнаженное тело, кроме головы	В тени (30мин.) t -18-20°, в майках, трусах, босиком	После прогулки t - 30 - 16° температура снижается через 1-2 дня на 2°	На прогулке ( 6 мин.) t – 22-20° по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок)
Средняя группа	8.40-8.47	6 мин.-комплекс дыхательных упражнений (на утр. гимнастике и на прогулке)	с 9.00-11.00 (40мин.) t -20-32°, обнаженное тело, кроме головы	В тени (60мин.) t -18-20°, в майках, трусах, босиком	После прогулки t - 30 - 16° температура снижается через 1-2 дня на 2°	На прогулке ( 8 мин.) t – 22-20° по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок)
Старшая группа	8.50-9.00	6 мин.-комплекс дыхательных упражнений (на утр. гимнастике и на прогулке)	с 9.00-11.00 (40мин.) t -20-32°, обнаженное тело, кроме головы	В тени (2 часа) t -18-20°, в майках, трусах, босиком	После прогулки t - 30 - 16° температура снижается через 1-2 дня на 2°	На прогулке (12 мин.) t – 22-20° по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок)
Подготовительная к школе группа	9.00-9.10	7 мин.-комплекс дыхательных упражнений (на утр. гимнастике и на прогулке)	с 9.00-11.00 (40мин.) t -20-32°, обнаженное тело, кроме головы	В тени (2 часа) t -18-20°, в майках, трусах, босиком	После прогулки t - 30 - 16° температура снижается через 1-2 дня на 2°	На прогулке (12 мин.) t – 22-20° по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок)

### Система закаливания детей в ДОУ

Контрастное воздушное закаливание			
Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде.	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	нет
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Температура воздуха в спальне ниже 19 ° С
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна.  Хождение босиком	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование “дорожек здоровья” (ребристая доска, сухая и мокрая дорожка, массажные коврики). 1 раз в 2 недели, по назначению врача.  Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний  Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта (кипяченой водой)	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой	Нет
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Свето-воздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности Процедуры.	Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура выше 30°С

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Вид деятельности	Возрастные группы			
	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Регламентируемая двигательная деятельность	Занятия физической культурой	Занятия физической культурой	Занятия физической культурой	Занятия физической культурой
Частично регламентируемая двигательная деятельность (формы совместной деятельности педагога с детьми)	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	Физкультурные минутки	Физкультурные минутки
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика
	Корректирующая гимнастика	Корректирующая гимнастика	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
	Физкультурный досуг	Физкультурный досуг	Вспомогательная гимнастика	Вспомогательная гимнастика
	День здоровья	Физкультурный праздник	Физкультурный досуг	Физкультурный досуг
		День здоровья	Физкультурный праздник	Физкультурный праздник
			День здоровья	День здоровья
	Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность
Коррекционно-оздоровительная деятельность (при нарушении осанки и плоскостопия)			Утренняя гимнастика, дозированный бег, игровые занятия, спортивные упражнения, день здоровья	Утренняя гимнастика, дозированный бег, игровые занятия, спортивные упражнения, день здоровья

### Алгоритм планирования “Дня здоровья”

1. Цель
2. задачи
3. пути решения.

#### утро:

- организация двигательной среды (место и оборудование для самостоятельно организованных подвижных игр, работа с массажёрами, дорожка здоровья);
- минутки здоровья (самостоятельная работа с различного рода моделями на закрепление знакомого материала, энциклопедии, иллюстрации);
- двигательная разминка в зале (2 группы вместе) – танцы под музыку вместе с воспитателем;
- “барометр настроения группы” - ведётся в течение дня;
- обязательно обсуждать с детьми все мероприятия – словесно закреплять эмоциональное состояние.

#### день:

- минутки здоровья – краткие энциклопедические справки в течение дня в сопровождении иллюстративного материала, опытного подтверждения (3-4 в течение дня на одну тему, связанную с познавательным занятием, либо направленные на подтверждение знакомого материала);
- непосредственно образовательная деятельность по познавательному развитию;
- прогулка-развлечение, построенное на элементах спортивных игр по сезону, или народных игр.

#### вечер:

- динамическая разминка на подвижных или спортивных играх;
- продуктивная деятельность – работа с городом (островом, планетой, страной) здоровья;
- викторины, конкурсы, маленькие праздники, походы в гости, посиделки с друзьями.

Формы и методы оздоровления детей в ДОУ

№	формы и методы	содержание	участники
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет биоритмов.	все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные мероприятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика; - спортивные игры; - дозированная ходьба; - пешие прогулки (турпоход).	все группы  старший возраст  старший возраст
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - местный и общий душ; - игры с водой; - посещение бассейна.	все группы   старший возраст
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники, игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы.	все группы
6	Арома -и фитотерапия	- фитопитание (чай, коктейли, отвары); - аромаподушки; - аромамедальоны.	все группы
7	Диетотерапия	- рациональное питание; - индивидуальное меню (аллергия, ожирение, хронические заболевания).	все группы
8	Свето-и цветотерапия	- обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение предметной среды.	все группы
9	Музтерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона НОД;	все группы

		-театральная деятельность; - хоровое пение (в том числе звуковое).	
10	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения, - гимнастика.	младший возраст  все группы
11	Спецзакаливание	- босохождение; - игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика.	все группы
12	Физиотерапия	- люстра Чижевского; - УФО общее; - тубус-кварц.	все группы ЧБД
13	Пропаганда ЗОЖ	- экологическое воспитание; - периодическая печать; - курс лекций и бесед; - НОД (Здоровье) через интеграцию различных образовательных областей.	старшие группы  педагоги все группы

## Дидактические игры по формированию здорового образа жизни

### «Умею - не умею»

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

### « Угадай, кто позвал?»

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

### « Найди пару»

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

### «Правила гигиены»

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

### «Этикет – школа изящных манер»

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

### « Отгадай загадку по картинке»

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

### **«Найди опасные предметы»**

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
- опасно одному выходить на балкон.

### **«Мой день»**

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

*Вариант 1.* Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

*Вариант 2.* «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

*Вариант 3.* «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### **«Опасно – не опасно»**

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

### **«Если сделаю так»**

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

#### **«Скорая помощь»**

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.

#### **«Наши помощники – растения»**

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

#### **«Путешествие в страну здоровья»**

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик, на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

#### **«К нам пришел Незнайка»**

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько

небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

#### **«Подбери пару»**

Цели: соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

#### **«Полезная и вредная еда»**

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

#### **«Пищевое лото»**

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

#### **«Весёлый человек»**

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

#### **«Путешествие хлебного комочка»**

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

#### **«Что такое хорошо, что такое плохо»**

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

#### **«Что ты знаешь»**

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребенок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

#### **«Цветик – семицветик»**

Цель: определение уровня нравственного развития группы.

Оборудование: цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребенок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернется к тому ребенку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,  
Через запад на восток,  
Через север, через юг.  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснёшься ты земли,  
Быть по – моему вели! Вели...

В. Катаев.

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

#### **«Подбери предметы»**

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребенку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

#### **«Как вырасти здоровым»**

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход

за своим телом, б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи, г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причёсывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

#### **« Сложи картинку»**

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).

#### **«Что изменилось?»**

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

#### **« Узнай предмет по контуру»**

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

#### **« Почини спортивную форму»**

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

#### **« Что сначала, что потом»**

Цель: Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

#### **« Лабиринты»**

Цель: Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

Ребёнку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.

«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»

«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой»

**Организация работы администрации и педагогов дошкольного учреждения**

<b>Направление работы</b>	<b>ответственные</b>
Ознакомление с теоретическими основами программы, педагогико-психологическая медицинская оценка и прогноз результативности (педсовет, семинар-презентация)	зам.зав.по ВОиМР (ст.воспитатель)
Овладение методикой работы и новыми оздоровительными технологиями (практикумы, деловые игры, семинары-практикумы, практикумы по решению педагогических задач, подгрупповые и индивидуальные консультации)	зам.зав.по ВОиМР, (ст.воспитатель) врач, старшая медицинская сестра, воспитатель ФИЗО, музыкальный руководитель, педагог - психолог
Создание условий и необходимой материально-технической базы	заведующий ДОУ, заместитель заведующего по АХР
Выработка критериев, уровней и методик диагностики культуры детей по возрастным группам	зам.зав.по ВОиМР (ст.воспитатель), педагог-психолог
Внедрение программы в педагогический процесс	коллектив ДОУ
Расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала в ходе работа по программе (конкурсы педагогических проектов, технологий, методик, педагогического мастерства, научно - практические конференции)	зам.зав.по ВОиМР(ст.воспитатель)
Работа по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	воспитатели, специалисты
Обучение здоровьесберегающим технологиям младших воспитателей (тренинги, практикумы, групповые консультации)	старшая медицинская сестра
Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья, виде- и фонотека, справочная литература, наглядные пособия)	зам.зав.по ВОиМР (ст.воспитатель)
Создание здорового микроклимата в педагогическом коллективе (школа психологической поддержки, наставничество)	педагог - психолог, музыкальный руководитель, зам.зав.по ВОиМР
Организация Клуба здоровья для педагогов	воспитатель ФИЗО
Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров	ИПКиППРО ОГПУ
Показ результатов (открытые мероприятия — НОД, досуги, праздники, выступления на педсоветах, научно-практических конференциях, обобщение опыта педагогов, выставки персональных педагогических достижений, наглядных пособий, фотогазета, выступления на городских научно-практических конференциях, чтениях, издание методических пособий)	педагоги ДОУ
Анализ результатов работы	зам.зав.по ВОиМР (ст.воспитатель), старшая медицинская сестра

### Массаж рук, ушных раковин, головы, лица

**Массаж рук** - воздействует через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызывает ощущения легкости, радости.

- “Мыть” кисти рук, активно тереть ладонки до ощущения сильного тепла.
- Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
- Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
- Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладонкой – вниз и “стряхнуть воду”.

#### «Поиграем с ручками»

*Подготовительный этап.* Дети растирают ладони до приятного тепла.

*Основная часть* Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

*Заключительный этап* Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

*Упражнение можно сопроводить стихами.*

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне?  
 А ну быстрее лови кураж и начинай игру-массаж.  
 Разотру ладонки сильно, каждый пальчик покручу.  
 Поздоровуюсь со всеми, никого не обойду.  
 С ноготками поиграю, друг о друга их потру.  
 Потом руки «помочалю», плечи мягко разомну.  
 Затем руки я помою, пальчик в пальчик я вложу,  
 На замочек их закрою и тепло поберегу.  
 Вытяну я пальчики, пусть бегут, как зайчики.  
 Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.  
 Вот и кончилась игра, отдыхает детвора.

**Массаж ушных раковин** вызывает образ любимой игрушки и в процессе игры воздействует 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:

- поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;
- ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);
- нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”);
- лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);
- с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

**Массаж головы** воздействует на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

- Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
- Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
- Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
- “Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегают” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
- С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

**Массаж лица** предотвращает простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывает умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

- Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.
- Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).
- С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).
- Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
- Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

Оздоровительно-профилактическая работа в ДОУ

Динамика состояния здоровья воспитанников:

Таблица 1

№ п/п	Показатели	2018 г.	2019 г.	2020 г.
1	Среднесписочный состав			
2	Общая заболеваемость в случаях/днях			
3	Острая заболеваемость в случаях/днях			
4	Число дней, пропущенных по болезни в среднем 1 ребенком в год			
5	Число случаев заболеваний в среднем 1 ребенком в год			
6	Процент ЧДБ			
7	Индекс здоровья			
8	Процент детей, имеющих морфо-функциональные отклонения			
9	Процент детей с хроническими заболеваниями			
10	Инфекционная заболеваемость в случаях/днях (ветряная оспа)			

Таблица 2

Показатели	Средний показатель по городу/району			В ДОУ		
	2018	2019	2020	2018	2019	2020
Пропуски по болезни 1 ребенком						
Число случаев заболевания 1 ребенком в год						
Посещаемость 1 ребенком в год						

Динамика распределения детей по группам здоровья:

Таблица 3

Показатели	2018 г.		2019 г.		2020 г.	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
1 группа здоровья						
2 группа здоровья						
3 группа здоровья						
4 группа здоровья						

1. **Посещаемость** учреждения рассчитывается по формуле:

$$\text{Среднее число дней} = \frac{\text{Число детодней (за месяц, квартал, год)}}{\text{Средняя численность детей}}$$

## 2. Пребывания одного ребенка:

$$\text{Коэффициент занятости места} = \frac{\text{Среднее число пребывания одного ребенка в ДОУ}}{\text{Число дней работы (в месяц, год)}}$$

Исчисляется в % и является качественно- количественным показателем. Этот параметр показывает, сколько % от списочного состава ежедневно в среднем посещают дети ДОУ. Лучший вариант, если эта цифра приближена к 90%, т.е. дети отсутствуют по объективным причинам: болеют, находятся на оздоровлении после болезни.

## 3. Ежедневная посещаемость:

$$\text{Ежедневный \% посещаемости} = \frac{\text{Численность детей}}{\text{Списочное количество детей}} \times 100$$

Контрольная цифра показывает, насколько учреждение нужно детям и их родителям ежедневно.

4. **Заболеваемость** на 100 (1000) детей в % определяется путем деления случаев заболеваемости (в месяц, неделю, год, квартал) на средне-списочное количество детей:

$$\text{Заболеваемость} = \frac{\text{Число случаев заболеваемости}}{\text{Средне - списочное количество детей}} \times 1000$$

## 5. Индекс здоровья:

$$\text{Индекс здоровья} = \frac{\text{Число ни разу не болеющих детей}}{\text{Средне - списочный состав детей}} \times 100 \%$$

**Нестандартное оборудование по физическому развитию**

**Массажер «Орешки»**

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 21 см ) капсул «киндер-сюрпризов», по бокам две ручки (использованные фломастеры).

**Дорожка «Апельсиновая»**

Состоит из клеёнки шириной 35 см, длиной 2,5 м с прикреплёнными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок.

**«Гантели»**

Описание: пластмассовые белые бутылочки, украшенные узкой цветной лентой, наполненные водой по 150-200гр.

Цель использования: развитие основных видов движений, физических качеств: силы, ловкости, развивает координацию движений.

**Тренажёр «Поймай мяч ловушкой»**

Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 см до 1 м ) с капсулой от «киндер-сюрприза» на конце.

Цель: забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

**Тренажёр «Попади в кольцо»**

Деревянное кольцо (диаметр – 40 см) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с мягким шариком.

Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: играющие должны не только бросать, но и ловить.

**«Лыжи»**

Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев «лыжи», выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

**«Напольные шашки»**

Полотно размером 1 м. на 1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.

**«Пеньки»**

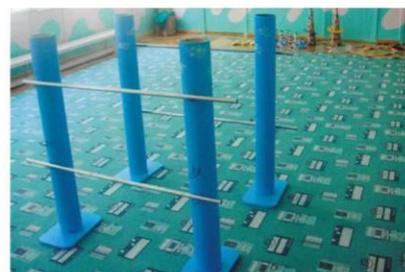
Описание: натуральные срезы разной высоты

Цель использования: закрепление основных видов движений (ОВД): прыжки, ходьба, бег.

### «Стойки с 4-мя перекладинами»

Описание: бросовый материал из клеенок, картонной трубы с отверстиями и крючками для изменения высоты.

Подниму я ногу ловко и в окошко проскочу



### «Тоннели»

Описание: на обруч набита ткань, другой конец – свободный.  
Цель использования: развивает координацию движений, ловкость, смелость, умение лазать на четвереньках, опираясь на ладони и колени в замкнутом пространстве ориентироваться в нем.

Ты не бойся темноты по тоннели проползи



### «Зеленые стойки»

Описание: картонной трубы с отверстиями  
Цель использования: развивают гибкость, координацию, упражняют в подлезании, перелезании, ходьбе, прыжках, ориентировке в пространстве.



### «Разноцветные шары»

Описание: от стенки до стенки натянуты 2 лески, на них продеты по 10 разноцветных шаров, которые можно передвигать. Длина лесок по 6 метров.

Цель использования: профилактика при нарушении осанки, развитие основных видов движений.

Передвигаются шары при помощи гимнастической палки или обруча.



### «Лыжи из пластмассовых бутылок»

Описание: бутылки прорезаны так, чтобы входила стопа, края обклеены цветной изолентой.



Цель использования: развивает координацию движений, физические качества.

### «Разноцветные плоскостные круги»

(кольцеброс)

Материал: картон

Цель использования: развитие ловкости, глазомера.



### «Сани»

Описание: два куска мешковины 1м на 1м

В играх – эстафетах, играх-забавах в зимний период



### «Цирковые обручи»

Описание: под потолком, на леске подвешиваются 2 обруча, высота обручей регулируется

Цель: развитие ловкости, глазомера, ловкости.

У нас мячик не простой, он летит в обруч – стрелой.



### «Классики»

Описание: наклеена самоклеющаяся бумага на пол

Цель использования: развитие координации.



### «Ручеёк с островками»

Материал: самоклеющаяся плёнка, картон.

Цель: различные виды ходьбы, бег, прыжки.



### «Волшебная тропа»

Материал: ковровое покрытие, фломастеры, пуговицы, самоклеющаяся плёнка, пластмассовые бигуди, мех,



искусственные цветы.

Использование: ходьба, прыжки, бег.

#### «Удав»

Материал: ткань, синтепон, пуговицы без ножки.

Использование: развитие координации, ловкости.



#### «Гусеница»

Материал: линолеум, самоклеющаяся плёнка.

Использование: ходьба, прыжки по следам (по направлению следов).



#### «Ходим руками»

Материал: ковролин, самоклеющаяся пленка

Использование: ходьба с опорой на руки в приседе, наклоне, в упоре лежа.



#### «Деревянная платформа»

Материал: дерево.

Размеры: высота: 10 см, ширина: 17 см, длина: 30 см.

Использование: ходьба, прыжки.

Построение лесенки: восхождение и спуск



**«Тропа здоровья» на участке дошкольного учреждения**

***Цели организации «Тропы здоровья»***

Приоритетными направлениями в деятельности дошкольного учреждения являются охрана жизни и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни, коррекционно-развивающее обучение и воспитание.

В ДОУ создана необходимая материально-техническая база для укрепления и сохранения здоровья детей. В помещениях детского сада и на его территории в соответствии с санитарными нормами и правилами оборудованы спортивный зал, уголки здоровья в группах.

Деятельность дошкольного учреждения по созданию условий для охраны здоровья строится на основе нормативно-правовых документов федерального, регионального, муниципального уровней и в соответствии с локальными актами: Уставом, программой развития, основной общеобразовательной программой дошкольного образования, годовым планом, целевыми программами и приказами.

Особое внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников в период летний оздоровительный период. В него вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов была организована "Тропа здоровья". Она позволяет проводить профилактику и коррекцию здоровья детей в игровой форме.

Основными целями являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- закрепление знаний детей по ознакомлению с окружающим.



Для поддержания закаляющего эффекта используется небольшой надувной плескательный бассейн. В нем разрешается плескаться детям всех возрастных групп. При этом строго соблюдается температурный режим воздуха и воды согласно СанПиН 2.4.1.1249-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

Для «Тропы здоровья» специально был разработан питьевой режим. Детям предлагаются сок, «Живая вода». Напитками обеспечиваются дети всех групп.

На коррекционно-развивающей тропе используется различное оборудование: спортивное (бревно, скамейка, ребристая доска, веревочная лестница, тоннель для лазания) и игровое (туристическая палатка, паровоз). Это способствует развитию и укреплению мышц плечевого

пояса и спины, а также улучшению осанки детей. Для игр и упражнений применяются нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов, дорожка со следами, массажный коврик. Кроме того, на тропе установлены персонажи сказок (Лесовик, Смоляной бычок).

### ***Упражнения на коррекционно-развивающей тропе***

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе. «Тропа здоровья» задействуется максимально в течение дня. На ней дети выполняют следующие упражнения:

- упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; "Утиная ходьба" (ходьба в полуприсяде); "Журавль на болоте" (ходьба с высоким подниманием бедра); "Конькобежец" (ходьба со скользящим движением ног);

- упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по бревну, ребристой поверхности, "следам", канату, керамзиту, опилкам, песку; ходьба с мячом на голове; ходьба с препятствиями (бревна, пеньки); лазание по лестнице; лазание под натянутую между деревьями веревку; захват предметов стопами ног;

- подвижные игры: "Пятнашки", "Кошка прячется", "Мы идем в поход", "Зоопарк" и др.



### ***Использование «Тропы здоровья» родителями***

"Тропа здоровья" используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. У них есть возможность отдохнуть, восстановить силы после тяжелого рабочего дня:

- посидеть на скамейке 2-3 мин с закрытыми глазами;
- вытянуть ноги, распрямить спину, отвести руки назад: сделать несколько дыхательных упражнений; походить босиком по песку, керамзиту, опилкам, траве; полюбоваться красотой цветущих растений.

Ежедневные занятия детей позволят добиться следующих результатов:

- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- положительной динамики роста-весовых показателей;
- формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
- улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.
- закрепить знания об окружающем мире.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по организации охраны жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья»**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

1.1.1. Знать, что несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

1.1.2. Знать содержание инструкции по оказанию первой медицинской помощи и, при необходимости, уметь оказать такую помощь детям при ушибах, кровотечениях, отравлениях, вывихах, переломах, солнечных ударах до прибытия медицинского работника.

1.1.3. Строго соблюдать санитарные правила, утвержденные Минздравом России.

1.1.4. Находиться с детьми и не оставлять детей без присмотра.

1.2. Требования безопасности к оснащению территории:

1.2.1. Оборудование, расположенное на территории коррекционно-развивающей и экологической тропе (малые игровые формы, физкультурные пособия и др.), должно быть в исправном состоянии: без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов.

1.2.2. Лесенки и мостики должны быть устойчивы и иметь прочные рейки и перила, соответствовать санитарным требованиям.

#### **2. Требования безопасности перед выходом на тропу**

2.1. Завхоз обязан:

2.1.1. Ежедневно осматривать территорию, не допускать наличия на ней травмоопасных предметов: сломанных кустарников, сухостойных деревьев, металлических предметов, битого стекла и др.

2.1.2. Ежедневно проверять исправность и устойчивость спортивного и игрового оборудования, находящегося на коррекционно-развивающей тропе, надежность крепления лестниц, горок и др..

2.1.3. Ежедневно менять воду в плескательном бассейне.

2.1.4. Ежедневно проверять наличие препаратов в медицинской аптечке.

#### **3. Требования безопасности во время нахождения на тропе**

3.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

3.1.1. Обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на тропе, исключая психоземональное напряжение, с использованием занимательного игрового и коррекционно-развивающего оборудования и материала.

3.1.2. Обеспечить в целях профилактики травматизма контроль и непосредственную страховку ребенка во время лазания, спрыгивания с возвышенности, спортивного оборудования, метания предметов, плескания в бассейне.

3.1.3. Не допускать лазания воспитанников по ограждениям забора, перилам мостиков и деревьям.

3.2. Хожение воспитанниками босиком по траве, песку, керамзиту, опилкам разрешается только после осмотра и подтверждения безопасного состояния территории.

3.3. Проведение игр с песком допускается только при условии ежедневной перекопки и ошпаривания песка кипятком.

3.4. Плескание в бассейне допускается только при условии ежедневной смены воды в нем.

3.5. Во избежание перегрева в жаркое время года дети должны носить легкие головные уборы.

#### **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

4.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

4.1.1. При возникновении чрезвычайной ситуации организовать эвакуацию воспитанников с территории в безопасное место. Сообщить о случившемся руководителю учреждения.

4.1.2. При получении воспитанником травмы оказать ему первую медицинскую помощь до прибытия медицинского работника.

#### **5. Требования безопасности по выходу с территории «Тропы здоровья»**

5.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

5.1.1. Организовать гигиенические процедуры воспитанников.

5.1.2. В случае необходимости организовать очистку одежды от грязи и песка.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 15 ПОЛОЖЕНИЕ**

#### **о смотре-конкурсе «Гендерных уголков» среди возрастных групп дошкольного образовательного учреждения**

**Цель:** Создание условий для организации предметно-развивающей среды с учетом гендерной специфики развития детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- способствовать благоприятному протеканию процесса полоролевой социализации мальчиков и девочек;
- просвещение родителей в вопросах гендерного воспитания детей;
- создание ситуаций выполнения гендерных ролей детей дошкольного возраста, осуществляемых с позиции духовно-нравственного становления личности;
- организация предметно-развивающей среды, ориентированной на гендерное самопознание детей дошкольного возраста.

**Сроки проведения смотра-конкурса:**

Определяет дошкольное образовательное учреждение самостоятельно.

**Участники смотра-конкурса:**

Участниками конкурса являются все возрастные группы дошкольного учреждения.

**Условия проведения конкурса:**

Оценка состояния «Гендерных уголков» осуществляется по следующим параметрам:

1. Дизайнерское решение уголка.
2. Наличие игрушек и разнообразие игр для детей с учетом полоролевой специфики.
3. Соответствие возрастным требованиям воспитанников.
4. Соответствие санитарно-гигиеническим требованиям.
5. Наличие в игровых уголках схем-действий, карточек-символов, способствующих усвоению правил мужского и женского поведения.
6. Наличие маркеров гендерных различий (полотенца разных цветов, постельное белье, мешочки для чешек разных цветов, метки на шкафах для одежды, метки на спортивной форме и т.д.)
7. Наличие консультативного материала для родителей.

**Подведение итогов:**

Итоги конкурса подводят жюри из членов дошкольного образовательного учреждения.

Участникам, занявшим первое, второе и третье места вручаются Дипломы.

### Критерии оценки смотра-конкурса:

- эстетичность оформления;
- доступность материалов;
- безопасность;
- соответствие возрасту;
- разнообразие;
- наличие авторских разработок;
- место расположения;

презентация гендерных уголков

## ПРИЛОЖЕНИЕ 16

### Планирование образовательной области «Здоровье»

#### *Воспитание культурно-гигиенических навыков*

Воспитание навыков самообслуживания - довольно длительный процесс, поэтому планировать работу целесообразно поквартально. Безусловно, процесс формирования почти всех навыков осуществляется постоянно и практически одновременно. Однако, на наш взгляд, есть необходимость уточнить некоторую последовательность такой работы на каждый квартал с тем, чтобы именно на эти навыки педагоги обращали наибольшее внимание.

Методические приемы, используемые при обучении культурно-гигиеническим навыкам, практически неизменны, так как обеспечивают механизм формирования любого навыка. Это показ с подробным объяснением действий, подробное словесное объяснение, частичный показ, указание, напоминание с указанием действия, общее напоминание, проверка выполнения действия, оценка. Данные приемы здесь не указаны, но постоянно, в зависимости от уровня освоения, они используются воспитателями при формировании культурно-гигиенических навыков. Ниже приводятся игровые приемы, дидактические игры, перечень художественных произведений, которые помогут привлечь внимание детей к последовательности действий, будут способствовать поддержанию самостоятельности в самообслуживании.

#### Младшая группа

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приемы
<b>сентябрь, октябрь, ноябрь</b>		
Питание	Закреплять умения есть вилкой второе блюдо и гарнир, есть котлету, запеканку, отделяя вилкой кусочки по мере съедания, не дробить заранее; брать пирожки, хлеб из общей тарелки, не касаясь других кусочков руками; пережевывать пищу с закрытым ртом; пользоваться салфеткой по мере необходимости	Чтение: С. Капутикян «Кто скорее допьет», «Маша обедает». Дидактические игры: «Расскажем Карлсону, как надо правильно кушать», «Зайка пригласил в гости мишку и ежика»
Одевание - раздевание	Совершенствовать умения быстро одеваться и раздеваться в определенной	Чтение; И. Муравейка «Я сама», Н. Павлова «Чьи

	последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном. Закреплять умения пользоваться всеми видами застежек, узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей	башмачки», С. Прокофьева «Сказка про башмачки». Дидактические игры: «Покажем, как нужно складывать одежду перед сном», «Покажем мишке, как складывать вещи в раздевальном шкафчике»
Умывание	Закреплять навыки, полученные в младшей группе: намывать руки до образования пены, тщательно смывать, умываться, насухо вытирать лицо и руки своим полотенцем, вешать его на место, пользоваться индивидуальной расческой, своевременно пользоваться носовым платком	Дидактические игры: «Поучим Винни-Пуха делать пену», «Покажем Петрушке, как надо вытирать руки насухо»
Содержание в порядке одежды и обуви	Учить замечать не порядок в одежде, обращаться за помощью к взрослым	Показ приемов работы, объяснение, напоминание
<b>декабрь, январь, февраль</b>		
Питание	Учить полоскать рот после приема пищи. Закреплять умение пользоваться салфеткой по мере необходимости	Показ, упражнение, объяснение. Беседы: «Почему нужно полоскать рот после еды», «Как и когда мы пользуемся салфеткой»
Одевание-раздевание	Учить шнуровать ботинки, с помощью взрослых завязывать шнурки, упражнять в использовании разных видов застежек: пуговицы, молнии, липучки. Закреплять умение надевать обувь, рейтузы, с помощью взрослого застегивать пальто, вешать в шкаф одежду. Просьбу о помощи выразить только словесно. При раздевании ко сну сначала снимать платье или рубашку, затем обувь, правильно снимать колготки, вешать одежду на стульчик. Учить выворачивать вещи налицо. Продолжать приучать соблюдать правила поведения в раздевалке: не сорить, помогать товарищам, не мешать другим, вытирать ноги при входе в помещение	Чтение: З. Александрова «Мой мишка», Н. Павлова «Чьи башмачки». Дидактические игры: «Как петушок разбудил утром детей», «Уложим куклу спать»
Умывание	Продолжать учить намывать руки до образования пены, мыть их круговыми движениями, тщательно смывать мыло, отжимать воду. Учить мыть лицо обеими руками прямыми и круговыми движениями. Закреплять умение пользоваться своим полотенцем, развернув его, вытирая сначала лицо, затем руки, вешать на место. Учить проявлять аккуратность: не мочить одежду, не разбрызгивать воду. Закреплять умение пользоваться расческой, своевременно	Рассматривание и беседа по картинкам «Дети умываются». Чтение: потешка «Чистая водичка», отрывок из стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо», А. Барто «Девочка чумазая».

	пользоваться носовым платком, развернув его	Настольно-печатные игры типа лото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте
Содержание одежды и обуви в порядке	Продолжать учить замечать беспорядок в одежде и устранять его с помощью взрослых или других детей. Воспитывать опрятность, бережное отношение к вещам	Дидактическая игра «Посмотрим в зеркало, как аккуратно мы одеты»
<b>март, апрель, май</b>		
Питание	Совершенствовать умение правильно держать ложку, есть второе блюдо, чередуя мясо с гарниром, доедать пищу до конца, проглатывать пищу, не оставляя ее за щекой. Учить держать вилку большим и средним пальцами правой руки, придерживая сверху указательным, есть мясо, рыбу, котлеты	Чтение: потешка «Уж я Танюшечке пирог испеку», Е. Благинина «Аленушка». Дидактические игры: «Как мишка учился кушать вилкой», «Поможем зверюшкам накрыть стол к обеду»
Одевание-раздевание	Упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении застегивать пуговицы, шнуровать ботинки, завязывать шнурки. Учить собирать гольфы, носки в гармошку, прежде чем надеть их, начиная с носка. При раздевании после прогулки закреплять умение аккуратно складывать вещи перед уборкой их в шкаф, при раздевании перед сном вешать платье или рубашку на спинку стула, шорты, колготки аккуратно класть на сиденье. Учить наводить порядок в своем шкафчике. Закреплять навык вежливо обращаться за помощью к взрослому	Дидактические игры. «Как мы помогли кукле собраться в гости к мишке», «Поучим зверюшек застегивать пуговицы»
Умывание	Закреплять умение самостоятельно засучивать рукава, не мочить при умывании одежду, мыть кисти и запястья рук, лицо, не разбрызгивать воду. Учить мыть уши. Приучать пользоваться своим носовым платком, разворачивая его. Постепенно учить девочек осторожно расчесывать длинные волосы расческой	Чтение: К. Чуковский «Мойдодыр», Е. Благинина «Аленушка». Дидактические игры: «Научим мишку (зайку, куклу) правильно умываться», «Покажем Винни-Пуху, как вытирать руки и лицо полотенцем»
Содержание одежды и обуви в порядке	Учить видеть беспорядок в одежде товарища, предлагать ему свою помощь	Дидактические игры: «Посмотрим на себя в зеркало, какие мы красивые и аккуратные», «Поучимся помогать товарищу»
<b>июнь, июль, август</b>		
Питание	Закреплять умение есть вилкой второе блюдо и гарнир, есть котлету, запеканку, отделяя вилкой кусочки по мере съедания, не дробить заранее, брать хлеб, пирожки из общей тарелки, не касаясь других кусочков руками, пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться салфеткой по мере	Чтение: С. Капутикян «Кто скорее допьет», «Маша обедает». Дидактические игры: «Расскажем Хрюше, как надо правильно кушать», «Мишка пригласил в гости зайку и ежика»

	необходимости	
Одевание-раздевание	Совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном, закреплять умение пользоваться всеми видами застежек. Учить узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей	Чтение: И. Муравейка «Я сама», Н. Павлова «Чьи башмачки». Дидактические игры: «Покажем, как нужно складывать одежду перед сном», «Научим мишку складывать вещи в раздевальном шкафчике»
Умывание	Совершенствовать навыки мытья рук и лица, учить ополаскивать мыло после его использования. Приучать освобождать нос, попеременно зажимая одну ноздрю с помощью взрослого	Рассматривание картинок: «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная». Чтение: С. Капутикян «Хлюп-хлюп», Г. Лагздынь «Лапки»
Содержание одежды и обуви в порядке	Самостоятельно устранять небольшой беспорядок в одежде	Дидактическая игра «Покажем игрушкам, какие мы аккуратные»

### Средняя группа

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приемы
<b>сентябрь, октябрь, ноябрь</b>		
Питание	Закреплять умения есть вилкой второе блюдо и гарнир, есть котлету, запеканку, отделяя вилкой кусочки по мере съедания, не дробить заранее; брать пирожки, хлеб из общей тарелки, не касаясь других кусочков руками; пережевывать пищу с закрытым ртом; пользоваться салфеткой по мере необходимости	Чтение: С. Капутикян «Кто скорее допьет», «Маша обедает». Дидактические игры: «Расскажем Карлсону, как надо правильно кушать», «Зайка пригласил в гости мишку и ежика»
Одевание раздевание	Совершенствовать умения быстро одеваться и раздеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном. Закреплять умения пользоваться всеми видами застежек, узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей	Чтение: И. Муравейка «Я сама», Н. Павлова «Чьи башмачки», С. Прокофьева «Сказка про башмачки». Дидактические игры: «Покажем, как нужно складывать одежду перед сном», «Покажем мишке, как складывать вещи в раздевальном шкафчике»
Умывание	Закреплять навыки, полученные в младшей группе: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, умываться, насухо вытирать лицо и руки своим полотенцем, вешать его на место, пользоваться индивидуальной расческой, своевременно пользоваться носовым платком	Дидактические игры: «Поучим Винни-Пуха делать пену», «Покажем Петрушке, как надо вытирать руки насухо»
Содержание	Учить замечать беспорядок в одежде, обращаться	Показ приемов работы,

в порядке одежды и обуви	за помощью к взрослым	объяснение, напоминание
<b>декабрь, январь, февраль</b>		
Питание	Учить полоскать рот после приема пищи. Закреплять умение пользоваться салфеткой по мере необходимости	Показ, упражнение, объяснение. Беседы: «Почему нужно полоскать рот после еды», «Как и когда мы пользуемся салфеткой»
Одевание раздевание	- Учить просушивать мокрую после „ прогулки одежду в сушильном шкафу. Закреплять навыки вежливого обращения за помощью, благодарить за оказанную помощь	Опытно-исследовательская деятельность: определение мокрой и сухой ткани. Рассказ воспитателя «Как мы будем сушить одежду». Игровые упражнения, закрепляющие умение обратиться за помощью и поблагодарить за нее
Умывание	Формировать умение правильно вести себя в умывальной комнате: не шуметь, не толкаться, не разбрызгивать воду. Учить перед умыванием засучивать рукава, мыть руки после пользования туалетом	Беседа «Как вести себя в умывальной комнате». Дидактическая игра «Кто рукавчик не засучит, тот водичку не получит»
Содержание в порядке одежды и обуви	Учить самостоятельно или с помощью взрослого приводить в порядок внешний вид: подтянуть колготки и носки, расправить рубашку и т.д.	Рассматривание иллюстраций. Беседа «Аккуратные дети». Дидактическая игра «Расскажем куклам, как приводить себя в порядок»
<b>март, апрель, май</b>		
Питание	Учить есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть руки внутрь или наружу	Беседа «Мы умеем кушать вилкой». Игровые упражнения с игрушечными столовыми приборами. Сюжетно-ролевая игра «Семья»
Одевание раздевание	- Учить замечать не порядок в одежде, следить за своим внешним видом, поддерживать порядок в своем шкафу	Рассматривание иллюстраций. Беседа «Как мы замечаем не порядок в одежде и исправляем его». Продуктивная деятельность: наведение порядка в раздевальных шкафчиках
Умывание	Закреплять умение пользоваться	Рассказ воспитателя

	индивидуальной расческой. Учить отворачиваться при кашле, чихании или закрывать рот платком	«Что мы должны делать, когда кашляем и чихаем». Чтение: С. Прокофьева «Сказка про воронье гнездо». Дидактическая игра «Расскажем мишке, как правильно чихать»
Содержание в порядке одежды и обуви	Закреплять навыки поддержания аккуратного внешнего вида. Учить чистить одежду с помощью взрослого	Показ приемов работы. Рассказ воспитателя о поддержании в порядке одежды
<b>июнь, июль, август</b>		
Питание	Учить намазывать масло на хлеб ножом, отрезать кусочек от сосиски, мяса	Игровые упражнения с игрушечными столовыми приборами. Сюжетно-ролевая игра «Семья»
Одевание раздевание	Совершенствовать навыки, полученные в течение года, быстро и аккуратно выполнять необходимые действия	Беседа «Как мы умеем быстро одеваться». Дидактические игры: «Расскажем зайке, как мы складываем одежду перед сном», «Научим Петрушку правильно раздеваться после прогулки»
Умывание	Учить правильно пользоваться носовым платком: развернуть, освободить нос, поочередно зажимая одну ноздрю, свернуть платок использованной частью внутрь. Закреплять навыки, полученные в течение года, учить пользоваться только предметами личной гигиены, проявлять к ним бережное отношение	Рассказ воспитателя «Как правильно пользоваться носовым платком». Дидактическая игра «Напомним игрушкам, где лежат наши вещи»
Содержание в порядке одежды и обуви	Совершенствовать навыки аккуратности и опрятности, закреплять умение приводить в порядок одежду	Беседа «Мы уже почти большие и умеем содержать в порядке свою одежду». Дидактические игры: «Погладим кукольную одежду», «Почистим куклам пальто». Продуктивная деятельность. «Наши красивые и аккуратные вещи»

### Старшая группа

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приемы
<b>сентябрь, октябрь, ноябрь</b>		
Питание	Совершенствовать умения держать вилку большим и средним пальцами, придерживая сверху указательным пальцем, есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть. Закреплять умения намазывать ножом масло на хлеб, отрезать кусочек мяса, сосиски	Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать». Рассматривание иллюстраций. Чтение: М. Вишневецкая «Милая тетушка Манная каша»
Одевание - раздевание	Закреплять умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном, закреплять умение пользоваться разными видами застежек. Узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей	Беседа «Каждой вещи - свое место». Чтение: И. Бурсов «Галоши», С. Михалков «Я сам». Дидактические упражнения: «Кто правильно положит одежду», «Застегни и расстегни», «Помним свои вещи». Продуктивная деятельность «Моя одежда»
Умывание	Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, мыть лицо, насухо вытирать полотенцем, своевременно пользоваться носовым платком	Чтение: И. Ищук «Мои ладошки». Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Совершенствовать умение заправлять кровать: поправлять простыню, накрывать покрывалом	Дидактическое упражнение «Как правильно заправлять кровать»
<b>декабрь, январь, февраль</b>		
Питание	Учить есть второе блюдо, держа нож в правой, а вилку в левой руке. Закреплять умение пользоваться салфеткой по мере необходимости	Беседа «Культура поведения во время еды». Чтение: С. Махотин «Завтрак»
Одевание - раздевание	Закреплять умение самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды	Беседа «Наводим порядок в шкафу для одежды»
Умывание	Закреплять умения быстро и правильно умываться, насухо вытираться полотенцем, взяв его из шкафчика и развернув на ладошках	Чтение: А. Барто «Девочка чумаз

Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Учить просушивать и чистить свою одежду, мыть, протирать, чистить обувь. Учить пришивать оторвавшиеся пуговицы. Принимать участие в смене постельного белья: стелить чистую простыню, надевать чистую наволочку	Беседа «Как заботиться о своей одежде». Чтение: Д. Крупская «Чистота»
<b>март, апрель, май</b>		
Питание	Закреплять умения правильно пользоваться столовыми приборами, есть второе блюдо при помощи ножа и вилки, не перекаладывая их из руки в руку, есть с закрытым ртом, пережевывать пищу бесшумно	Беседа «Культура еды - серьезно дело». Чтение: Д. Грачев «Обед»
Одевание - раздевание	Закреплять умения аккуратно складывать одежду перед сном, выворачивать рукава рубашки или платья, расправлять одежду, аккуратно ставить обувь	Чтение: М. Зощенко «Глупая история»
Умывание	Совершенствовать умения быстро и аккуратно умываться, соблюдать порядок в умывальной комнате. Закреплять умение мыть руки после посещения туалета и по мере необходимости	Чтение: Е. Винокуров «Купание детей»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Формировать привычку следить за своим внешним видом, напоминать товарищам о недостатках в их внешнем виде, проявлять желание помочь им. Принимать участие в смене постельного белья: стелить чистую простыню, надевать чистую наволочку	Чтение: А. Жигулин «Потеряла в траве заколку». Дидактическое упражнение «Как помочь товарищу»
<b>июнь, июль, август</b>		
Питание	Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами: во время еды держать приборы над тарелкой, по окончании еды класть их на край тарелки, а не на стол	Чтение: О. Григорьев «Варенье»
Одевание - раздевание	Совершенствовать умения быстро одеваться и раздеваться, аккуратно развешивать вещи в шкафу и складывать на стуле, помогать товарищам застегнуть пуговицу, расправить воротник и т.п.	Чтение: Я. Аким «Неумейка», С. Михалков «Я сам»
Умывание	Закреплять и совершенствовать полученные навыки, воспитывать привычку следить за чистотой тела	Чтение: Т. Кожомбердиев «Все равно»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Закреплять привычку постоянно заботиться о своем внешнем виде, исправлять недостатки. Полностью заправлять кровать после сна. Принимать участие в смене постельного белья	Показ, напоминание, указания

**Подготовительная к школе группа**

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приемы
<b>сентябрь, октябрь, ноябрь</b>		
Питание	Совершенствовать умения держать вилку большим и средним пальцами, придерживая сверху указательным пальцем, есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть. Закреплять умения намазывать ножом масло на хлеб, отрезать кусочек мяса, сосиски	Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать». Чтение: Н. Литвинова «Королевство столовых приборов»
Одевание - раздевание	Совершенствовать умения самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном. Закреплять умение пользоваться разными видами застежек	Беседа "Каждой вещи - свое место". Чтение: И. Бурсов «Галоши», С. Михалков «Я сам». Дидактическое упражнение «Кто правильно и быстро сложит одежду»
Умывание	Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, умываться, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, своевременно пользоваться носовым платком	Чтение: И. Ишу к «Мои ладошки». Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Закреплять умение заправлять кровать: поправлять простыню, накрывать покрывалом	Дидактическое упражнение «Как надо заправлять кровать»
<b>декабрь, январь, февраль</b>		
Питание	Закреплять умение есть второе блюдо, держа нож в правой, а вилку в левой руке. Совершенствовать умение пользоваться салфеткой по мере необходимости	Беседа «Культура поведения во время еды»
Одевание - раздевание	Закреплять умение самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды.	Беседа «Как мы наводим»
Умывание	Совершенствовать умения быстро и правильно умываться, насухо вытираться полотенцем, взяв его из шкафчика и развернув на ладонках.	Игра драматизация по произведению А. Барто «Девочка чумазяя»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Продолжать учить просушивать и чистить свою одежду, мыть протирать, чистить обувь. Закреплять умение пришивать оторвавшиеся пуговицы. Принимать участие в смене постельного белья: стелить чистую простыню, надевать чистую наволочку.	Беседа «Как заботиться о своей одежде». Чтение: Д. Крупская «Чистота»
<b>март, апрель, май</b>		

Питание	Закреплять умения правильно пользоваться столовыми приборами, есть второе блюдо при помощи ножа и вилки, не перекладывая их из руки в руку, есть с закрытым ртом, пережевывать пищу бесшумно	Беседа «Культура еды - серьезное дело»
Одевание - раздевание	Закреплять умения аккуратно складывать одежду перед сном, выворачивать рукава рубашки или платья, расправлять одежду, аккуратно ставить обувь	Чтение: М. Зощенко «Глупая история»
Умывание	Совершенствовать умения быстро и аккуратно умываться, соблюдать порядок в умывальной комнате. Закреплять умение мыть руки после посещения туалета и по мере необходимости	Чтение: Е. Винокуров «Купание детей»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Формировать привычку следить за своим внешним видом, напоминать товарищам о недостатках в их внешнем виде, проявлять желание помочь им. Совершенствовать умение зашивать распоровшуюся по шву одежду. Принимать участие в смене постельного белья: стелить чистую простынку, надевать чистую наволочку	Беседа «Чистота - залог здоровья». Дидактическое упражнение «Как помочь товарищу». Продуктивная деятельность: шитье кукольного белья
<b>июнь, июль, август</b>		
Питание	Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами во время еды: держать приборы над тарелкой, по окончании еды класть их на край тарелки, а не на стол	Чтение: О. Григорьев «Варенье». Сюжетно-ролевая игра «Кафе»
Одевание - раздевание	Совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться, аккуратно развешивать вещи в шкафу и складывать на стуле, помогать товарищам застегнуть пуговицу, расправить воротник и т.п.	Чтение: Я. Аким «Неумейка», С. Михалков «Я сам»
Умывание	Закреплять и совершенствовать полученные навыки, воспитывать привычку следить за чистотой тела	Чтение: Т. Кожомбердиев «Все равно»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Закреплять привычку постоянно следить за своим внешним видом, устранять недостатки. Учить пришивать оторвавшиеся петли. Совершенствовать умение полностью заправлять кровать после сна. Принимать участие в смене постельного белья	Показ, напоминание, указания. Продуктивная деятельность: починка кукольной одежды

**Совместная деятельность педагога с детьми**  
(практический материал)

**Младший дошкольный возраст**

**Я — человек**

***Почему так?***

Цель: Развивать сознание собственной адекватности.

Оборудование: зеркало; картинки с изображением бабушки, девочки; кукла Катя.

Кукла Катя смотрит на себя в зеркало, рассуждает.

Кукла Катя. У меня два глаза, две руки, две ноги, один язык, один нос. Дети, посмотрите на себя в зеркало. У вас так же?

Дети рассматривают себя в зеркало, смотрят друг на друга. Воспитатель рассказывает, что случилось с Катей (по произведению Е. Пермяка).

Воспитатель. «Почему у меня всего по два, а язык и нос один?» — спрашивает Катя бабушку. Бабушка отвечает: «А потому, милая внучка, чтобы ты больше видела, больше слушала, больше делала, больше ходила, меньше болтала и нос свой, куда не надо, не совала!» Дети, а вы как думаете? Правильно бабушка ответила Кате?

***Наши имена и фамилии***

Цель: Рассказать, что у каждого человека есть свое имя, фамилия, отличающие его от других людей, повышать самооценку детей.

**Воспитатель.** Ребята, когда вы пришли в детский сад, вы, запомнили детей по одежде, по имени, волосам. Но у каждого человека есть имя, оно красиво звучит. По имени можно узнать кто это: мальчик или девочка, мужчина или женщина. Каждое имя можно назвать по-разному: Вова, Владимир, Володя, Вовочка. Каждое имя можно назвать ласково. Как называют вас мама и папа? Имя ребенку выбирают родители, а вот фамилию никто не выбирает. Фамилия переходит от предков, дедушек и прадедушек. Если в группе два мальчика с именем Павел, воспитатель называет их по фамилии.

У каждого человека есть имя, фамилия, отчество. Отчество нам переходит от папы, фамилия достается от папы или мамы. Как зовут ваших родителей по имени-отчеству?

**Дети** отвечают.

К взрослым нужно обращаться по имени и отчеству. К детям — по имени. К сверстникам нужно обращаться уважительно, нельзя называть грубо, произносите имя товарища ласково, дружелюбно. Вы вырастаете и станете хорошими людьми, сделаете много добрых дел для всех людей и прославите свое имя, фамилию.

***Стихотворения***

Помни истину простую:  
Лучше, дальше видит тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет.  
Л. Зильберг

Глаза даны — чтобы видеть,  
А уши — чтобы слышать,  
Язык во рту — чтоб вкус понять,  
А носик — запах различать.  
М. Гомбалис

***Загадки***

Меж двух светил я в середине один. (Нос.)

Два Егорки живут возле горки. Живут дружно, а друг друга не видят. (Глаза.)

Не сеют, не сажают — сами вырастают. (Волосы.)

У двух матерей по пять сыновей, одно имя всем. (Пальцы.)

***Пословицы и поговорки***

Здоровяк — всему голова.

Крепок телом — богат делом.  
В здоровом теле — здоровый дух.

## Я и движение

*Спорт — это здоровье*

**ЦЕЛЬ:** Вызвать интерес к спортивным играм, желание заниматься спортом, делать зарядку, заниматься физкультурой.

**Воспитатель.** Физкультурой занимаются и маленькие и взрослые. Спортом занимаются самые сильные, крепкие, здоровые. Что нужно делать, чтобы стать сильным, крепким?

**Дети.** Делать зарядку.

**Воспитатель.** Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

**Дети.** Они Слабые, часто болеют, грустные.

**Воспитатель.** Давайте сделаем упражнения, чтобы мы стали сильными, укрепим мышцы.

Дети выполняют задания по показу воспитателя. Ребята, как вы себя чувствуете, вам понравилось? Мы с вами каждый день будем заниматься физкультурой, станем сильными, а когда вырастем, кто-то станет спортсменом.

*Вот я какой!*

**Цель:** Познакомить детей со строением тела человека. Воспитывать чувство гордости, что ты — человек.

**Оборудование:** плакат со строением тела человека.

**Воспитатель.** Сегодня к нам в гости пришел Познайка, который нам расскажет очень много интересного. Из чего состоит наш организм? У каждого есть голова — она может думать, смотреть, слушать, нюхать, пробовать на вкус. Правда, не сама, а с помощью ушей, глаз, носа, рта. На голове есть волосы, они украшают человека. Голова поворачивается с помощью шеи. У каждого человека есть туловище, оно тоже поворачивается в разные стороны, наклоняется, выгибается. Туловище имеет руки и ноги. Руки выполняют разную работу: держат предметы, вяжут, пишат, вырезают ножницами, готовят обед. Ноги ходят, бегают, прыгают. Все наше тело — голова, шея, туловище, руки и ноги — может делать еще больше. Мы можем танцевать, плавать, играть, кататься на велосипеде.

Человек не летает, поэтому изобрел самолеты, не может очень далеко плавать, поэтому создал лодки, корабли; не может жить под землей — построил метро. Вот какой умный человек, какой изобретательный!

## Игры

*«Умею — не умею»*

**Цели:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма воспитывать чувство собственной достоинства.

**Оборудование:** мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он не умеет или умеет. Например: «Я умею бегать, так как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

*«Угадай, кто позвал?»*

**Цели:** тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.

*«Найди пару»*

**Цель:** подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

**Оборудование:** пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребенок должен с завязанными глазами выбрать из кучки точно такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребенку правильно определять на ощупь разные материалы.

### **Загадки**

Упадет — поскачет, ударишь — не плачет. (Мяч.)

Этот конь не ест овса, вместо ног два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед.)

Все лето стояли, зимы ожидали. Дождались поры — помчались с горы. (Санки.)

### **Физкультминутки**

Раз наклон, два наклон —  
Всем ромашкам шлем поклон.

Тики-так, тики-так,  
Делай этак, делай так.

Мы шли, шли, шли,  
Землянику нашли.

Раз, два, три, четыре, пять —  
Мы начнем опять искать.

Мы растем здоровыми,  
Крепкими, веселыми.

Каждый день зарядку делай —  
Будешь сильным и умелым!

## **Я осваиваю гигиену и этикет**

### **Какие бывают привычки**

Взрослый показывает детям несколько сюжетных картинок с изображением плохих привычек, затем вместе обсуждают, правильно ли поступают дети на этих картинках, почему эти привычки можно назвать вредными, плохими, дурными. Попросите детей рассказать о дурных привычках: грызть ногти, сосать палец, ковырять в носу, не убирать за собой игрушки, не мыть руки после прогулки, туалета (перед едой), вместо носового платка пользоваться пальцами, брать в рот несъедобные предметы, разбрасывать одежду.

Затем обсудите с детьми, как можно справиться с плохими привычками, как окружающие воспринимают дурные привычки, к каким последствиям они приводят.

В конце беседы проводят этюд «Котятка». Дети, сидя на стульчиках, имитируют движения кошки, которая умывается после еды: трут ребром ладошки нос, лицо и затылок, трут руку об руку.

### **Игры**

#### **«Правила гигиены»**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договариваются, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов, мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причесывание, купание.

#### **«Этикет – школа изящных манер»**

Цели: научить ребенка правилам поведения за столом; рассказать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки. Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить. Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а также десерты (варенье, мороженое, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса (котлеты, гуляш). Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы, мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, пирожные, печенье, конфеты.

### **Стихотворения**

Лейся, чистая водица,  
Дашу вымой чисто-чисто.  
Шейку, ручки умывай,

Ничего не забывай.  
Мойся, мойся, обмывайся,  
Грязь, смывайся.

Умываем Дашу быстро,  
Вытираем ее чисто.  
Даша опрятна, аккуратна.  
Всем смотреть на нее приятно.

Ручки мыли? Мыли!  
Щечки мыли? Мыли!

Ушки мыли? Мыли!  
Носик мыли? Мыли!  
Ничего не забыли?  
Не забыли!  
И теперь мы чистые  
Зайчики пушистые.

Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтоб глазки блестели,  
Чтоб щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

### **Загадки**

Мойдодыру я родня, отверни-ка ты меня, и холодной водою живо я тебя умою. (Кран.)

Хвостик из кости, а на спинке щетинка. (Расческа.)

На нем пена поднялась, смыла с рук и пыль, и грязь, краски и чернила. Узнаёте? Это... (мыло).

## **Работа с родителями**

### **Памятка**

1. *Тепловой и солнечный удары.* Летом для предупреждения солнечного удара во время прогулки необходимо прикрывать голову головным убором. Для предупреждения теплового удара следует одеваться соответственно температуре воздуха. Одежда должна быть чистой и хорошо пропускать воздух. При тепловом и солнечном ударе человека надо перенести в прохладное место, раздеть или расстегнуть одежду, на голову положить полотенце, смоченное холодной водой, а под голову и под ноги положить валик из одежды. Дать выпить прохладной воды и вызвать врача.

2. *Гимнастика бодрости.* Полное дыхание, растирание ушей, резкие движения челюстями, потирание щек, растирание крыльев носа, массажирование затылочной части, легкие движения по бровям, движения глазами вправо-влево, вверх-вниз, массаж лица.

3. *Помощь при травме глаз.* Если в глаз попала соринка, надо удалить ее носовым платком или промыть глаз водой в направлении от века к переносице. При ушибе глаза — приложить к глазу чистый носовой платок, смоченный в холодной воде. При тяжелых повреждениях — наложить чистую повязку и отправить в больницу. При попадании ядовитых веществ нужно сразу промыть глаз чистой водой и обратиться к врачу.

### **Памятка**

- Не лениться выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, школе.
- Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
- Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не наклонять низко голову.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- При письме, чтении менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутки.
- Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры, плавать, кататься на велосипеде, на лыжах, санках, коньках. Играть со скакалкой, обручами, мячами.
- Каждый день смотреть на себя в зеркало и следить за осанкой.

### **Памятка «Правила этикета»**

Приходя домой с прогулки, не забудьте вытереть ноги о коврик у дверей, а потом снять сапоги или ботинки, переобуться в домашние тапочки, пальто или куртку повесить на вешалку. Приходя с улицы домой, не забудьте вымыть руки с мылом. Вежливые слова «здравствуйте», «спасибо», «будьте добры» нужно говорить не только друзьям и знакомым, но и своим домашним — маме, папе, бабушке и дедушке, тете, дяде, брату и сестре.

### **Рекомендации**

Главная задача родителей — научить ребенка наблюдать. Сделайте ваши прогулки интересными, старайтесь больше показать, объяснить. После прогулки можно предложить нарисовать то, что ребенку больше всего запомнилось. Чаще играйте вместе, фантазируйте, развивайте воображение, творчество.

Важно учить ребенка анализировать свои поступки, научить сопереживать. При этом больше говорите, что у него получается хорошо, а лишь потом предлагайте исправить то, что пока еще не удается. Чаще рассказывайте о себе, своем детстве, дети ведь хотят быть похожими на вас.

Обязательно читайте познавательную литературу. По ходу чтения объясняйте непонятное, уточняйте, выражайте свое отношение к содержанию.

Мир противоречив, поэтому и оценка может быть разной — и положительной и негативной. Ребенок прислушивается к вам. Будьте осторожны в Выражении чувств и в оценках. Ребенок должен вырасти со светлой душой, с надеждой, с оптимистическим мироощущением.

#### **Рекомендации**

Приборы на стол ставят по числу обедающих. Сидеть за столом нужно прямо, не слишком близко и не слишком далеко, во время еды следует чуть наклоняться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол. Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками. Нельзя размазывать еду по тарелке, катать хлебные шарики, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы. Не стоит тянуться за едой через весь стол. Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом. Доедая суп, нужно наклонить тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не доедать.

## **Средний дошкольный возраст**

### **Я — человек**

#### **Игры**

##### **«Мой портрет»**

Цель: научить детей различать индивидуальные особенности своей внешности: лица, роста, возраста.

Оборудование: альбомные листы, цветные карандаши; стенд для выставки; картинки с изображением детей (разных по возрасту, росту, внешности).

Воспитатель предлагает рассмотреть картинки с детьми разного возраста в игровых ситуациях. Спрашивает, какими дети себя видят: большими, маленькими или не очень маленькими. Дети отвечают, показывают на пальцах, сколько им лет, говорят, какими они хотят вырасти. Воспитатель предлагает детям нарисовать самих себя, какими они хотят быть.

По рисункам детей, выставленным на фланелеграфе, пытаются угадать, кто на них изображен. Воспитатель спрашивает, зависит ли от роста, какой человек, — хороший или плохой.

Если сам ты небольшой,  
Но с высокою душой,  
Значит твой реальный рост  
Выше самых дальних звезд.

##### **«Что есть у игрушки»**

Цель: воспитывать у ребенка самоопределение, осознание своего тела и его специфических особенностей.

Оборудование: игрушки зверей, птиц, человечков, картинки с изображением разных людей.

Воспитатель предлагает ребенку сравнить себя с той или иной игрушкой: уточкой, мишкой, клоуном, солдатиком, куклой.

*Примерные ответы детей:* у уточки клювик, а у меня носик; мишка лохматый, а у меня кожа гладкая; у собачки четыре лапы, а у меня две руки, две ноги. И солдатик и я — смелые, я живая, а кукла, хотя и передвигается, но все равно не живая.

##### **«Угадай, кто это»**

Цель: учить детей умению мысленно воспроизводить образ через свое видение человека.

Воспитатель выбирает одного из детей ведущим. Остальные садятся в кружок на стульчики. Ведущий должен, не называя имени, рассказать о ком-либо из детей: какой он (она), что умеет делать, какого цвета волосы, глаза, какое лицо, во что одет, какой у него характер. Выслушав рассказ, дети угадывают, о ком шла речь. Тот, кто первым угадает, занимает место ведущего.

### **Загадки**

Оля весело бежит к речке по дорожке. А для этого нужны нашей Оле... (ножки).

Оля слушает в лесу, как кричат кукушки. А для этого нужны нашей Оле... (ушки).

Оля смотрит на кота, на картинки-сказки. А для этого нужны нашей Оле... (глазки).

Оля ягодки берет, по две, по три штучки. А для этого нужны нашей Оле... (ручки).

Оля ядрышки грызет, падают скорлупки. А для этого нужны нашей Оле... (зубки).

Не сеют, не сажают, сами вырастают. (Волосы.)

Если б не было его, не сказал бы ничего. (Язык.)

Вот гора, а у горы две глубокие норы. В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит.

(Нос.)

Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза, уши.)

## **Я осваиваю гигиену и этикет**

### **Игры**

#### **«Эстафета»**

Цель: формировать представления о предметах личной гигиены. Оборудование: разные игрушки, музыкальные инструменты, одежда, предметы гигиены.

На столах лежат разные предметы. Дети делятся на две команды. Каждый участник подбегает к столу, выбирает предмет, необходимый для умывания, кладет его на поднос, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему игроку.

#### **«Ровным кругом»**

Цели: уточнить знания детей о предметах личной гигиены; развивать творчество, воображение.

Оборудование: шапочки-маски с изображением мыла, зубной щетки, шампуня, мочалки, полотенца, зеркала, расчески.

Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине круга стоит ребенок, исполняющий роль мыла (у него шапочка-маска с изображением мыла), дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют. Ровным кругом друг за другом будем весело шагать, что нам мыло здесь покажет, то и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывают полотенце, расческа, мочалка, шампунь.

#### **«Пылесос»**

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

Оборудование: 4 совка для мусора, 20 маленьких мячей, 4 корзины для мусора.

Ведущий разбрасывает по полу маленькие мячи, четверо детей собирают их совком без помощи рук. Пойманные мячи кладутся в корзины.

### **Стихотворения**

Утром рано просыпаюсь и в постели не валяюсь,  
без капризов кушаю, маму с папой слушаю.

Рано утром волк зубастый  
чистит зубы мятной пастой.

Гребешок, вода и мыло  
нам даны, друзья, не зря:  
Чтобы были мы красивы,  
были чистыми всегда!

Петушок кота любил, петушок кота учил:  
«Если ты с мячом играл, если клеил, рисовал,  
если ты копал песок, загрязнить ты лапки мог.  
Ты всегда перед едой лапки чисто с мылом мой».

Чисто мыться непременно,  
мыться вечером и днем  
- перед каждой едой, после сна и перед сном.  
Тритесь губкой и мочалкой.  
Потерпите — не беда!  
И чернила и варенье смоят мыло и вода.

Ой, лады, лады, лады. Не боимся мы воды.  
Чисто умываемся, маме улыбаемся.  
Ты всегда перед едой руки чисто с мылом мой.  
Чистят ножи и кастрюли, и трубы.  
Как же не чистить до завтрака зубы?

### Загадки

По утрам и вечерам  
чистит зубы пастой нам. (Зубная щетка.)  
Вот какой 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).

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я,  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло.)

Каждый день купается  
Много, много раз.  
Щиплет, кусается —  
Не откроешь глаз. (Мыло.)  
В руки все меня берут  
И усердно тело трут.  
Как приятно растереться!  
Я, ребята, ... (полотенце).  
Лег в карман и караулит  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос. (Носовой платок.)  
Мойдодыру я родня,  
Отверни-ка ты меня,  
И холодной водою  
Живо я тебя умою. (Кран.)

## Я учусь правильно организовывать свою жизнь

### Игры

#### «Бег»

Цели: запомнить геометрические фигуры; бегать в заданном направлении; ориентироваться в групповой комнате.

Оборудование: карточки с изображением круга, прямоугольника, треугольника, волнистой линии.

Дети бегут друг за другом, ориентируясь на схемы, которые показывает ведущий.

#### «Стоп»

Цели: действовать по сигналу; воспроизводить фигуру по заданной схеме.

Оборудование: карточки-схемы движений человека. Дети двигаются под музыку. С остановкой музыки или по сигналу воспитателя «стоп» принимают позу по предложенной схеме.

#### «Кубики»

Цели: развивать ловкость, выдержку; соблюдать правила игры.

Оборудование: ракетки и кубики по количеству детей.

У каждого игрока в одной руке ракетка, на которой лежит кубик. По сигналу, свободно передвигаясь, участники пытаются свободной рукой взять кубик у соперников, при этом сохраняя свои. Побеждают те дети, которым удалось сохранить свой кубик.

#### «Лужи»

Цели: соревноваться в эстафете; воспитывать интерес к соревнованиям, выдержку.

Оборудование: плоские круги из картона синего цвета по 3 штуки на каждую команду.

В игре участвуют две команды из трех человек.

Дети по очереди перепрыгивают через «лужи», лежащие на полу, бегом возвращаются назад и передают эстафету следующему игроку.

### Стихотворения

Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать!  
Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!  
Распахнуто окошко,  
Нам холод нипочем!  
Походим мы немножко  
Я возьму мяч большой,  
Подниму над головой.  
Прогну спину, Мяч назад кину.  
Чтоб ногам работу дать,  
Будем дружно приседать.  
Взял Сережа обруч свой,

И сон с себя стряхнем.  
Но чтоб совсем проснуться,  
Нам нужно потянуться.  
Начинай! Не спеши.  
Через нос ровней дыши.  
Е. Кан

Держит обруч за спиной.  
Все, что делает Сережа,  
Повторить попробуй тоже.  
А теперь, детвора,  
Умываться пора!  
Е. Кан

В детском садике у нас тихий час.  
В этот час нам нужна тишина.  
Мы сказали: «Чок, чок, чок! Язычок,  
Закрываем тебя в сундучок на крючок».  
Все ребятки, на кровати, все молчок!  
Потому, что у нас тихий час,  
Потому, что нужна Ти-ши-на.  
Н. Ложкин

### Я учусь охранять свою жизнь и здоровье

#### *Физкультминутка*

Я согнусь, разогнусь, в мячик поиграю,  
Попляшу, покружусь  
И здоровья наберусь!

Наклониться вперед, руками касаться пола. Прыгать на месте. Прыгать, поднимая ноги, затем кружась. Руки развести в стороны, пальцы врозь, ладони раскрыты. Сгибать руки к плечам, сжимать пальцы в кулаки, выпрямлять руки в стороны.

#### *Самомассаж «Петушок»*

Раз и два! Раз и два! Начинается игра!  
Красим крылья и живот, Ярко-красный гребешок  
Красим грудочку и хвост, Красим спину, Красим  
ножки, Красим гребешок немножко.  
Вот какой стал петушок,

Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться,  
Тереть ладони друг о друга.  
Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,  
поясницу, ноги, голову.  
Сделать несколько полуоборотов влево-вправо.

#### *Массаж биологически активных точек «Солнышко»*

Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало.  
Гладит грудку,  
Гладит шейку,

Поднять руки вверх, потянуться, делая руками «фонарики».  
Массировать «дорожку? На груди снизу вверх  
Поглаживать шею большими пальцами сверху вниз

Гладит носик,  
Гладит лоб,  
Гладит ушки,  
Гладит ручки,  
Загорают дети. Вот.

Кулачками растирать крылья носа.  
Проводить пальцами по лбу от середины к вискам.  
Растирать ладонями уши  
Растирать ладони.  
Поднять руки вверх.

### *Массаж спины «Суп»*

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди-стоящего.  
Чики-чики-чики-ща! Похлопывать ладонями.  
Вот капуста для борща.  
Покрошу картошки, Постукивать ребрами ладоней  
Свеколки, морковки,  
Полголки лучку, да зубок чесночку. Поколачивать кулачками.  
Чики-чики-чики-чок! Поглаживать ладонями.  
И готов борщичок!

### *Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка»*

Чтобы горло не болело, Поглаживать ладонями шею  
Мы погладим его смело. Мягкими движениями сверху вниз.  
Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами растирать  
Надо носик растирать. Крылья носа.  
Лоб мы тоже разотрем, Прикладывать ко лбу ладони  
«козырьком» и растирать лоб движениями в стороны.  
Ладоньку держим козырьком.  
Вилку пальчиками сделай, Разжать указательные и средние пальцы,  
Массируй ушки ты умело. Растирать пальцами точки за и перед ушами.  
Знаем, знаем — да-да-да! Потирать ладони друг о друга.  
Нам простуда не страшна.  
М. Картушина

### **Стихотворения**

Вас прошу я дать ответ:  
Это правда или нет?  
Чтоб с микробами не знаться,  
Надо дети закаляться. Правда!  
Никогда чтоб не хворать,  
Надо целый день проспять. Нет!  
Если хочешь сильным быть,  
Со спортом надобно дружить. Верно!  
Чтоб зимою не болеть,  
На улице надо петь. Нет!

Мне не нравится болеть.  
Если так случится —  
Буду горло себе греть,  
В ноги класть горчицу.  
Врач придет ко мне домой,

И от гриппа, от ангины  
Нас спасают витамины. Верно!  
Будешь кушать лук, чеснок —  
Тебя простуда не найдет. Верно!  
Хочешь самым крепким стать?  
Сосульки начинай лизать. Нет!  
А теперь пора прощаться.  
Всем желаю закаляться,  
Не болеть и не хворать,  
Физкультурниками стать.

Выпишет лекарства...  
Не хочу болеть зимой,  
Кашлять и сморкаться.  
Д. Крапивина

Мыло работает на совесть:  
Драит, чистит, намывает,  
Трет, скоблит и протирает,  
Всех микробов убивает.  
С. Афонькин

### ***Пословицы и поговорки***

Мойте руки перед едой — будете здоровы.  
Кто аккуратен, тот людям приятен.  
Чистота — лучшая красота.  
Чистая вода для хвори беда.  
Чаще мойся, воды не бойся.  
Будь аккуратен, забудь про лень, чисти зубы каждый день.  
От простой воды и мыла у микробов тает сила.

## **Навыки здоровья**

### ***Гимнастика дружных***

Цель: Согласовывать действия в парах. Развивать ловкость, координацию движений.

Дети встают парами. И.п. — исходная позиция. «Посмотри на руки». И.п.: встать спиной друг к другу, взяться за руки. Поднимать и опускать руки.

«Пружинки». И.п.: стоять лицом друг к другу, ладони соединить. Попеременно сгибать и разгибать руки.

«Качели». И.п.: поставить ноги на ширину плеч, развести руки в стороны («Лодочка»), наклоняться влево-вправо.

«Прыжок — хлопок». Один ребенок прыгает, второй хлопает в ладоши. Затем наоборот.

«Поздоровайся». И.п.: стоять на коленях спиной друг к другу. Выполнять повороты влево-вправо так, чтобы встретиться ладошками.

«Весы». И.п.: встать, взявшись за руки. Один ребенок приседает, второй стоит. Затем наоборот.

«Пружинящие наклоны». На счет 1—2—3 один ребенок выполняет пружинящие наклоны, второй помогает ему, положив ладони на лопатки товарища. На счет 4 выпрямиться.

«Гребцы». И.п.: сидя, ноги врозь, упор в спину товарища, держась за руки. На счет 1 первый ребенок наклоняется вперед, второй назад. На счет 2 первый ребенок отклоняется назад, второй вперед.

«Краны». И.п.: лежа на спине голова к голове, держась за руки. Поднять вверх прямые ноги и постараться носками ног достать носки ног своего товарища.

«Прыжки». Прыгать на обеих ногах, положив руки на плечи товарища.

## **Игры**

### ***«Муравьи»***

Цель: развивать ловкость, выдержку, согласованность в действиях.

Дети делятся на команды. Задание: пройти командой в полуприседе до стула, положив правую руку на плечо впереди стоящего, и вернуться обратно. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

### ***«Силачи»***

Цели: укреплять мышцы крупной мускулатуры; развивать выдумку, фантазию.

Спорт нам плечи расправляет, Силу, ловкость нам дает. Он нам мышцы развивает, На рекорды нас зовет.

Дети принимают самостоятельно статические позы, показывая, какими сильными они стали: сжимают пальцы в кулаки, сгибают руки к плечам, поднимают руки вверх, приседая на одно колено.

## **Стихотворения**

Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад,  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,  
В игре не устаешь  
И рано спать ложишься,  
И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,  
Резвишься на катке,  
А летом загорелый  
Купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым,  
Ты будешь силачом.  
С. Островский

### Загадки

Зеленый луг.  
Сто скамеек вокруг.  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих —  
Рыбацкие сети. (Футбол.)

Загадка эта нелегка:  
Всегда пишушь через два «к».  
И мяч и клюшку шайбой бей,  
И называюсь я ... (хоккей).

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

Две курносые подружки  
Не отстали друг от дружки—  
Обе по снегу бегут,  
Обе песенки поют,  
Обе – ленты на снегу  
Оставляют на бегу. (Лыжи.)

### *Пословицы и поговорки*

Кто спортом занимается — тот с болезнями не знает.  
Когда хочешь себе добра, то никому не делай зла.  
Мало хотеть, надо знать и уметь.

### Работа с родителями

#### *Семейный кодекс здоровья*

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не задерживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья: она дает бодрость и закаляет.
4. В детский сад, в школу и на работу — пешком и в быстром темпе.
5. Лифт — наш враг.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем.
7. При встрече желаем друг Другу здоровья («Здравствуйте!»).
8. Режим — наш друг, хотим все успеть — успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора.
10. В отпуск и в выходные — только вместе.

#### *Памятка*

Каждый вечер я иду  
Рисовать круги на льду.  
Только не карандашами,  
А блестящими... (коньками).

Ты идешь с друзьями в лес,  
А он тебе на плечи влез.  
Сам идти не хочет и тяжелый очень.  
В нем и чайник, в нем и кружка,  
—Мыло, спички и ватрушка.

Угадает его всяк. Что это?.. (Рюкзак.)  
Дети в лес пошли гурьбой.  
Захватили дом с собой.  
На себе несли с трудом,

Но зато отличный дом. (Палатка.)  
Тучек нет на горизонте,  
Но раскрылся в небе зонтик.  
Через несколько минут  
Опустился... (парашют).

Расти — значит учиться, все делать самостоятельно.

1. Не будьте назойливы. Ребенок в 2,5—3 года может самостоятельно раздеться, но одеться он сможет только в 5—6 лет.
2. Разрешите ребенку видеть, что вы делаете то же, чему стараетесь научить его.
3. Полезно хвалить ребенка. Если вы сделаете замечание, что он плохо причесался или неудачно надел рубашку, только подорвете его веру в себя.
4. Обратите внимание на мелочи быта. Ребенку трудно дотянуться до крана, если нет скамеечки. Бывает, что вешалка прибита высоковато, поместите ее выше уровня глаз. У детской одежды бывают узкие петли для пуговиц, расширьте их.

#### **Памятка**

- Режим дня — это сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, прием пищи, личная гигиена, физическая культура.
- Строго придерживайтесь режима, это упорядочивает поведение ребенка, он привыкает к определенному порядку дня и спокойно ему подчиняется. Ко всему новому ребенок часто относится отрицательно, настороженно, поэтому к режиму приучают постепенно.
- Родители должны помнить, что шумные, подвижные игры, новые игрушки возбуждают детей, ребенку трудно переключаться на другую деятельность, например: сон, еду. Для того чтобы ребенок настроился, нужно дать ему время, разъяснить требования взрослого.
- Все режимные моменты нужно организовывать так, чтобы ребенку не приходилось ждать: умылся — сел за стол; сел за стол — начал есть; разделся — лег в постель.
- Не нарушайте сами распорядок дня. Вы для ребенка — образец во всем. Подражая вам, он сам начинает делать то, что необходимо.

#### **Памятка «Безопасность дошкольника»**

Взрослые заботятся о детях, любят, оберегают их, хотят, чтобы они выросли здоровыми, но, к сожалению, возникают ситуации, когда ребенок остается один на один с опасностью.

Основная группа потенциально опасных для детей предметов находится дома, и именно там чаще всего, когда взрослые отсутствуют или ведут себя безответственно, с детьми происходят несчастные случаи. Эту проблему можно решить только с помощью родителей.

- Используя игрушечный или настоящий отключенный телефонный аппарат, научите ребенка набирать номера 01, 02, 03, следя за тем, чтобы он поворачивал диск до конца или четко нажимал кнопки. Ребенка нужно научить громко и внятно называть свою фамилию, имя, домашний адрес.
- Расскажите ребенку в доступной форме об электричестве, его значении, опасности. Предложите нарисовать знаки возле каждого электроприбора: нельзя самому прикасаться; пользоваться надо осторожно. Вместе с ребенком сформулируйте правила пользования электроприборами: не трогать утюг, розетку; никогда не дотрагиваться до электроприборов мокрыми руками.
- Объясните, что контакты с животными на улице могут быть опасными. Уличные кошки и собаки бывают больны или агрессивны. Их можно и нужно кормить, но гладить и играть с ними опасно.
- Запомните сами и передайте детям знание основных причин дорожно-транспортных происшествий:
  - переход улицы перед близко идущим транспортом;
  - переход улицы в неустановленном месте;
  - хождение по проезжей части улицы и дороги;
  - игра на мостовой;
  - неправильный обход транспортных средств.
- Расскажите, к кому можно обратиться за помощью, если ребенок потерялся: к милиционеру, продавцу магазина, охраннику. Если ребенок забыл домашний адрес, он должен постараться назвать, какие магазины, кинотеатры находятся недалеко от дома, какой автобус останавливается рядом, или любой ориентир, который поможет найти его дом.

- Расскажите о съедобных и несъедобных грибах и ягодах, используйте игру «Съедобное — несъедобное».
- Некоторые предметы в доме можно разделить на две группы:
  - которыми детям пока нельзя пользоваться: спички, зажигалки, электроприборы;
  - предметы, которыми можно пользоваться осторожно: ножницы, нож, молоток, гвозди.
- Попросите детей помочь все опасные предметы расположить по местам, обозначив соответствующим знаком: нельзя самому прикасаться; пользоваться осторожно.

### **Памятка**

В возрасте 5 лет ваш ребенок должен уметь:

- пробегать довольно быстро 200—300 м, бегать не только по ровной, но и по пересеченной местности;
- легко с закрытыми глазами дотронуться до своего носа или уха, плеча;
- ловко ловить мяч и также ловко бросать его обратно;
- спокойно ходить по узкой скамейке, бревну, доске;
- на лестнице прыгнуть через ступеньку;
- на ровной площадке перепрыгнуть через один или несколько предметов.

Если ребенок не готов к подобным действиям и причина отставания кроется не в болезни, сделайте все необходимое по созданию нормальных условий для физического и психического развития.

В противном случае ребенок привыкнет к мысли, что он всегда худший в обществе детей, всегда последний, у него сформируется устойчивый комплекс неполноценности, который будет мешать ему всю жизнь.

## **Старший дошкольный возраст**

### **Я — человек**

#### ***Как я появился на свет***

Цели: дать детям представление о том, что все живое на земле появляется только благодаря любви; познакомить с клеточным строением организма.

Как и все живое в этом мире, каждый человек состоит из клеток. Человека можно сравнить с домом, который построен из кирпичей. У клеток в нашем организме очень много работы: они дышат, питаются, делятся, постоянно обновляются, растут, распадаются. С клетками (кроме нервных) в организме происходят чудесные превращения: они умеют делиться на половинки, а половинки — еще на половинки, так и растут все органы и весь человек до 18—20 лет.

Все наше тело состоит из маленьких клеточек. Они разные. Зубы сделаны из одних клеток, волосы — из других. Есть особые, специальные клеточки, из которых может вырасти человек. Цыпленок из чего появляется? Из яйца. И эта особая клеточка называется яйцеклеткой и живет в маме. Но она такая соня! Пока папа ее не разбудит и не заставит расти, она не проснется. Чем же ее разбудить? Только любовью. Папа любит маму, жалеет ее, целует. Папа с мамой живут рядом вместе. Папина особая клеточка попадает в маму и будит соню-яйцеклетку, заставляет ее расти и превращаться в человека. Поэтому дети могут быть похожими и на маму, и на папу. А мама с папой на кого могут быть похожими? На своих мам и пап, на ваших бабушек и дедушек. Все родственники любят друг друга.

Мама носит ребеночка внутри своего организма 9 месяцев. Через пупочный канатик он получает пищу и кислород. Когда вес ребеночка достигает 3 кг, а длина около 50 см, то он готов появиться на свет. Врачи в родильном доме помогают ему родиться.

### **Игры**

#### ***«Кто я?»***

Цель: расширить знания ребенка о самом себе, своем имени, своей фамилии, возрасте.

Оборудование: зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц.

Расскажи, что ты знаешь о себе (ими, возраст, рост, цвет и длина волос, цвет глаз, дата рождения, девочка или мальчик).

Расскажи, на кого ты похож: на маму или папу.

Есть ли у тебя признаки, которые присутствуют у какого-либо животного, птицы?

#### **«Садовник»**

Цели: углублять представление ребенка о самом себе; научить видеть индивидуальные особенности других людей. Оборудование: мяч.

Дети встают в круг. Ведущий, Садовник, бросает мяч и говорит: «Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме Даши», Дальше Садовник рисует словесный портрет (имя, возраст, цвет глаз), Садовником Становится Даша.

#### **«Кто как на свет появился»**

Цель: закрепить представление детей о том, как появляются на свет живые существа.

Оборудование: три большие картинки с изображением яйца, икринки, бутылочки с молоком и соской; мелкие картинки с изображением людей, животных, птиц, земноводных, насекомых.

Перед детьми лежат перевернутые изображением вниз картинки с животными, насекомыми, земноводными, людьми. Дети выбирают любую картинку, сообщают, каким образом это существо появилось на свет. Затем совмещают маленькую картинку с большой — с изображением яйца, икринки, бутылочки с соской (для млекопитающих).

## **Я осваиваю гигиену и этикет**

### **Игра «Мой выбор»**

Детям предлагаются сюжетные картинки и соответствующие тексты к ним.

Воспитатель зачитывает текст, а дети объясняют, какие правила поведения нарушены.

За верное объяснение ребенок, получает красную фишку, за неверное—синюю.

#### **Правила чистоты**

1. Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ перед сном.
2. Зубы чисти утром и вечером.
3. Следи за чистотой ногтей — подстригай их через каждые 10 дней.
4. Не забывай следить за чистотой ушей — мой их каждый день.
5. Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок.
6. Нижнее белье меняй каждый день.
7. Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета.
8. Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка — предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

### **Беседы**

#### ***Ухаживай за своими руками***

Цель: формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей. Такого совершенного организма, как человеческая рука, нет ни у одного животного. С помощью рук ребенок познает мир. Став взрослым, человек руками строит, растит хлеб, пишет стихи, создает удивительные предметы искусства.

Дошкольнику многое приходится делать руками: рисовать, лепить, вырезать, писать, шить. Поэтому его следует научить тщательно ухаживать за своими руками.

#### ***Правила ухода за руками***

1. Подстригать ногти следует не реже 1 раза в 10 дней.
2. Подстригая ногти на руках, следует закруглять уголки, но не слишком глубоко — под ноготь может попасть инфекция.
3. Перед каждым приемом пищи, после прогулки, после посещения туалета необходимо мыть руки с мылом.

#### ***Ухаживай за своими ногами***

Цель: совершенствовать навыки ухода за своим телом.

Огромное влияние на здоровье ребенка оказывает состояние стоп. Ноги требуют заботы и ухода. Дети любят ходить босиком, это очень хорошо, так как от стоп идут импульсы ко всем внутренним органам. Только нужно запомнить, что нельзя ходить босиком по мусору, стеклу, грязи, лужам. Как ты думаешь, почему этого не следует делать?

#### ***Правила ухода за ногами***

1. Подстригать ногти следует не реже 1 раза в 10 дней.
2. Подстригай прямо, не закруглял. Только в этом случае ногти не будут врастать в кожу.
3. Ежедневно, перед сном, мой ноги.

#### ***Чтобы зубы были крепкими***

Цель: рассказать, что полезно и что вредно для зубов.

Зубы — костные образования в ротовой полости у человека и у большинства животных. Зубы захватывают, удерживают и механически перерабатывают пищу. С раннего детства следует беречь их, правильно ухаживать за полостью рта.

#### ***Правила ухода за полостью рта и зубами***

1. Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.
2. Чисти зубы утром и перед сном.
3. Не грызи зубами твердые предметы (орехи, кости).
4. Два раза в год посещай зубного врача — стоматолога.
5. Не ешь одновременно слишком горячую и слишком холодную пищу.
6. Щетина зубной щетки должна быть не жесткой, длина щетинистой части не больше 2 см, зубная щетка должна быть несколько изогнута.

#### ***Правила хорошего питания***

1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.
2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.
3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
4. Хорошо пережевывать — значит ощущать вкус пищи, это поможет лучшему перевариванию.
5. Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.
6. За столом нельзя ругаться, нужно улыбаться и вести приятную беседу, тогда пища будет лучше перевариваться.
7. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.
8. После еды нужно почистить зубы, чтобы они были чистыми и здоровыми.
9. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.
10. Полезно выпивать два литра жидкости в день, но лучше пить ее в промежутках между приемами пищи.

## **Игры**

### ***«Как нужно ухаживать за собой»***

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Оборудование: волчок, фишки, карточки с вопросами.

Ведущий крутит волчок, который определяет карточку с вопросом. За правильный ответ ребенок получает фишку. Выигрывает тот, у которого окажется больше фишек.

Вопросы

1. Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце).
2. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ (шампунь, мыло, гель для душа).
3. Как часто нужно мыться? (Каждый день.)
4. Как часто нужно чистить зубы? (Утром и вечером.)
5. Как часто нужно подстригать ногти? (Не реже 1 раза в 10 дней.)
6. Как часто нужно мыть уши? (Каждый день.)
7. Как часто нужно менять нижнее белье? (Каждый день.)

### **«Чтобы кожа была здоровой»**

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Оборудование: картинки, помеченные красным ободком (маркером) с неправильными действиями детей.

Дети рассматривают картинки, находят, что неправильно. За правильный ответ ребенок получает фишку. Выигрывает тот, у которого окажется больше фишек.

### **«Картинки»**

Ребенок облизывает садины, порезы. Мальчик в грязном белье. Девочка надевает чужую обувь.

### **«Хвастунишки»**

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Расскажи о своей коже. Покажи на свое личико, свои руки, ноги и продолжи: «Моя кожа чистая, нежная, упругая, она помогает мне...».

### **«Определения»**

Цель: научить ребенка давать определения.

О каких предметах идет речь? Продолжить определения.

Средства для мытья волос — это ...

Однородная масса для чистки зубов — это ...

Кусок ткани для вытирания лица и тела — это ...

Средство для мытья рук и тела — это ...

Ответы: шампунь, зубная паста, полотенце, мыло.

### **«Как беречь зубы»**

Цель: рассказать, что полезно, что вредно для зубов.

Оборудование: два плоскостных зуба — здоровый и больной; предметные картинки с продуктами питания.

На игровом поле представлены картинки полезных и вредных для зубов продуктов питания. Дети по очереди кладут изображение больного или здорового зуба рядом с картинкой с изображением продуктов питания, объясняют свой выбор.

## **С добрым утром!**

В о с п и т а т е л ь. Просыпайся!

Д е т и. Просыпаюсь!

Шагают на месте, затем делают шаг вперед.

Воспитатель. Поднимайся!

Д е т и. Поднимаюсь!

Поднимают руки вверх, тянутся.

Воспитатель. Умывайся!

Д е т и. Умываюсь!

Имитируют умывание лица.

Воспитатель. Обливайся!

Д е т и. Обливаюсь!

Потряхивают кистями рук.

Воспитатель. Вытирайся!

Д е т и. Вытираюсь!

Имитируют вытирание.

Воспитатель. Одевайся!

Д е т и. Одеваюсь!

Похлопывают себя по плечам.

В о с п и т а т е л ь. Собирайся!

Д е т и. Собираюсь!

Поворачиваются вокруг себя.

Воспитатель. И прощайся!

Д е т и. И прощаюсь!

Делают прощальные взмахи руками над головой.

## **Стихотворения**

*Письмо ко всем детям по очень важному делу*

Дорогие мои дети!

Я пишу всем письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водою —

Кипяченой, ключевой,

Из реки или из колодца,

Или просто дождевой.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем —

Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!  
Тритесь губкой и мочалкой!  
Потерпите — не беда!  
И чернила и варенье  
Смоет мыло и вода.  
Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу:

Мойте чище, мойте чаще —  
Я грязнуль не выношу.  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто.  
До свиданья! Ваш Тувим.  
С. Михалков

Доктор, доктор,  
Как нам быть?  
Уши мыть или не мыть?  
Если мыть, то как нам быть?  
Часто мыть или пореже?  
Отвечает доктор: «Еже...».  
Отвечает доктор гневно: «Еже-еже-ежедневно!!!»  
Э. Мошковская

### **Загадки**

Частая, зубастая — берегись, голова вихрастая. (Расческа.)  
Наше тело покрывает, от ненастья защищает. Будем чаще ее мыть, чтобы нам красивой быть.  
(Кожа.)

## **Я учусь правильно организовывать свою жизнь**

### **Настроение**

Воспитатель. Сегодня мы с вами поговорим о настроении. Скажите, какое бывает настроение?

Дети отвечают.

Ребята, вспомните, пожалуйста, когда у вас было грустное настроение, и расскажите, что вы в это время чувствовали.

Дети рассказывают о своих переживаниях.

Скажите, вы когда-нибудь испытывали злость? Как вы себя вели и что чувствовали при таком настроении?

Дети рассказывают.

Что вы чувствуете, когда у вас веселое, радостное настроение?

Дети отвечают.

Давайте сейчас мы с вами попробуем мимикой изобразить разное настроение.

Мимические упражнения. Дети изображают грусть, злость, радость. Воспитатель обращает внимание на мимическую выразительность.

Какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?

Дети отвечают.

Я хочу вам рассказать историю о двух подружках — Кате и Ане.

Воспитатель выставляет картинки с изображением поссорившихся девочек.

Как вы думаете, что с ними случилось?

Дети. Они поссорились.

Воспитатель:

Мы поссорились с подружкой  
И уселись по углам.  
Очень скучно друг без друга!  
Помириться нужно нам.  
Я ее не обижала —  
Только мишку подержала, Только с мишкой убежала  
И сказала: «Не отдам!»

Скажите, из-за чего поссорились девочки? Вы когда-нибудь сорились со своими друзьями? Из-за чего? Что вы чувствовали, когда ссорились? Дети отвечают.

Ребята, как вы думаете, можно обойтись без ссор? Что для этого надо сделать? Как вы думаете, как девочки могут помириться?

Дети отвечают.

Послушайте, как закончилась эта история.

Я с подругой помирюсь, дам ей мишку, извинюсь, дам ей мячик, дам трамвай И скажу: «Играть, давай!»

Воспитатель особо отмечает, чтоб виновник ссоры должен уметь признать свою вину и извиниться перед другом.

Ребята, давайте попробуем изобразить поссорившихся друзей. Выберите себе пару. Покажите с помощью мимики и движений, что вы поссорились, по-настоящему рассердились друг на друга.

Вам нравится находиться в таком настроении? Вам хочется помириться? Как это можно сделать?

Если это необходимо, воспитатель помогает детям. Можно извиниться, улыбнуться друг другу, прочитать «считалку-примирылку».

Миришь, миришь, миришь

И больше не дерись...

Теперь возьмитесь за руки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь больше не ссориться с друзьями.

### **Беседа «Зачем мы спим»**

Цели: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму.

Сон нужен всем. Каждый ребенок дошкольного возраста должен спать ночью не менее 10—12 ч. Продолжительность дневного сна у детей составляет 1,5—2 ч. К концу дошкольного возраста потребность в дневном сне у детей исчезает. Спать нужно для того, чтобы все органы, прежде всего мозг, могли отдохнуть, чтобы ребенок на следующий день играл, занимался любимыми делами, не утомляясь, не уставая.

### **Игра «Мой день»**

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3—4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъема до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребенок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив ее в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

## **Стихотворения**

### **Деловой человек**

Когда звенит будильник,  
Он вскакивает вмиг:  
Сегодня понедельник,  
Вам в школу, ученик.  
Он делает зарядку  
И моется по грудь.  
В портфеле все в порядке,  
Позавтракал — и в путь.  
Смотрит мама на сына:  
Аккуратно одет —  
Настоящий мужчина,

Деловой человек.  
Приходит точно к сроку,  
Хоть проверь часы.  
Готов всегда к уроку —  
Все знает, что спроси.  
Хорош в любой работе,  
Послушно все ему,  
А коль попросит кто-то—  
Поможет он тому.  
Смотрит мама на сына:  
Начинает свой век

Настоящий мужчина,  
Л. Рыжова

Деловой человек.

### **Наоборот**

Если вы очень упрямы,  
Делайте наоборот —  
Не вам помогают мамы,  
А вы помогаете! Вот.  
Упрямы вы? Что ж, чудесно!  
Делайте наоборот —  
Не вам уступают место,  
А вы уступаете! Вот.  
Упрямым вас называют?  
Делайте наоборот —

Кто-то деревья ломает,  
А вы их сажаете! Вот.  
Упрямы вы? Что же, бывает.  
Делайте наоборот —  
Драчун малышей обижает,  
А вы защищаете! Вот.  
Тогда вы увидите сами —  
Вас другом любой назовет.  
Упрямые, будьте упрямы!  
Но только... наоборот

Е. Карганова

## **Я учусь охранять свою жизнь и здоровье**

### ***«Откуда берутся болезни»***

Цель: поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья.

Воспитатель. Мир вокруг нас полон маленьких существ, которые называются микробами. Слово микроб происходит от греческих слов: микрос — малый и bios — жизнь. Микробы можно увидеть только в микроскоп. Микробов очень много. С помощью полезных микробов из молока изготавливают сыр, кефир, простоквашу, йогурт. Вредные микробы могут вызывать болезни.

Запомни признаки заболевания:

- высокая температура;
- озноб;
- боль в горле;
- потеря аппетита;
- насморк;
- покраснение глаз.

Только врач может правильно поставить диагноз, объяснить, чем ты болен. Врачу нужно помогать, когда он тебя осматривает. Некоторые дети не любят лечиться, говорят, что у них ничего не болит. Это неразумно, если не будет сразу правильно определено заболевание, лечение может затянуться надолго.

### ***«Лекарства-друзья и лекарства-враги»***

Воспитатель. Лекарства могут быть нашими спасателями от болезней, но обращаться с ними надо очень осторожно. Правила обращения с лекарствами:

- не принимай никаких лекарств самостоятельно;
- все лекарства прописывает только врач;
- все лекарства хранятся в специально отведенном месте —> аптечке, которая должна

закрываться.

### ***«Правила поведения в экстремальных ситуациях»***

Цели: познакомить детей с возможными опасными ситуациями; учить, как себя вести в этих случаях; показать разные выходы из трудных положений; развивать у детей сообразительность, умение не теряться в трудную минуту, преодолевая естественное чувство страха.

Воспитатель учит детей на игрушечном телефоне:

- набирать номер 03;
- диктовать свой точный адрес.

***Когда ребенку и его близким угрожает опасность:***

- набрать номер 02;

- услышав ответ, назвать свое имя;
  - рассказать, что случилось;
  - назвать свой адрес;
  - не класть трубку до тех пор, пока не попросят об этом. Воспитатель объясняет ребенку: если опасность грозит на улице, следует обращаться к милиционеру.
- Чтобы не стать *жертвой преступления*, следует выполнять ряд правил:
- вечером не ходить без взрослых, не гулять у заброшенных домов, на стройке, пустырях, в безлюдных местах;
  - не разговаривать с чужими людьми, на все предложения отвечать «нет», уйти туда, где много людей, звать громко на помощь, убежать;
  - не входить в лифт с незнакомыми людьми, не убежать вверх по лестнице;
  - не открывать дверь чужим людям.
- Воспитатель рассказывает детям правила *пожарной* безопасности:
- нельзя играть со спичками и зажигалками;
  - нельзя включать электроприборы без присмотра взрослых;
  - нельзя включать газ, топить печь без присмотра взрослых. В случае возникновения пожара: набрать номер 01;
  - услышав ответ, назвать свое имя;
  - рассказать, что случилось;
  - назвать свой адрес;
  - не класть трубку до тех пор, пока не попросят об этом. Правила поведения в транспорте
- Взрослые должны ознакомить ребенка с правилами поведения, рассказать, как нужно вести себя в автобусе, троллейбусе, трамвае. Правила лучше придумать вместе с ребенком:
- крепко держись за поручень, чтобы не упасть;
  - не входи в транспорт и не выходи из него, когда закрываются двери;
  - не высовывайся из окна;
  - заботься об удобствах других пассажиров.

## Игры

### «Опасно — не опасно»

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от неопасных; уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

*Оборудование:* набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций; карточки разных цветов (красного, белого и желтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребенок лазает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определенную карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую — если опасность может возникнуть при определенном поведении, и белую — если опасности нет. Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

### «Если я сделаю так»

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один — опасный для здоровья, другой — ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

*Оборудование:* набор поощрительных предметов: фишек, звездочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающей и не угрожающей жизни и здоровью) или предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» Дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую — если опасность может возникнуть при определенном поведении, белую — если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

#### **«Скорая помощь»**

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

*Оборудование:* картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка).

Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемperaturил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывают последовательность действий.

#### **«Наши помощники — растения»**

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

*Оборудование:* предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото. У детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки с аналогичными рисунками. Ребенок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если сказал правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

#### **«Путешествие в страну здоровья»**

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

*Оборудование:* игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик, на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперед на столько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребенок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зеленом кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперед. Побеждает тот, кто первым доберется в страну здоровья.

#### **«Мой выбор»**

Детям предлагаются сюжетные картинки и соответствующие тексты к ним. Воспитатель зачитывает текст, а дети доказывают правильность или недопустимость данного поступка, объясняют, какие правила нарушены. Если ребенок правильно объясняет поступок — получает красную фишку, если нет — синюю.

## **Навыки здоровья**

### ***Тренинг эмоций***

Цели: управлять своим поведением; чувствовать эмоциональное состояние другого.

Детям предлагается улыбнуться, как озорной ребенок, ласковое солнышко, нежная весна, веселая Баба Яга.

Позлиться, как Змей Горыныч, Бармалей, капризный мальчишка, злая Баба Яга.

«Ой, живот болит». Предлагается представить и показать, как бедные бегемотики схватились за животики.

Покажите, как старуха Шапокляк злится, разрушает домик и смеется при этом, просит прощения за свои проступки, улыбается.

Можно предложить детям обыграть конкретную ситуацию, придуманную воспитателем или взятую из какого-либо художественного произведения, мультфильма или личного детского опыта. Главное обговорить с детьми эмоциональное состояние, в котором они находились, уютно ли им было в той или иной роли и предложить пути выхода из неблагоприятных агрессивных состояний.

1. Понарошку надуть шарик злости, отпустить его и представить, как он растворяется в голубом небе.
2. Умыться и представить, что вместе с водой смывается грусть или негативное настроение.
3. Нарисовать агрессивное настроение, а затем смять или порвать лист на мелкие кусочки.

## Беседы

### *«Здоровая кожа»*

Цель: вызвать интерес к своему организму.

Тело человека покрыто кожей, это естественная оболочка нашего тела. Кожа растет и обновляется вместе с развитием организма. Она надежно защищает человека от перегревания (выделяет пот) и от переохлаждения (человек дрожит). Кожа мягкая, эластичная, очень чувствительная. С ее помощью можно получить много важных сведений об окружающих предметах (осязание). Кожа чувствительна к боли. Боль нужна человеку, она информирует о грозящей опасности, неполадках в организме. Чтобы кожа была здоровая, за ней надо ухаживать, содержать в чистоте и безопасности.

### *«Красивая осанка»*

Цель: побуждать детей выполнять физические упражнения осознанно, понимая их значимость для здоровья.

При правильной осанке:

- голову надо держать прямо;
- плечи развернуть;
- мышцы не напрягать;
- массу тела распределять равномерно на обе ноги.

Чтобы проверить: правильная ли у тебя осанка, не горбишься ли ты, надо прислониться к стене. При правильном положении тело касается стены затылком, лопатками, ягодицами.

Упражнения для коррекции осанки

1. Поставить правую ногу вперед и слегка согнуть ее; руки перевести на пояс и прогнуться; прыжками менять положение ног. Выполнять 30 с, затем походить по комнате, подышать, расслабить мышцы.
2. Сесть на стул, согнуть ноги; поднять руки вверх; прогнуться, сделать глубокий вдох, опустить руки — сделать выдох. Повторить 8 раз.

## Игры

### *«К нам пришел Незнайка»*

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка; фишки; портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки. По ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам. Невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный, в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается, поощрительным призом.

### *«Подбери пару»*

Цели: соотносить предметы на картинках с действиями; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, Сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

### *«Полезная и вредная еда»*

Цель: закрепить представления детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: карточки зеленого и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копченая колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую карточку надо положить картинки с полезной едой, а под красную — с вредной. Дети должны быть внимательными, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

#### **«Пищевое лото»**

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины: морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семечки подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

### **Стихотворения**

#### **Витамины**

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.  
Витамин А нужен для зрения.  
Помни истину простую —  
Лучше видит тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет.  
Витамин В помогает работе сердца.  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.  
Витамин D делает наши ноги  
и руки крепкими.  
Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный — надо пить,  
Он спасет от всех болезней,  
Без болезней лучше жить.  
Витамин С укрепляет весь организм.  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Л. Зильберг

### **Отношение ребенка к себе, своему здоровью**

#### **Беседы**

##### **«Наши зубы»**

Воспитатель. У взрослого человека 32 зуба. Самые первые зубы молочные, они появляются в 6—7 мес. И к концу третьего года жизни вырастает 20 зубов. В возрасте 6 лет молочные зубы меняются на новые, постоянные. Чтобы зубы росли здоровыми и крепкими, надо научиться правильно ухаживать за ними.

Как вы думаете, из чего состоит зуб?

Дети отвечают. Воспитатель выставляет схему строения зуба.

Зубы покрыты крепкой белой эмалью. В нашем организме это самое твердое вещество. Под эмалью находится слой дентина, он тоже очень прочный. Под слоем дентина находится мягкая пульпа. Внутри нее спрятаны кровеносные сосуды, которые питают зуб необходимыми веществами, и нервы.

Когда мы едим, мелкие частички пищи скапливаются между зубами. Если их вовремя не убрать, то на них скапливается большое количество микробов, которые со временем могут разрушить весь зуб.

Воспитатель выставляет схему «Что такое кариес?».

Сначала на эмали образуется маленькая дырочка или трещина. Постепенно микробы и бактерии попадают все глубже и глубже и добираются до мягкой и чувствительной пульпы, зуб начинает болеть, реагировать на горячую, холодную или сладкую пищу. Постепенно микробы могут разрушить весь зуб.

Воспитатель выставляет схему «Чтобы зубы не болели». Каждому ребенку раздается памятка.

### «Почему я слышу»

Цель: дать детям элементарное представление о том, как беречь уши.

Воспитатель. Ребята, вы видели когда-нибудь, что кошка, хотя и дремлет, ушами шевелит и ловит звук. В древние времена так и люди умели делать. Они жили в пещерах. У них было много врагов. Темной, безлунной ночью глаза ничего не видят. Надежда только на уши.

Посмотритесь в зеркало. На что ухо похоже снаружи? На морскую раковину и на маленького детеныша, который находится у мамы в животике. Внутри уха находится трубочка. Она упирается в туго натянутую тонкую кожицу. Эта кожица называется барабанной перепонкой. Подставьте ладошку к уху и скажите: «Да». Чувствуете, как воздух ударил вам в ладошку? Также он ударяет и по барабанной перепонке, когда мы слышим какой-нибудь звук. Так что же может делать ухо? Дети. Оно может слышать.

Воспитатель. К сожалению, уши могут болеть. Что надо делать для того, чтобы сберечь уши? Можно ли совать в уши какие-нибудь предметы?

Дети отвечают. Можно ли в холодную погоду ходить без шапки?

Дети. Можно застудить уши.

Воспитатель. Что может случиться с грязнулями?

Дети отвечают.

Чтобы уши не болели, выполняйте правила:

- защищайте уши от сильного ветра;
- не слушайте громкую музыку;
- не сморкайтесь сильно, сначала освобождайте одну ноздрю, затем другую;
- не допускайте попадания в уши воды.

### «Почему я вижу»

Цель: рассказать о значении зрения, научить беречь глаза. Воспитатель. Ребята, вы можете сразу делать несколько дел? Наши органы могут. Что может делать наш язык? Брать пищу, узнавать вкус, помогать произносить слова. А нос? Очищать и согревать воздух, различать запахи. Что могут глаза? Они все видят и различают свет.

Посмотрите в зеркало. Какой ваш глаз по форме? Он круглый, как яблоко. Он так и называется — глазное яблоко. Но оно не твердое, как настоящее яблоко, а мягкое, как мармелад. Его очень легко поранить. Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу. Снаружи глаз прикрывает веко. Само глазное яблоко покрыто снаружи твердой прозрачной оболочкой. Это роговица.

Какого цвета бывают глаза? Это радужная оболочка придает им такой цвет. Внутри ее зрачок. Это самая главная часть глаза. С помощью зрачка человек видит. Природа оберегает глаза, потому что без зрения человеку очень тяжело жить.

Если жаркая погода, со лба катится соленый пот. Но в глаза он не попадает. Ему мешают брови. Если ветер несет пыль, глаза защищают ресницы и веки. Веки внутри влажные. Они все время работают, как «дворники» в машине, омывая глаза, смывая с них пыль. Если возле глаза появляются опасные предметы, то веки захлопнутся раньше, чем мы об этом подумаем.

Правила сохранения зрения:

- не держите острые предметы (ножницы, спицы, нож, карандаш) острием вверх;
- не читайте лежа;
- сидите за столом прямо, свет должен падать слева;
- смотрите телевизор сидя, не более 40 мин подряд;
- умывайтесь ежедневно;
- не трите глаза грязными руками.

### **«Веселый человек»**

Цели: развивать воображение; складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных деталей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребенку несколько комплектов деталей изображения человека. По своему усмотрению ребенок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разных комплектов собирает шуточного, карикатурного человечка.

### **«Путешествие хлебного комочка»**

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека; объяснить необходимость тщательного пережевывания пищи.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека; хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем названия органов пищеварительной системы.

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

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям; оценивать поступки человека; воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, улице, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно. Дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред или пользу изображенного на них: полезно — оформляют в зеленую рамку, вредно — в красную. Листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, раскрашивают, дорисовывают изображения, играют с ними.

### **«Что ты знаешь»**

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различных ситуациях; развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем. Воспитатель — водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь ... (например, о сердце)?» Ребенок, поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ.

Уронивший мяч (не поймавший), теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

### **«Цветик-семицветик»**

Цель: определение уровня нравственного развития группы.

Оборудование: цветик-семицветик с отрывающимися лепестками; фишки красные и синие.

Каждый ребенок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание. Рассказать о нем можно тогда, когда лепесток «облетит весь свет» и вернется к тому ребенку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу («облетая весь свет»), дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг.

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по-моему вели! Вели...

В. Катаев

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей — он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость — красную.

В конце игры воспитатель может обсудить с детьми, кому какие желания особенно понравились и почему.

## **Работа с родителями**

### **Памятка «Закаливание»**

- Основные средства закаливания — солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19—20 °С. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.

- Самый доступный вид закаливания — воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.

- Солнечные ванны, хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.

- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание и открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.

- Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и школу.

#### **Памятка**

Признаки склонности к кариесу:

- у ребенка постоянно вязкая слюна (например, тянется нитью при размыкании губ);
- он жалуется на постоянное кислое ощущение в полости рта;
- у ребенка, несмотря на полоскания рта после еды и правильную чистку зубов, повышенное отложение зубного налета;
- есть недоразвитые зубы или было преждевременное прорезывание зубов (временных — на полгода и более; постоянных — на год и более);
- отмечена наследственная предрасположенность, беременность мамы протекала с токсикозом.

#### **Памятка**

Важными составляющими режима дня являются сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физической культурой. Основными принципами построения гигиенически правильного режима дня следует назвать строгое соблюдение и учет возрастных особенностей. Правильным режим дня считается только тогда, когда он предупреждает утомление, повышает общую сопротивляемость организма. У детей дошкольного возраста слабы процессы внутреннего торможения, мала подвижность нервных процессов, что затрудняет быстрый переход нервных клеток от состояния возбуждения к состоянию торможения. Несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье детей дошкольного возраста.

#### **Памятка «Плоскостопие»**

- При слабых мышцах и связках стопы может развиваться плоскостопие. Ребенок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.

- Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:

- обувь должна быть не тесной;
- задник жестким;
- подошва эластичной;
- каблук не более 8 мм;
- дети не должны ходить дома в теплой обуви.
- Необходимо выполнять упражнения:
  - ходьба на носках;
  - на наружных краях стопы;
  - по песку, гальке, неровной поверхности;
  - массаж стоп;
  - плавание.

#### **Как сохранить здоровые зубы без лекарств**

1. Энергично и много жевать, после еды съесть морковку или яблоко.
2. Не употреблять много сладостей и мучных изделий. Научиться медленно пить, особенно молоко, чай, задерживая их во рту на 1—2 мин.
3. После каждой еды, особенно после употребления сладкого, обязательно хорошо прополоскать рот водой, а еще лучше — щелочной минеральной водой (нарзан, боржоми) или раствором питьевой соды (1/4 чайной ложки на стакан воды).

4. Правильно чистить зубы дважды в день — после завтрака и ужина.
5. После чистки зубов втирать пальцем зубную пасту в поверхность эмали зубов в течение двух минут.
6. Между приемами пищи полоскать рот раствором поваренной соли терпимой крепости 2—3 раза в день.
7. Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочередно то слабо, то крепко сжимая зубы; захлопывая рот легко, затем с силой; отводя нижнюю челюсть то вправо, то влево со скольжением зубов по зубам.
8. Закалять свой организм и заниматься утренней гимнастикой.

### ***Культура еды***

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком нужно ставить только одно блюдо.
3. Еда не должна быть ни слишком холодной, ни слишком горячей.
4. Пищу кладут в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывают.
5. Во время еды не разговаривают.
6. Рот и руки вытирают бумажной салфеткой.
7. Не следует допускать во время еды:
  - громких разговоров и музыки;
  - понуканий, поторапливания ребенка;
  - насильного кормления или докармливания;
  - осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
  - неэстетичную сервировку стола, некрасивое оформление блюд.

### ***Семь великих и обязательных «не»***

1. Не принуждать ребенка к еде. Пищевое — одно их самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.
2. Не навязывать. Уговоры и убеждения — насилие в мягкой форме.
3. Не убажывать; еда — не средство добиться послушания и не наслаждение, она средство жить.
4. Не торопить. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное; спешка всегда вредна, перерывы в жевании необходимы даже корове.
5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
6. Не потакать. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого).
7. Не тревожиться, поел ли ребенок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.

**Беседы по ознакомлению детей со своим организмом  
(старшая группа)  
Содержание**

1. Беседа первая. Наши верные друзья
2. Беседа вторая. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит. Волшебный Морж
3. Беседа третья. На зарядку — становись! Зарядка и Простуда
4. Беседа четвертая. Чистота — залог здоровья.
5. Беседа пятая. Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней!
6. Беседа шестая. Сделай компьютер своим другом
7. Беседа седьмая. Зимние игры и забавы. Игра «Снежная крепость» ...
8. Беседа восьмая. Пришла весна — ребятишкам не до сна!
9. Беседа девятая. Лето красное — для здоровья время прекрасное!
10. Беседа десятая. Полезные и вредные привычки. Денис и медвежонок Денни

**Беседа первая  
НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ**

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

***Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?***

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

**Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?** Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.

**Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?**

Верно! Не заботится!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи, или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда, в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

**Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?**

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы!

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

### Ответь на вопросы

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

### Отгадай загадку

Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет. (Мяч.)

Высоко волан взлетает, Легкий и подвижный он.

Мы с подругою играем На площадке в... (Бадминтон.)

Стоят игроки друг Против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

### Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

### Беседа вторая

#### КТО С ЗАКАЛКОЙ ДРУЖИТ, НИКОГДА НЕ ТУЖИТ

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клади ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами — белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку, свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

#### Колыбельная

Стали звездочки ясней —  
Засыпай-ка поскорей!  
Может быть, тебе приснится  
Яркое перо жар-птицы,  
Или аленький цветок,  
Иль конечек-горбунок.  
В темном небе месяц светит,  
Словно цветик-семицветик,  
Звездный хор поет: «Бай-бай!  
Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

#### С добрым утром

С добрым утром, дорогая!

Просыпайся поскорей.  
За окном сосульки тают,  
Зачирикал воробей.  
В гости к нам пришла весна,  
Пробуждайся ото сна!

— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

#### Утренняя песенка

По утрам и вечерам  
Открываю в ванной кран,  
Я воды не пожалею,  
Уши вымою и шею.  
Пусть течет 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!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,  
Полотенцем чистым, новым  
Вытру руки, плечи, шею.  
Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,  
Ароматной и приятной.  
Щеткой действую умело,  
Зубы будут очень белы!

— Танюша! Ты уже умылась? — окликнула девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в детский сад.

*Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.*

*Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!*

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу почувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

#### Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,  
Горстку соли растворяю,  
Лучше соли не простой,  
А особенной — морской!  
Мама мягкой рукавицей  
Оботрет меня водицей,  
Спину, руки, шею, грудь.  
Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?

### Под душем

Утром, я едва проснусь —  
Сразу в душе обольюсь.  
На веселый летний дождь  
Душ немножечко похож.  
Он поет, журчит, звенит —  
Веселит он и бодрит.  
И ленивый, сладкий сон  
Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое — постепенность, правило второе — постоянство.

#### Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя в конце концов до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

**Что такое закаливание?** Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

#### Какие методы закаливания нам знакомы?

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

### Ответь на вопросы

1. Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.
2. Как помогала ей подушка вечером и утром?
3. Что Таня делала по утрам?
4. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?
5. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

### Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мыло, губку, зубную щетку, тюбик зубной пасты, тазик для обмывания.

### Волшебный Морж

Однажды солнечным январским днем Ваня отправился на прогулку. Мальчику нравилось кататься на лыжах с пологих гор, окружавших небольшой пруд.

День был воскресный, и хотя мороз пощипывал нос и румянил щеки, народу возле пруда собралось множество. Одни катались с гор на лыжах, другие — на санках и снегокатах.

Ветви деревьев были унизаны пушистыми иголочками инея, а золотое солнце напоминало елочный шар, висящий на еловой ветке.

Ваня съехал с горки и долго катился по гладкой заснеженной поверхности замерзшего пруда. Возле противоположного берега была сделана широкая прорубь. К ней вела деревянная лестница. Зеленовато-голубые глыбы вырубленного льда лежали на снегу и переливались на солнце.

Возле проруби собралась большая толпа. Звучала веселая музыка, все наблюдали, как люди, одетые в купальники и плавки, спускались по лестнице и плескались в сверкающей ледяной воде.

«Бррр, как им не холодно!» — подумал Ваня, поеживаясь от порывов ветра, залетавшего за воротник его куртки.

• Пловцам и пловчихам между тем, казалось, вовсе не было холодно! Они выскакивали из воды розовые, улыбающиеся. Ходили босиком по снегу, не спеша обтирались махровыми простынями. Ваня смотрел на них с восхищением.

— Какие необыкновенные люди! — невольно вслух произнес мальчик.

— Конечно, необыкновенные! — подтвердила стоявшая рядом с ним девушка в белой шубке с золотистой толстой косой, похожая на Снегурочку. — Не зря их «моржами» называют!

— Моржами? — удивился Ваня. — Почему моржами?

— А ты разве не знаешь, что моржи живут в северных морях, среди снегов и льдов. Плавают в ледяной воде и даже подо льдом. Не боятся ни трескучих морозов, ни шквального ветра!.. Впрочем, подожди. Сейчас начнется самое интересное — торжественное награждение «моржей» грамотами и медалями, — добавила девушка.

В это время зазвучала знакомая мелодия, и «моржи», уже одетые в спортивные костюмы, выстроились в ряд.

Из небольшой деревянной избушки, срубленной на берегу пруда, вышел Дед Мороз с белой кудрявой бородой, с посохом в руках и в алой шубе.

Снегурочка, стоявшая рядом с Ваней, подошла к нему и взяла из рук Дедушки Мороза резное блюдо с наградами. Каждому «моржу» под аплодисменты она надела на шею широкую шелковую ленту с медалью и вручила грамоту.

— Я тоже очень хотел бы стать «моржом», — прошептал Ваня, — но разве я могу раздеться в такой мороз, да еще и искупаться в проруби? Конечно нет! Сразу же подхвачу простуду.

— Напрасно ты так думаешь! — сказала Снегурочка, слышавшая слова мальчика. — Хочешь, я научу тебя, как стать самым настоящим «моржом», купаться в ледяной воде и никогда не болеть?

— Конечно хочу! — радостно воскликнул Ваня.

— Я подарю тебе волшебного Моржа. Он научит тебя всем премудростям закаливания, поможет стать сильным и здоровым.

Снегурочка достала из кармана шубки маленького серебристо-черного с белыми клыками Моржа и дала его Ване. Морж весело заморгал маленькими круглыми глазками и захлопал ластами в знак приветствия.

— Спасибо! — прошептал Ваня. Волшебный Морж ему очень понравился.

С тех пор жизнь мальчика изменилась.

***Как вы думаете, что изменилось в жизни мальчика Вани?***

Рано утром волшебный Морж будил Ваню, поднимая его на зарядку. Ваня настежь открывал форточку, комната наполнялась морозным воздухом. Друзья прыгали, кувыркались, играли с мячами. Ваня с большим, а Морж с маленьким цветным мячиком для пинг-понга.

Потом вместе они бежали в ванную. Морж Плескался в тазике, а Ваня обливался прохладной водой из душа и вытирался насухо большой жесткой простыней.

— Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — через несколько дней скомандовал Морж. Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом отправлялись к пруду» там делали зарядку, бегали по тропинкам вокруг пруда, принимали солнечные и воздушные ванны.

Какое чудесное время — весна! Ваня вдоволь надышался свежим воздухом, запахом влажной земли, молодых веток, листьев, свежим ароматом тумана, который рассеивался под теплыми солнечными лучами.

Все лето каждый день они плескались в пруду!

А осенью, когда стало прохладней, Ваня и Морж продолжали зарядку и купание до самых холодов.

Как изменился мальчик за это время! Он окреп, совсем перестал болеть, не боялся ни пронизывающего ветра, ни холодной воды.

Прошел год, и Морж посоветовал Ване принять участие в зимних купаниях.

Опять звучала веселая музыка, смелые и закаленные люди бесстрашно плескались в ледяной воде.

Ваня тоже разделся, сделал легкую разминку, пробежался по снегу под восхищенные взгляды собравшихся.

Вот тут его и заметила Снегурочка.

— Ванюша, здравствуй! Ну как дела? — ласково спросила она.

— Чудесно! — ответил Ваня. — Ни мороза не боюсь я, ни ледяной воды! Болеть совсем перестал!

С этими словами мальчик сбежал по деревянной лесенке и прыгнул в прорубь.

— Ах, какой смелый, закаленный мальчик! — удивлялись люди, закутанные в теплые шубы, платки и шапки.

— Мне волшебный Морж помог! — радостно крикнул Ванюша.

И все увидели, что в проруби рядом с мальчиком плещется маленький серебристо-черный Морж.

#### **Ответь на вопросы**

1. Куда Ваня отправился кататься на лыжах?
2. Кого он повстречал на пруду?
3. Кого подарила мальчику Снегурочка?
4. Как волшебный Морж помог Ване закаливаться?
5. Смог ли Ваня искупаться в ледяной воде?
6. Как ты думаешь, что, кроме здоровья, закалил мальчик?

#### **Беседа третья**

#### **НА ЗАРЯДКУ – СТАНОВИСЬ!**

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнем с зарядки.

Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?

Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

#### **Утренняя зарядка**

— Пролетела ночь,  
С добрым утром, дочка!  
В доме солнечно, светло,  
Иней опушил стекло—  
Это Дедушка Мороз  
Нам принес букеты роз.  
Просыпайся, поднимайся,  
Застилай свою кровать,  
Вместе сделаем зарядку!  
Руки вверх, руки вниз,  
На носках приподнимись,  
Повтори наклон раз пять,  
А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой воспитательница в детском саду.

Ирина Анатольевна — так зовут воспитательницу — собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате.

На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия.

Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 15—20 минут.

Ирина Анатольевна любит заканчивать зарядку веселой игрой. Например такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Ирина Анатольевна спрашивает ребяткишек:

— Что за зверь такой идет? Любит он пчелиный мед.

— Медведь! — хором отвечают дети.

Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

— Скок-поскок,  
Скок-поскок!  
Домик мой —  
Любой кусток.  
Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

— А это что за зверек? — спрашивает Ирина Анатольевна, когда на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».

— Она очень любит шишки, Узнаете шалунишку? — спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

***Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку?***

Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!

У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя — Геракла. Именно Геракл нашел самое красивое место в Греции, подходящее для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей. Геракл установил правила игр и награды — венки из веток серебристо-серой оливы.

Олимпийские Игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше все время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнем.

На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье — бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба.

Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с постамента бронзовую статую и принес ее домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник.

Леонидос Радосский побеждал во всех состязаниях по бегу, а Мило из Кротона победил подряд в пяти олимпиадах. Он мог на плечах нести корову или быка три круга вокруг стадиона. Однажды он спас жизни множеству людей, удержав колонну рушащегося здания!

Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции. Через много веков эти игры были возобновлены и прошли сначала в Афинах, а затем в 1900 году в Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже участвовали 1330 спортсменов, в том числе и женщины из 21 страны мира. Соревнования проходили по легкой атлетике, плаванию, гребле, гимнастике, велоспорту.

Олимпийские игры проходят и в наши дни, причем каждая страна борется за право стать хозяйкой игр.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми их играми были городки и лапта, а зимой — взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озерах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

Теперь поговорим о режиме дня. **Что такое режим?**

Режим — это определенный распорядок дня.

Режим дня — верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

**Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как?**

Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня.

«Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»

Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы.

Потом собираюсь в детский сад.

В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатольевной делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идем завтракать.

После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки.

После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать.

После обеда примерно два часа спим.

После сна мы полдничаем.

После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку.

Гуляем примерно час.

После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идем домой.

За вечерним чаем, я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось.

Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать».

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно.

Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя не выспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

**Зачем соблюдать режим?**

Я режим не соблюдаю,  
Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,  
То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку –  
Я, конечно, не встаю.  
Нет обеда? Всухомятку  
Бутерброд я пожую.  
Поздно спать люблю ложиться,  
После всех телепрограмм,  
И не может добудиться  
Меня мама по утрам.

«Ты, сыночек, бледный, вялый  
И совсем больной на вид.  
Ты с утра уже усталый.  
Может, что-нибудь болит?»  
А отец сказал с досадой:  
«Вот твоя ошибка, сын!  
Соблюдать, конечно, надо  
В жизни правильный режим!»

### Ответь на вопросы

1. Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?
2. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?
3. Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.
4. Расскажи, как относились к физическим упражнениям в древности: славяне, эскимосы, индейцы и другие народы.
5. Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?
6. Как проводились они в Древней Греции?
7. Как проходят Олимпийские игры в наше время?
8. Что такое режим дня?
9. Почему режим дня — помощник нашего здоровья?
10. Расскажи о своем режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?

### Отгадай загадки

Ее мы делаем по утрам,  
Она бодрость дарит нам. (Утренняя зарядка.)  
Мы по часам гуляем, едим,  
Мы каждый день соблюдаем... (Режим,)

### Зарядка и Простуда

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в задорные хвостики.

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки.

Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку.

Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, Игрой в мяч.

В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу.

- Очень хорошо, что вы пришли! — обрадовалась заведующая детским садом, — нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

—Согласна. Согласна! — закивала головой Простуда и луг же громко чихнула. — Ап-чхи! Ап-чхи!

- Будьте здоровы! — вежливо пожелала ей заведующая. —Может быть, вы нездоровы?

— Нет, нет! — возразила Простуда. — Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятишек.

День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребяташки в этом саду закаленными были.

Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все деде в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.

— Пустите, бабушка, а то я опоздаю! — попросила Зарядка Простуду.

— И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету!

— Как — нет? А куда же они делись? — удивилась Зарядка.

— Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается.

Так-то — сказала Простуда и снова взялась за метлу.

— Что ж, жаль! — ответила Зарядка и повернула назад. Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила...

А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок.

Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем.

**Как вы думаете, почему заболели дети?**

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой — Таней — Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

— В чем тут дело? — недоумевала Простуда.

**Как вы думаете, почему Таня не заболела?**

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями.

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад.

— Как? — удивилась Зарядка. А разве ваш садик не переехал?

— Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

— Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! — воскликнула

Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал.

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом.

Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет.

— Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышней перезаразили!

Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! — строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси.

А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

#### **Ответь на вопросы**

1. Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?
2. Кто стал работать в детском саду?
3. Почему дети не заболели?
4. Как Простуда обманула Зарядку?
5. Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?
6. Почему не заболела девочка Таня?
7. Кто объяснил Зарядке, что случилось?
8. Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?

### Беседа четвертая ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой.

*Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?*

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

*Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.*

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

Не забывайте также мыть руки после туалета!

Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — непременно условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома.

Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.

На столе остались немые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи.

Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

В кухне у грязнуль мухам — раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

#### Муха-надоеда

Муха, муха-надоеда  
Прилетела к нам к обеду.  
Видит муха: стол накрыт,  
По тарелкам суп разлит.  
Все готово, можно есть,

Только где же мухе сесть?  
Села муха на окошко,  
Съела муха хлеба крошку.  
Тряпкой муху мы прогнали:  
«В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь — астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

### Рыжеусый таракан

Таракан, таракан, рыжеусый хулиган!  
Днем ты дремлешь в уголке, в щелочке на потолке.  
Ночь придет, погаснет свет — никого на кухне нет,  
На охоту ты идешь: начинается грабеж!  
Шаришь ты по грязным мискам, из которых ела киска,  
Лакомишься манной кашкой, сладкий кофе пьешь из чашки.  
Веселишься ты всю ночь — уходи, разбойник, прочь!

**Расскажите, как вы убираете свою комнату? Или свой детский уголок.**

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом.

**Зачем они это делают?**

Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль — очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию.

Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3—5 минут сделать и сквозное проветривание.

**А что такое влажная уборка?** Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время.

### Чистюля-енот

Жил в лесу енот-чистюля,  
Чистил ложки и кастрюли,  
Делал по утрам уборку—  
Приводил в порядок норку.  
Убирал и грязь и сор,  
Подметал метлою двор,  
Красил кисточкой скамейки,  
Поливал цветы из лейки.  
В деревянное корытце  
Наливал енот водицы.  
И стирал своим детишкам  
Рубашонки и штанишки.  
Как-то мимо шла бабуля

И заметила чистюлю:  
«Ах, работник золотой,  
Ты убрал бы домик мой!  
В доме пол давно не мыли—  
Там скопилось много пыли,  
Нет ни тряпки, ни метлы,  
В паутине все углы!»  
Отвечал енот-чистюля:  
«Помогу тебе, бабуля!  
Обмету углы метлою,  
Дом почищу и помою,  
Рамы кисточкой покрашу —  
Станет дом новей и краше!»

### Ответь на вопросы

1. Как связаны здоровье и чистота?
2. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?
3. Когда нужно мыть руки?

4. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?
5. Почему нужно мыть ноги на ночь?
6. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?
7. Как с ними бороться?
8. Как следует делать уборку в доме?
9. Убираешь ли ты свой уголок, комнату? Помогает ли маме мыть посуду?

#### **Отгадай загадки**

Поясок я подвяжу, Да по кухне запляшу. Мусор соберу в совок Да и спрячусь в уголок. (Веник.) Если мусор на полу, Вспоминаем про... (Метлу.) Соберу рубашки, майки И скажу ей: «Постирай-ка! В барабане покрути И всё чистым возврати!» (Стиральная машина.)	Он сосет и пыль и сор, Чистит кресла и ковер. В доме мусор соберет И ни разу не чихнет. (Пылесос.)
--	---

#### **Выполни задание**

Нарисуй и раскрась: веник, совок, метелку, ведро с водой, муху, таракана.

#### **Беседа пятая**

### **НЕ БОИМСЯ МЫ ДОЖДЕЙ И ОСЕННИХ ХМУРЫХ ДНЕЙ!**

Быстро пролетают теплые солнечные летние деньки, вот уже заморосили холодные дожди, задули порывистые ветры. Пришла в наши края осень.

Осенние дни короче летних, смеркается рано, но и осенью нужно ходить на прогулки и продолжать закаливающие процедуры. Если идет дождь, то погулять можно под зонтом.

#### ***Я гуляю под зонтом***

Мама зонтик мне купила—  
 Взрослый, настоящий,  
 Ярко-розовый, красивый,  
 С ручкою блестящей.  
 Если дождь пойдет опять,  
 Под зонтом пойду гулять!

Осенью можно играть под навесом на площадке детского сада. Там сухо, а воздух после дождя становится чище, он пахнет палыми листьями, мокрыми ветками и корой.

К сожалению, осенью люди часто болеют, потому что начинаются резкие перепады температур, влажности, дуют холодные ветры. У многих болит горло, люди чихают и кашляют.

Поэтому осенью нужно продолжать закаливание прохладной водой по утрам, делать зарядку и гулять на свежем воздухе.

#### **Осенняя песенка**

Не боимся мы дождей  
 И прохладных хмурых дней,  
 Будем петь и веселиться,  
 Взявшись за руки, кружиться!  
 Прочитаем мы стихи  
 Про осенние деньки.

Осенью очень полезно, придя с улицы, промыть нос прохладной водой и прополоскать горло. Это поможет вам уберечься от вирусных простудных заболеваний.

Если целый день идет проливной дождь, то поиграть можно и дома.

#### ***В какие игры играют в помещении?***

Верно! В «Ручеек», в «Море волнуется раз», «Пройди и не задень», «Не намочи ног», «Шире шаг» и другие. Эти игры, хотя и не слишком подвижные, но направлены на совершенствование координации движений.

В игре «Пройди и не задень» на полу раскладываются вырезанные из цветной бумаги флажки, квадраты, кружки и другие фигурки. Играющим нужно под музыку пройти между ними, стараясь не задеть. Темп музыки постепенно ускоряется, и проходить приходится быстрее и быстрее!

Некоторые ребята любят в ненастные осенние дни играть в шашки, шахматы. Эти игры тренируют мышление, память, развивают ум.

#### Ответь на вопросы

1. Надо ли осенью продолжать закаливающие процедуры?
2. Как ты закаляешься осенью?
3. Ходишь ли гулять?
4. В какие игры играешь на свежем воздухе?

#### Отгадай загадки

Озорной повеса  
Пролетел над лесом,  
Крыльями взмахнул —  
Листья с дерева стряхнул. (Ветер.)  
Перед долгою зимой  
Землю он польет водой. (Дождь.)

В эту игру играют без спешки.  
Есть в ней король, королева и пешки.  
Победу одержит в игре этой тот,  
Кто просчитает вперед каждый ход.  
(Шахматы.)

#### Выполни задание

Нарисуй: осенний лист, лужу, дождь, зонт, резиновые сапожки.

#### Беседа шестая

### СДЕЛАЙ КОМПЬЮТЕР СВОИМ ДРУГОМ

Здравствуйте, дорогие ребята! Я уверена, что вы любите смотреть мультфильмы по телевизору и играть в компьютерные игры.

Компьютер — очень умная машина! С помощью компьютера можно играть, рисовать, сочинять музыку, переписываться с друзьями. Но я хочу предупредить вас, что проводить время за компьютером и телевизором по многу часов — вредно для вашего здоровья.

Вместо того чтобы гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, вы сидите перед светящимся экраном, часто в душной комнате. У врачей есть такое понятие — гиподинамия.

**Что это означает?** Гиподинамия — значит, малая, недостаточная подвижность.

А ведь ребятишкам, чтобы вырасти здоровыми, нужно много двигаться, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. Кроме того, перед экраном телевизора или компьютера вы напряженно вглядываетесь в бегущие яркие картинки, а это может плохо отразиться на зрении. Наконец, не стоит забывать и о вредном излучении, которым воздействуют и компьютер и телевизор на человека.

От телевизора лучше садиться подальше, а в компьютерных играх стоит соблюдать меру!

У компьютера можно проводить не больше двадцати-тридцати минут. Тогда эти занятия не принесут вреда вашему здоровью.

#### Спаси Веронику

Вася, худенький бледный мальчик, любимым занятием которого было часами просиживать за компьютером, играя в компьютерные игры, очень редко гулял с друзьями, не умел кататься ни на лыжах, ни на коньках. Поэтому и рос он болезненным. Мог схватить простуду от легчайшего сквозняка.

Он не обливался прохладной водой, не делал зарядку.

— Васенька! Ты бы сходил погулять! — упрашивала внука бабушка. — Посмотри, какая чудесная погода! На горке ребятишки катаются! Ведь каникулы!

— Нет, бабуля! Мне что-то не хочется! Собираться надо, одеваться, да и холодно сегодня. Я лучше потом погуляю, попозже, или завтра.

Однажды Вася пошел в магазин, чтобы купить новую игру — старые ему уже надоели, — и по дороге встретил старенького сгорбленного старичка. Тот медленно брел, опираясь на палку.

— Мальчик! — обратился к Васе старик. — Не знаешь, где здесь продаются диски для компьютеров?

— Знаю, как не знать! Я сам туда иду. Если хотите, дорогу покажу, — вежливо ответил Вася.

— Вот спасибо. Вот удружил! — обрадовался старичок. — Я еле иду, очень уж скользко, того и гляди, упадешь, и палка не поможет!

— Давайте я вам помогу, — предложил Вася и взял старика под руку.

Вдвоем, не спеша, они подошли к магазину.

Перед стеклянными дверями магазина старичок остановился и вытащил из-за пазухи нарядную коробочку с компьютерной игрой. На ней была нарисована прелестная белокурая девочка в голубом платье, усыпанном золотыми звездочками.

— Вот купил внуку игру. «Спаси Веронику!» называется. А у него, оказывается, такая уже есть. Я хочу ее тебе подарить! Ведь скоро Рождество, в это время всякие чудеса случаются. Пусть это будет мой подарок тебе!

Ну что вы, не надо! Неудобно как-то! — стал отказываться Вася.

Бери, бери! — настаивал старик. — Ты мне помог, а я теперь хочу тебе помочь! Только имей в виду, что это игра не простая, а волшебная. Она может всю твою жизнь изменить!

Старик сунул коробку в руки мальчика и вдруг куда-то исчез, словно его и не бывало, будто в воздухе растаял!

Вася подумал, что старичок затерялся в толпе, снующей по улице возле магазина, или зашел внутрь.

Мальчик заглянул в магазин, но седенького старичка с палкой там не было! Вася еще немного потоптался возле магазина, да делать нечего, пошел домой.

«Странный какой-то старик! И куда он мог исчезнуть? Словно сквозь землю провалился. Может, и вправду волшебник?» — размышлял по дороге Вася.

Дома он тотчас вставил диск в компьютер. На экране появилась надпись: «Волшебная игра «Спаси Веронику!», а затем возникла яркая картинка. Откуда-то с небес сыпались ледяные разноцветные звездочки, и Вася вдруг очутился во дворе своей школы.

Дверь школы широко распахнулась, из нее выбежали ребяташки. Среди них Вася узнал и Веронику. На ней была белая пушистая шубка, белые сапожки с мехом, светлые волосы рассыпались по плечам.

— Здравствуй, Вася! — нежным голоском сказала девочка. — Проводи меня, пожалуйста, домой!

— С удовольствием! — согласился мальчик.

Дети, смеясь и болтая, словно знали друг друга давным-давно, пошли по улице. Вдруг Вероника поскользнулась и упала в глубокую занесенную снегом канаву.

— Вася! Помоги мне! Здесь очень скользко, я сама не выберусь!

Вася быстро снял с куртки пояс и один конец бросил девочке. Та обеими руками ухватилась за пояс, а Вася что есть силы потянул за другой конец и вытащил Веронику из канавы.

— Спасибо, Вася! — поблагодарила девочка. Она отряхнула шубку, и дети пошли дальше.

Но вот пред ними возник глубокий незамерзающий ручей, через него был перекинут узкий обледенелый мостик.

— Ой, я боюсь! — прошептала Вероника.

— Не бойся! Я пойду первым и дам тебе руку! — успокоил ее мальчик.

Вася осторожно пошел по шаткому мосточку, ведя за руку девочку. Скоро они оказались на другом берегу ручья.

В это время из-под подворотни, заливаясь громким лаем, вылетел огромный черный пес. Вася не растерялся, схватил палку и запустил ею в пса. Тот рыча снова спрятался в подворотне.

Картинка на экране внезапно погасла, и появилась надпись: «Вася! Ты прошел первый уровень игры, проявив находчивость и смелость. Но чтобы продолжить игру, тебе надо стать крепче, сильнее. Ко второму уровню ты пока не допускаешься! Начни делать зарядку, займись спортом, укрепи здоровье. Только после этого ты сможешь продолжить игру!»

Вы, конечно, догадались, что Васе очень хотелось продолжить волшебную игру. Поэтому на следующий же день он записался в школьную спортивную секцию. Стал обтираться по утрам, делать зарядку и заниматься в спортивном зале под руководством опытного тренера: прыгать, бегать, играть в

волейбол, настольный теннис, научился кататься на лыжах и коньках. Да так увлекся спортом, что про компьютерную игру почти забыл!

Но однажды вечером он включил компьютер и решил проверить, допустят ли его теперь на второй уровень игры. Надпись на экране гласила: «Вася! Ты допущен ко второму уровню игры!»

- Ура! — воскликнул мальчик.

Он снова увидел Веронику, она терпеливо ждала его. Дети направились к ее дому с красной черепичной крышей. Когда до него оставалось лишь несколько шагов, небо вдруг потемнело, подул сильный ветер, загремел гром и засверкали молнии.

Словно черная туча, налетел на девочку крылатый Дракон со светящимися красными глазами, схватил ее когтистыми лапами и унес в свой дворец, что стоял на высокой отвесной скале.

— Я спасу тебя, Вероника! — крикнул Вася и бросился в погоню.

Мальчик пробирался через болотные топи, сквозь дремучие дебри, переплывал широкие реки, боролся с дикими зверями и везде, проявляя храбрость, ловкость и силу, выходил победителем. Наконец он добрался до дворца Дракона и остановился у подножия скалы.

В это время на экране снова возникли слова: «Вася! Ты успешно прошел два уровня игры, но чтобы попасть на третий уровень, тебе следует изучить единоборства, заняться борьбой, накачать мышцы, стать умелым скалолазом и альпинистом!»

Вася ничуть не огорчился. Он стал тренироваться в школе «Самбо», одновременно занимаясь альпинизмом и скалолазанием. По утрам мальчик бегал в бассейн, потом шел в школу. Его день был расписан по минутам!

Если бы вы встретили Васю на улице, то едва ли узнали в розовощеком, крепком юноше худенького бледного мальчугана.

Как говорится, скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается!

Наконец Вася почувствовал, что готов сразиться с могучим Драконом. Он снова включил компьютер и оказался у подножия отвесной скалы. Мальчик ловко вскарабкался по гладкой поверхности скалы и оказался в великолепном дворце Дракона. Тот восседал на золотом троне и, кажется, не ожидал встречи с Васей.

Вася смело бросился к Дракону и сумел победить его в схватке. Потом он сорвал с головы чудовища корону, в которой была спрятана вся сила Дракона, и растоптал ее. Вероника была спасена!

За это время она тоже подросла и превратилась в юную красавицу. Вася помог ей выбраться из дворца по потайной лестнице.

Вот и конец игре! Васе стало грустно прощаться с Вероникой, но что поделаешь! Он выключил компьютер и стал думать о девушке: жаль, что таких красивых в жизни он пока не встречал!

На следующий день Вася, как обычно, пошел в школу. Как же он удивился, когда встретил там Веронику! Как ни в чем не бывало, она села с ним за парту и шепнула мальчику:

— Вася! Я восхищаюсь тобой! Ты настоящий герой!

### Ответь на вопросы

1. Есть ли у тебя компьютер?
2. Нравится ли тебе играть в компьютерные игры?
3. Сколько времени ты проводишь за компьютером и телевизором?
4. Смотришь ли ты мультфильмы? Какой твой любимый мультфильм?
5. Почему надо садиться подальше от телевизора?
6. Как сделать компьютер своим другом?
7. Почему вредно долго сидеть неподвижно?
8. Что помогло Васе спасти Веронику?

### Выполни задания

1. Нарисуй и раскрась любимого героя мультфильма.
2. Чем он тебе нравится?
3. Попробуй сам придумать сказку или мультфильм.
4. Нарисуй и раскрась героев сказки «Спаси Веронику!»: Васю, Веронику, черного пса, Дракона, старика-волшебника.

**Беседа седьмая**  
**ЗИМНИЕ ИГРЫ И ЗАБАВЫ**

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодняшнюю нашу беседу Давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима — замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе — хорошая закалка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотропом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег. Три березки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

**Зимушка-зима**

Приехала на тройке  
Коней быстрых, бойких  
Зимушка-краса — Ледяная коса.  
В белой шубке до пят  
Стала тешить ребят!  
Махнула рукавом правым —  
Инеем покрылись травы,  
Махнула рукавом левым—

Чисто поле побелело.  
Ударила молоточком —  
Сковала реку мосточком.  
Взяла лыжи, сани,  
Ребятишек манит:  
«Выходите на простор,  
Да с крутых катайтесь гор!»

После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.

**Сани**

Мчатся мои сани  
Быстро с горки сами.  
Ветер дует мне в лицо  
И свивает снег в кольцо!

Катаясь на санях, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.

Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на ходу!

Многие дети катаются зимой на снежокатах. Снежокат похож на сани, но тяжелее и управляется рулем.

**Я лечу на снежокате**

Я люблю на снежокате  
Мчатся вниз с высоких гор.  
Дух от радости захватит,  
Я лечу во весь опор!  
Вот трамплин меня  
подкинул, я ни капли не боюсь!  
Снежный вихрь ударит в спину,  
Птицей в воздухе взвобьюсь!

Давайте вместе назовем ваши любимые зимние игры и забавы. Верно! Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей.

**Поговорим о катании на лыжах. Есть ли у вас лыжи? Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? Почему?**

Я думаю, что вы все уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги.

Отталкивайтесь сильнее то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и выработать ритмичность движений.

**В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?**

Например, в ручеек. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из наклоненных палок и проехать в эти ворота; не задев палки. Это не так-то легко! Особенно для начинающего лыжника!

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади.

Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

*А. как подниматься на гору?* Можно елочкой или полуелочкой, а можно и боком — лесенкой.

### На лыжах

Солнце ходит выше  
С каждым днем.  
Мы наденем лыжи —  
В лес пойдем.  
Словно терем белый  
Замер бор,

Мы на лыжах смело  
Мчимся с гор.  
Весело искрится  
Чистый снег.  
Разрумянит лица  
Быстрый бег.

Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной майки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек.

После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Хорошо солнечным январским днем покататься на коньках!

*Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки?*

Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нужно научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения.

Но вот вы выходите на лед! Научитесь разбежаться, скользить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два-три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а потом побежите по кругу. Главное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туловище вперед!

### На катке

Вечер. Музыка играет.  
На катке полно ребят.  
Ель нарядная сияет,  
Огоньки кругом горят!  
Режем острыми коньками  
Серебристый гладкий лед,  
И сверкает огоньками  
Белых хлопьев хоровод.

Я уверена, что многим из вас по душе веселая, подвижная игра — хоккей.

Что нужно для игры в хоккей?

Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и конечно же лед.

Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача — не пропустить шайбу.

### Пойдем играть в хоккей?

Головку от подушки  
Поднимай скорей,  
Бери коньки и клюшку —  
Пойдем играть в хоккей!  
Мороз румянит лица,  
Уже залит каток.  
На солнце серебрится  
Искрящийся ледок.  
Атаки отражая,  
По шайбе будем бить,  
А шайба, как живая,  
Крутиться и скользить.

В воротах встанет Саня—  
Испытанный вратарь.  
В хоккей сыграет с нами  
Сам дедушка Январь!

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

### Игра «Снежная крепость»

Дети все вместе строят снежный вал (шириной примерно 50 см), на некотором расстоянии от вала лепят большого снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башни нужно водрузить флажок!

Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая флажок как эстафету. С флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по снежному тоннелю и водрузить флажок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выигрывает.

### Ответь на вопросы

1. Чем полезны зимние игры и забавы?
2. Какие зимние забавы ты знаешь?
3. На чем можно кататься зимой?
4. Есть ли у тебя санки, коньки, лыжи, снегокат?

### Отгадай загадки (На чем катаются дети?)

Палками я оттолкнусь И с крутой горы помчусь. (На лыжах.)

Быстро я лечу вперед, Серебристый режу лед. (На коньках.)

Управляю я рулем, Еду я с горы на нем. (На снегокате.)

На них качусь я быстро, Уверенно и споро, И чертят серебристые На льду они узоры. (На коньках.)

### Выполни задание

Нарисуй: снежинку, новогоднюю елку, коньки, клюшку, шайбу, лыжи и палки, санки.

### Беседа восьмая

#### ПРИШЛА ВЕСНА — РЕБЯТИШКАМ НЕ ДО СНА!

Здравствуйте, дорогие друзья!

Кончилась зима. Прошло время морозных и метельных дней, когда не выйдешь на улицу и долго не погуляешь. Веселее пригревает солнышко, задорно тенькают на кустах синички, бойко чирикают воробьи в полдень тают прозрачные, как стекло, длинные витые сосульки, звенит капель. Весна!

Чудесный весенний воздух веселит и пьянит. Он пахнет талым снегом и льдом. Так и хочется снять шапку, шарф, сбросить варежки, пошире распахнуть куртку. Но в марте, первом весеннем месяце, сто погод на даю: то солнце греет, то снегом сеет. Бывают и заморозки, порой дуют пронзительные северные ветры, частенько идет снег с дождем. В такую неустойчивую погоду, когда под ногами слякоть; недолго и простуду подхватить!

Недаром в народе говорят: «В марте с крыш капает, а – морозец к вечеру за нос цапает!»

В марте нужно побольше гулять, играть на свежем воздухе: «мартовский день с ладони обронишь, больше не найдешь». Но чтобы не заболеть в неустойчивую капризную погоду, нужно правильно одеваться. «Хоть март и теплогрей, одевайся потеплей», — примечает народ.

*Давайте вместе подумаем, как нужно одеваться в начале весны, когда трескучие морозы позади, но еще сыро и прохладно.*

На ноги лучше надеть шерстяные носки и утепленные прорезиненные сапожки. Такие сапоги не промокают, и ноги будут сухие и теплые. Ведь не зря говорится: «Держи ноги в тепле, а голову — в холоде».

Наденьте хлопчатобумажную майку или футболку, шерстяной свитер и достаточно теплую, но легкую куртку с капюшоном. Без шарфа можно и обойтись — нужно закалять горло, а вот спортивную шапочку лучше пока не снимать.

Очень полезны для здоровья первые теплые лучи весеннего солнышка. Они радуют нас, Им хочется подставить лицо, ведь зимой солнце выглядывало не часто, а детям для роста очень нужен солнечный свет. Полезно дышать и воздухом, пропитанным влагой тающих льдов и снега.

Талая вода — особенная! Недаром зовут ее живой водой, она обладает целебными свойствами. Многие растения, первоцветы, растут под снежными сугробами и жадно пьют талую водицу-студеницу. Например подснежники. Они не боятся ни лютых ветров, ни ночных заморозков! Весной ребятишкам полезно бродить возле ручейков, строить плотины, слушать веселые песенки Весны.

### **Ручеек**

Ручеек бежит по лесенке,  
По ступенькам ледяным.  
И Весны живые песенки  
Звонко скачут вслед за ним!

А вот как говорят про весенние ручейки в народе: «Первый ручеек — весне родной сынок».

Многие дети любят мастерить кораблики и пускать их в ручейках. Самодельный кораблик плывет, качаясь на волнах, а детвора бежит за ним вдогонку.

### **Шлюпка из ореховой скорлупки**

Смастерим мы с братом шлюпку  
Из ореховой скорлупки.  
Шлюпку пустим мы в ручей,  
Следом побежим за ней.  
Надувает ветерок  
Парус — белый лепесток,  
Правит шлюпкой морячок—  
Пестрый маленький жучок!

Бег за корабликом — хорошая тренировка, закалка и интересная игра одновременно!  
Прекрасные весенние деньки можно использовать для игр, прогулок, закаливания.

Недаром говорится: «Весна днем красна».

Когда вода сойдет и земля немного подсохнет, можно играть в классики, мяч, прыгать через скакалку. Главное — побольше бывать на свежем воздухе, на теплом весеннем солнышке и побольше двигаться!

### **Ответь на вопросы**

1. Назови приметы ранней весны.
2. Какая погода в начале весны, в марте?
3. Как нужно правильно одеваться в начале весны?
4. Чем полезна талая вода и весенние солнечные лучи?
5. Пробиваешь ли ты дорогу ручейкам? Умеешь ли мастерить кораблики?
6. В какие игры можно играть ранней весной?
7. В какие игры ты играешь в середине весенней поры?

### **Отгадай загадки**

Вдоль обочины дороги Мы бежим, звеним, журчим,  
Рассказать друзьям хотим, Что весенние деньки Очень любят... (Ручейки.)  
Расколол ледок голубой цветок. (Подснежник.)

### **Выполни задания**

1. Нарисуй и раскрась или смастери кораблик.
2. Нарисуй скакалку, мячик.
3. Нарисуй весенние цветы: подснежник, мать-и-мачеху, медуницу.

**Беседа девятая**  
**ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!**

**Лето**

Бродит тропкой полевой,  
Дарит нам букеты,  
Воздух теплый и сухой.  
Вы узнали лето?

Конечно, дорогие друзья, вы любите чудесное солнечное лето.

*Расскажите, где вы обычно проводите лето? Есть ли в том месте, где вы отдыхаете, река, озеро, пруд, лес, луга, поляны? Расскажите, как вы проводите летние дни? Какими видами спорта занимаетесь?*

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.

Очень полезно ранним утром посидеть с удочкой у реки, подышать влажным речным воздухом, посмотреть, как резвятся в прозрачной воде мелкие рыбешки. Уженье рыбы успокаивает нервы и закаляет волю и тело.

**На рыбалке**

Солнца луч по грядкам бродит  
Между стебельков,  
Накопаю в огороде  
Утром червяков.  
Я к реке сбегу с пригорка,  
Удочку заброшу.  
Рыбы наловлю ведерко,  
Если клев хороший.  
Дремлет в розовом тумане  
Сонная река,  
И расходится кругами  
Зыбь от поплавка.

Когда вода в реке прогреется, на травах высохнет роса, то можно искупаться, поплавать, а потом позагорать на травке.

*Дорогие ребята! Поднимите руки те из вас, кто уже умеет плавать!*

Молодцы! Еще древние греки считали неграмотным человека, который не умел читать и плавать!

Купание — очень хороший способ закаливания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23—24 °С, а воды — не ниже 20 °С. В воде можно находиться 5—10 минут, при этом все время двигаться: плавать, плескаться, играть в мяч. Начинать купание лучше с 3—5 минут, чтобы организм постепенно привык к воде.

Постарайтесь затемнить несколько важных правил купания.

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
3. Не ныряйте в незнакомом месте.
4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приема пищи можно искупаться.
6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете, себя распаренным. Медленно походите по берегу, щиколотку. Пойдите в воде, походите. После этого начинайте купание.

## У реки

Вода речная слаще меда,  
Теплей парного молока.  
Мальчишки плещутся у брода  
И строят крепость из песка.  
Белоголовы, загорелы  
Они почти до черноты,  
После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны.

Солдатиком ныряют смело  
И фыркают, набрав воды.  
А речка разлеглась вольготно,  
С улыбкой смотрит на ребят  
И счастлива, что беззаботно  
Они хохочут и кричат.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврик.

Солнечные ванны — прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа. Вначале на солнце проводят 5— 10 минут, причем голову обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

### *А когда лучше всего принимать солнечные или воздушные ванны?*

В средней полосе, где мы живем, это лучше делать с десяти часов утра до двенадцати часов дня.

Замечательное летнее закаливание — бегать босиком по влажному песочку, по траве, шлепать по теплым летним лужам после дождя. В старину на Руси ребяташки весной и летом бегали босиком и только в прохладную погоду надевали лапти, сплетенные из липового лыка. Липовое лыко — это верхний тонкий слой коры липы. Лапти — легкая, удобная обувь, в них нога дышит, не потеет.

Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

### **Бегать я люблю босой**

Ранним утром по траве,  
По кудрявой мураве,  
Что обрызгана росой,  
Бегать я люблю босой!

Представьте: только что прошел теплый летний дождик и в лужах на дорожках сада плавают большие пузыри и лепестки цветов. По таким лужам очень полезно и приятно побегать босиком, а потом вытереть ноги насухо и обуться. Это прекрасная закалка!

### **Два веселых лягушонка**

Мы с сестренкою Аленкой —  
Два веселых лягушонка.  
Мы с водою дружим —  
Шлепаем по лужам.  
Эта лужа глубока —  
Настоящая река!  
В этой плавает цветок,  
А в другой на дне песок.  
Эту лужу стало жалко!  
Мы с, Аленкой взяли палку,  
Русло сделали мы ей —  
Пусть бежит, журчит ручей!

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом — футбол, волейбол, баскетбол.

Самая любимая игра всех ребят — футбол. Его называют королем игр!

Большинство людей даже не представляют, как давно родился футбол. Датой его рождения считается 1855 год, когда в английском городе Шеффилде был основан первый в мире футбольный клуб.

Но в футбол играли и в глубокой древности. Например, в Японии в 2610 году до нашей эры любили игру с мячом и воротами, в которые игроки стремились забить мяч. Из Китая и

Японии футбол попал в Грецию. 2000 лет назад в Древней Спарте в него играли даже девушки.

И все же родиной футбола считается Англия, ведь именно там были выработаны футбольные правила, которые действуют и сейчас. Именно в этой стране увлечение футболом приняло всенародный характер. Там же игра получила и свое название. Слово «футбол» происходит от двух английских слов: «фут» — нога, «бол» — мяч. В Англии в 1855 году был проведен первый чемпионат по футболу. В 1875 году появились – судьи, затем был введен специальный судейский свисток.

Игра быстро распространилась по всему свету! Очень скоро футбольные команды появились в Европе, Южной Америке, Бразилии.

В Россию футбол пришел в конце XIX века. И потеснил даже замечательные русские игры — городки и лапту, — став любимой игрой россиян.

### **Веселый футбол**

Нет игры на белом свете  
Веселее, чем футбол!  
Любят взрослые и дети  
Забивать в ворота гол.  
На большом спортивном поле,  
На площадке во дворе  
Скачет звонкий мяч футбольный,  
Рад азарту, рад игре!  
Силу, ловкость и сноровку  
Щедро дарит нам игра,  
И с мячом на тренировку  
Мы торопимся с утра!

А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, улучшает работу сердца.

### **На велосипеде**

Я педали закручу,  
Замелькают спицы,  
Быстро, быстро полечу  
Легкая, как птица.  
Полетит велосипед  
Мой без остановки,  
И цветы кивнут мне вслед,  
Наклонив головки.

Лето — щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды. На вырубках возле пней, усеянных желтыми сосновыми иглами, На опушках и полянках зажигаются алые огоньки земляники.

«Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», — давно заметили Люди и назвали землянику «царицей ягод». В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витамина С, Из сушеных листьев и плодов готовят лечебные чаи и отвары, которые пьют при болезнях горла, печени, желчного пузыря,

В хвойных сосновых и еловых борах в июле—августе созревает черника. Эта ягодка, — чудодейственная! В ней множество витаминов.

«Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Ягоды черники останавливают кровь, улучшают зрение, излечивают воспалительные процессы. Кто из вас не собирал в лесу малину? Ведь это любимая русская ягода. О ней народ сложил сказки, стихи, песни, загадки. Такую например: «Красная матрешка просится в лукошко».

Малина — целебная ягода. В ней много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоящим на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке.

Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и садовыми — смородиной, клубникой, крыжовником.

Созревают в садах свежие плоды деревьев: яблоки, груши, вишни, сливы. Их едят свежими, варят из них варенье, компоты, готовят мармелады, джемы и пастилу.

Словом, красное лето — лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!

### **Ответь на вопросы**

1. Умеешь ли ты плавать?
2. Знаешь ли ты главные правила купания? Перечисли их.
3. Как принимать солнечные ванны? А воздушные?
4. Ходишь ли ты летом босиком? ,
5. Почему полезно ходить босиком, бегать по лужам?
6. Любишь ли ты играть в футбол?
7. Почему футбол называют «королем игр»?
8. Умеешь ли тыкаться на велосипеде?
9. Какими лесными ягодами угощает нас лес летом? 10. Почему говорят, что лето красное — для здоровья время прекрасное?

### **Отгадай загадки**

Алая матрешка Просится в лукошко. (Малина.)

Домик круглый костяной— В нем мальчишка озорной. (Орех.)

Ребятишкам для потехи Собираем мы... (Орехи.)

Есть педали, руль и спицы, Он летит вперед, как птица. (Велосипед.)

### **Выполни задание**

Нарисуй и раскрась: цветок, бабочку, ягоду малины, лукошко с ягодами, орехи, велосипед, речку и солнышко.

## **Беседа десятая**

### **ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка — это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

**Что это за привычки?**

Правильно. Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

**А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?**

Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. Ату, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

**Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?**

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 с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

*О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит?* Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие привычки.

Полезная привычка — соблюдение 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, курение и другие плохие привычки.

Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинается тошнота и кружится голова!

#### ***В чем же состоит вред курения?***

В табачном дыме, который человек вдыхает в легкие, содержится множество вредных веществ: это и никотин, и угарный газ, и вещества, вызывающие тяжелую болезнь — рак. Эти вещества называются канцерогенами.

Курящие люди чаще болеют воспалением легких, бронхитом и бронхиальной астмой.

Курильщики губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. Человек, который провел четыре часа в накуренном помещении, — отравляется так же, как человек, выкуривший четыре сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называют «пассивным курением».

Если ребенок рано пристрастился к курению, он плохо растет, становится ниже ростом и слабее своих сверстников, у него часто болит голова. Курение снижает физическую силу, ухудшает координацию движений, уменьшает выносливость.

Запомните! Курение и здоровье несовместимы!

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки.

Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

#### **Привычки**

Есть у лисички  
Хорошие привычки:  
Собираясь в гости,  
Холить пышный хвостик,  
Приучать лисяток  
Соблюдать порядок.  
Есть у лисички  
Дурные привычки:  
В курятник — шашть  
И курочку украсть.

#### **Денис и медвежонок Денни**

На берегу лесной реки в маленькой деревянной избушке жил медвежонок. Каждое утро солнечные лучи заглядывали в окно избушки, скользили по подушке и щекотали мишкин нос. Медвежонок, которого звали Денни, просыпался, вскакивал с кровати и выходил в лес.

Мишка делал зарядку: приседал, подтягивался на нижнем суку сосны, кувыркался, а потом бежал по тропинке вдоль речки. Наконец он прыгал в прохладную воду и с удовольствием плескался, нырял и плавал.

Наплававшись, Денни отправлялся в заросли малины и лакомился сочными сладкими ягодами.

Однажды в лес пришел мальчик Денис. Вчера вечером он ловко вытащил у старшего брата из кармана пару сигарет и теперь решил попробовать покурить. Денис надеялся, что здесь, в лесу, да еще в такой ранний час, его никто не заметит и не отругает за курение.

Мальчик достал из кармана сигарету, чиркнул зажигалкой и втянул в себя синеватый дым.

— Кхе, кхе, кхе! — с непривычки закашлялся он. Денис сделал еще одну затяжку и почувствовал, что его-

затошнило. У него закружилась голова и потемнело в глазах. Он чуть было не свалился с пенька.

— Что же это такое? — испугался мальчик. — Вон другие курят — и ничего!

Он вспомнил, как лихо курили, прячась за школой, мальчики постарше, а Денис — худенький и невысокий — мечтал подружиться с ними и быть хоть в чем-то на них похожим!

Вдруг Денис услышал, что кто-то шуршит в зарослях малины.

«Кто бы это мог быть?» — удивился мальчик. Он встал с пенька и осторожно раздвинул ветки кустарника.

«Ах, ото медвежонок! Совсем маленький, как игрушечный! Да какой славный! Мохнатый, косопалый, с умными веселыми глазками. Вот бы поймать его и принести в школьный живой уголок!» — подумал Денис и стал осторожно подкрадываться к малышу.

Но медвежонок вдруг опрокинулся на спинку и весело захохотал.

— Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!

Денис замер от неожиданности: впервые в жизни он видел хохочущего медвежонка!

Нахохотавшись вволю, Денни встал на задние лапки и вежливо представился:

— Привет! Меня зовут Денни! А тебя как зовут?

— А меня — Денис! — ответил потрясенный мальчик.

— Ты, наверное, дрессированный медвежонок из цирка? — спросил он.

— Вовсе нет! — ответил Денни. — Я волшебный медвежонок из сказки.

— Ах, вот оно что! — протянул Денис.

— Скажи, над кем ты смеялся? Надо мной? — спросил медвежонок мальчик.

— Конечно над тобой! Над кем же еще! — ответил Денни.

— А почему? — не унимался Денис.

— Уж больно растерянный у тебя был вид, когда ты чуть не свалился с пенька. Позволь спросить тебя, что ты делал на пеньке? В руках у тебя была какая-то тоненькая белая палочка, из нее шел синеватый дым.

— Ах, это! — небрежно бросил Денис. — Это обыкновенная сигарета. Все их курят, а мне почему-то стало очень плохо!

— Ничего удивительного! — заметил Денни. — Я слышал, что сигареты очень ядовиты, от них можно даже заболеть!

— Заболеть? — удивился Денис. — Но я знаю множество людей, которые курят сигареты, и ничего с ними не случается!

— Но это только в начале! А потом они болеют, кашляют, и, представь, даже умирают.

— Нет, нет! — испуганно воскликнул мальчик. — Я так не хочу!

— Вот и прекрасно! — ответил Денни. — Кстати, не хочешь ли угоститься малинкой? — спросил он, протягивая Денису горсть ягод.

— С удовольствием, — ответил тот, отправляя малину в рот.

— Слушай, Денис, хочешь, я расскажу тебе историю, которую слышал от своей бабушки? Эта история как раз касается курения.

— Что ж, расскажи!

И Денни начал рассказывать.

— «Жил-был один Мальчик. Он частенько приходил в лес, садился на пенек и покуривал сигарету. Научившись этому от взрослых, он думал, что становится умнее и взрослее.

Моя бабушка в те времена была шаловливым молоденьким медвежонком. Она выглядывала из-за кустов и дразнила Мальчика: «Ау! Курильщик, ну догони-ка меня!» И быстро убегала по лесной тропинке.

Но Мальчик никогда не мог ее догнать! Он тяжело дышал, задыхался и, в конце концов, безнадежно отставал.

Шло время. Друзья этого мальчугана, его одноклассники, быстро росли, становились все выше и сильнее. Многие из них приезжали летом на дачу и делали зарубки на стенке старого шкафа, отмечая свой рост. И радовались, когда видели, что каждый год становятся на несколько сантиметров выше.

Мальчик же, о котором рассказывала бабушка, не мог радоваться вместе со всеми. Он заметил, что друзья давно обогнали его и в силе, и в росте, и это не давало ему покоя. Он все чаще уходил в лес, долго грустил, а потом закуривал сигарету и молча пускал дым. Он больше не важничал, что похож на взрослых, — ведь все смеялись над ним, и никто не брал его с собой играть!

Такая вот грустная история! — закончил Денни. — Надеюсь, что с тобой этого не случится, — заметил он. — Хочешь, дорогой Денис, я научу тебя хорошо плавать, быстро бегать, высоко прыгать, стать сильным, веселым и счастливым?

— Конечно хочу! — обрадовался Денис.

— Тогда забудь и курении: выброси сигареты подальше в кусты и начинай тренировки. Каждое утро прибегай на эту полянку. Мы будем вместе играть в футбол, плескаться в реке, подтягиваться, бегать и прыгать. Ты и Не заметишь, как подрастешь, станешь сильным и здоровым.

— Спасибо, Денни! — ответил мальчик и забросил сигареты подальше в кусты. — Больше я не буду курить, а спортом займусь непременно!

### Ответь на вопросы

1. Расскажи о своих полезных привычках.
2. Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?
3. Почему полезные привычки помогают здоровью?
4. Полезная ли привычка мыть руки с мылом? Убирать свою комнату? Следить за Опрятностью?
5. Полезная или вредная привычка разбрасывать книга, вещи, одежду?
6. Почему курение — очень вредная привычка?
7. Как ты думаешь, грызть ногти — полезная или вредная привычка? Почему?

### Отгадай, какие привычки полезные, а какие вредные

Разбросал я 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.)

### Выполни задание

Нарисуй и раскрась: одежную щетку, полку с аккуратно расставленными книгами, чистую тарелку, ложку, чашку, вилку, ножик, кусок мыла, губку.

## Беседы по ознакомлению детей со своим организмом (подготовительной к школе группы)

### Содержание

1. Беседа первая. Как Устроено тело человека.
2. Беседа вторая. Как работает сердце человека.
3. Беседа третья. Как работает сердце человека.
4. Беседа четвертая. Как мы дышим?
5. Беседа пятая. Как движутся части тела.
6. Беседа шестая. Микробы и вирусы.
7. Беседа седьмая. Личная гигиена.
8. Беседа восьмая. Здоровье и болезнь.
9. Беседа девятая. Отношение к больному человеку.
10. Беседа десятая. Витамины и полезные продукты.
11. Беседа одиннадцатая. Витамины и здоровый организм.
12. Беседа двенадцатая. Здоровая пища.
13. Беседа тринадцатая. Одежда и здоровье.
14. Беседа четырнадцатая. Режим дня.
15. Беседа пятнадцатая. На воде, на солнце (2 часа).
16. Беседа шестнадцатая. Спорт.

### Беседа первая. Как устроено тело человека

*Цель: ознакомить детей с тем, как устроено тело человека.*

Все люди такие разные: высокие и низкие, худые и полные, старые и молодые, с разным цветом кожи, волос, цветом глаз, но в одном они все-таки похожи. Люди похожи друг на друга формой своего тела.

Точка, точка, два крючочка, ротик, носик, оборотик,

- Давайте рассмотрим основные части тела. Без сомнения, вы с ними уже знакомы.

У всех людей она одна.

Сидит на шее... голова.

-Для чего нужна голова?

-Может человек прожить без головы?

Головой верти, сильнее – Быть без дела скучно... шею.

- Для чего человеку нужна шея?

Задышал прохладой вечер –

Ты платок накинь на... плечи.

- Найдите у себя плечи, покажите их.

Я напомним: не для скуки –

Мойте чаще ваши... (руки)

Пять сыночков у руки,

Добрые все мальчики.

Дружбой славятся они,

И зовут их... (пальчики).

Сжали пальцы мы руки –

Получились... (кулаки).

Она ласкает, утешает

И отведет беды огонь.

Любой малыш всегда узнает

Любимой мамочки... (ладонь).

Если праздник был хороший –

Дети хлопают в ... (ладони).

Для чего нужны руки человеку?

- Почему говорят: «Руки - помощники человека?»

Быть сутулой не должна Наших малышей... (*стина*).

- На человека с красивой осанкой приятно смотреть. Вспомните, как ходят военные, спортсмены, певцы. Они держатся прямо, свободно. Стройными людьми восхищаются. Всему этому ты можешь научиться и сам, конечно, если не заленишься. Первое правило стройного и подтянутого человека – утренняя гимнастика. Но не только в красоте дело. У стройного человека правильно формируется скелет. Скелет – это опора из костей для нашего с вами тела. У стройных хорошо развиты все мышцы. При стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Ты еду положишь в рот, а она скорей... (в живот).

Спинка, грудь, животик, как вы там живете?

Все вас уважают, туловищем называют.

Вы, ребята, на пороге вытирайте чище... (ноги).

Спотыкнулась снова Ленка и ударила... (коленку).

Начинаю по порядку: на ноге моей есть... (пятка), А у пятки есть родня, называется... (ступня). Для чего человеку нужны ноги?

Чтобы ходить по дороге, чтобы бегать и скакать, мяч футбольный попинать,

Чтоб дождливым летним днем бегать в луже босиком

Это детишкам уже не секрет: кости все вместе зовутся... (скелет).

- Сегодня вы познакомились с основными частями тела. Все они такие разные, но очень важные для человека. Каждый человек хочет быть здоровым, крепким, бодрым, а для этого надо беречь свое тело, научиться заботиться о нем. Вот несколько советов для твоего возраста:

1. Выполняй ежедневные водные процедуры.

2. По утрам делай гимнастику.

3. Одевайся по погоде: не слишком кутайся, но и не ходи в легкой одежде, особенно зимой.

4. Веди подвижный образ жизни – играй, бегай, занимайся спортом, физкультурой, плаванием – укрепляй свое тело.

5. В обед ложись спать – дай отдохнуть своему телу после веселых игр.

- Хорошо ли ты знаешь себя? Нос – это часть... головы и т.д.

Лоб-это часть... Живот — это часть... Спина-это часть... Плечо-это часть... Грудь-это часть...

Палец-это часть... Коленка – это часть... Ухо- это часть... Ступня – это часть... Пятка – это часть...

## **Беседа вторая. Как работает сердце человека**

**Цель:** познакомить детей с назначением и работой сердца.

У каждого человека в грудной клетке, под ребрами, находится очень важный орган, который помогает нам жить, - сердце. Давайте прислушаемся к своему сердечку. (Пусть дети положат ладошки на грудную клетку с левой стороны).

Когда человек находится в спокойном состоянии, сердце работает размеренно, а когда человек попрыгает, побегает, сердце начинает биться быстрее. В этом случае говорят: «Сердце из груди сейчас

выскочит». Это значит, что человек находится в возбужденном или взволнованном состоянии.

Сердце человека невелико, размером чуть больше его кулака. Сожмите свои кулачки. Вот у вас такое сердечко. Некоторые другие органы человека отдыхают, например, глазки ночью спят, ножки иногда отдыхают, и ручки тоже, а сердцу отдыхать некогда, оно работает и днем, и ночью – тук, тук, тук... Ведь сердце выполняет очень важную работу – оно, как

насос, перегоняет кровь по кровеносным сосудам. Посмотрите на тыльную сторону ладони. Видите синие дорожки или полосочки? Где-то они шире, где-то уже. Это и есть кровеносные сосуды – трубочки, по которым движется кровь. Кровеносные сосуды проходят по всему телу. Неприятным доказательством служит рана или ссадина, когда на поверхности тела выступает кровь, потому что повреждаются кровеносные сосуды.

Может, вы видели по телевизору или на самом деле, как врач нащупывает пульс у пациента. Пульс – это удары сердца. На твоём теле есть места, где эти удары четко ощущаются и прослеживаются. Давай найдем их вместе.

Покажите детям, как это сделать: положить два пальца одной руки на запястье другой.

Пальцами нащупать на шее.

- А теперь проведем эксперимент. Послушайте пульс в том состоянии, в каком вы находитесь сейчас, а теперь выполним несколько упражнений (пусть дети попрыгают, выполнят элементы зарядки, приседают). А теперь нащупайте пульс. Чувствуете, пульс участился. Так бывает всегда, когда мы устаем, нашему телу требуется больше крови, тогда сердце бьется скорее, то есть, подгоняет быстрее кровь. А когда мы спокойны или отдыхаем – сердце тоже отдыхает и бьется медленнее.

#### **Обобщение.**

Сердце человека – очень важный орган. Его нужно беречь и укреплять. Ты спросишь: «Как его укрепить?». А очень просто – игрой, прогулкой, работой на свежем воздухе, занятиями физкультурой, зарядкой, купанием, плаванием.

Но своему сердцу можно и навредить, особенно, когда ты капризничаешь без причины, закатываешь громкий плач по любому пустяку. Между шумными и веселыми играми делай перерыв, чтобы сердце успокоилось, отдохнуло.

В середине человечка день и ночь стучит... сердечко.

### **Беседа третья. Как работает сердце человека**

*Цель: познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.*

- Все живые существа питаются. Как вы думаете, для чего необходимо питание?

Дети (*ответы*).

- Чтобы ты рос здоровым и крепким малышом, тебе нужно хорошо и правильно питаться. Все, что мы едим на завтрак, обед, ужин и в перерывах между ними, мы называем продуктами питания. Назовите, какие продукты питания вы знаете? Какие у вас любимые продукты? Дети (*ответы*).

- Все мы видим пищу на столе, в кастрюле, на полке в магазине, а что же с ней происходит, когда мы ее съедем? Была и нету?..

#### **Путешествие манной каши и хлебной корочки**

- Начнем все по порядку. Итак, ты за столом. Как ты думаешь, откуда начинается путешествие? Дети (*ответы*).

- Путешествие начинается из тарелки. Ты взял ложку, зачерпнул и понес... Куда?

- Ты сразу проглотил кашу? Или подержал немного во рту? Что тебе помогало пережевывать еду? Ты зачерпнул манную кашу ложкой и отправил ее в рот, пожевал и проглотил. Когда ты доел кашу, съел маленький кусочек хлеба с компотом. (Объяснение ведется по наглядному пособию). Из рта пища попала в пищевод, прислушайся, какое интересное слово – пищевод. Он как путеводитель проводит пищу в желудок. Желудок похож на небольшой – мешочек, в который складывается еда. Очень важно, чтобы в желудок своевременно поступала еда – на завтрак, обед и ужин. Если в желудке нет еды, он начинает морщиться, сжиматься и расстраиваться, а у тебя от этого случаются боли. Ведь желудок не может находиться без работы. А его основная работа – переваривать пищу, смачивая ее желудочным соком. В желудке каша и хлебная корочка стали рассыпаться на мелкие-мелкие кусочки, перемешались и превратились в питательные вещества. Правда, желудок, как и ты, любит поспать ночью, отдохнуть от тяжелого рабочего дня и очень не любит, когда ты

наедаешься на ночь, ведь тогда ты спишь, а ему приходится всю ночь работать – переваривать пищу. Когда это случается, желудок очень возмущается и даже может заболеть.

Из желудка переваренная пища попадает в кишечник. Кишечник похож на длинный-предлинный шланг, который очень хорошо скручен. Здесь пища продолжает превращаться в полезные, питательные вещества для твоего организма, благодаря которым ты растешь и развиваешься. Полезные вещества постепенно попадают в кровь, а кровь, в свою очередь, разносит их по всему телу, а в твоём организме прибавляется еще немного сил и здоровья.

Но для того, чтобы ты рос здоровым и крепким, тебе надо употреблять разнообразную пищу или, как говорят, правильно питаться.

### **Физкультразминка**

Чтобы пальчики работали, *(шевелят пальчиками)* Чтобы ручки дружно хлопали, *(хлопают в ладоши)* Чтобы ножки резво топали, *(топают ножками)* Чтобы ушки слышали, *(дотрагиваются руками до ушей)* Чтобы глазки видели, *(дотрагиваются руками до глаз)* Чтобы ротик не стеснялся И красиво улыбался – *(поворачиваются друг к другу и улыбаются)* Вот для этого, друзья, нам всегда нужна еда. Дружно скажем *(хором)*: «ДА-ДА-ДА! Будем мы с едой дружить И здоровьем дорожить!»

### **Беседа четвертая. Как мы дышим?**

*Цель: познакомить детей с органами дыхания.*

- Ребята, сделайте глубокий вдох, а теперь – выдох. Что мы делаем? – Дышим. Скажите, а мы можем не дышать? Какое-то время можем, но совсем немножко. Дышим мы постоянно. Дышит все живое – человек, животные и даже растения.

Он нам нужен для того,  
Чтобы сделать вдох и выдох.  
А когда он очень пыльный,  
А когда он очень грязный,  
Говорим мы: «Ах! Ох! Ух!»  
Очень нужен всем на свете  
Свежий, чистый... воздух.

Для дыхания в твоём организме есть специальный орган – легкие. *(Покажите детям легкие на рисунке)*. Когда воздух попадает в легкие – вы делаете вдох, и они увеличиваются, как воздушный шарик, когда его надувают. А при выдохе уменьшаются, сжимаются, как если бы ты выпустил воздух из воздушного шарика. Давайте представим, как это происходит. Сделайте глубокий вдох – легкие увеличились, сделайте выдох – легкие сжались. И так каждый раз происходит с нашими легкими.

В воздухе, которым мы дышим, содержится удивительный элемент – кислород, необходимый для дыхания. Что же происходит, когда мы дышим?

### **Приключения маленького Кислорода**

Приключения начинаются... угадай откуда?

Кто что вкусное принес – все учует детский... нос.

Да, с твоего носа. Закружило, завертело, и с воздушным потоком маленький Кислородик попал в твой носик. Твой маленький аккуратный носик показался для него настоящей огромной пещерой. Пока Кислородик летел в твой нос, к нему по дороге цеплялись пылинки, кусочки грязи, от которых он, как не старался, освободиться не мог. Влетев в носик, Кислородик стал наткаться на бесчисленные мельчайшие реснички, которые для него казались огромными деревьями. Сначала наш герой испугался, но потом заметил, что когда он пробирается через густые заросли ресничек, от него отскакивают пылинки и кусочки грязи, которые прицепились по дороге. Кислородик так обрадовался, что стал еще стремительнее пробираться вперед, отчего ему стало немного теплее и даже жарко. И совсем

чистенький влетел в длинный-предлинный туннель, который называется «трахея». Из «трахеи» Кислородика понесло в место, которое называется бронхи. И уже отсюда он попал в самое знаменитое место – легкие. Все маленькие Кислородики мечтают побывать здесь, ведь такое может случиться в их жизни только один раз. И вот Кислородик здесь – в легких. Сейчас начнется удивительное представление. И тут Кислородик заметил, что он не один, вокруг него в легких собрались такие же путешественники, как и он. А все новые и новые влетали сюда же. От этого легкое стало расширяться, увеличиваться, и скоро здесь собралось столько путешественников, таких как Кислородик, что не осталось ни одного свободного места. И тут случилось неожиданное: легкое больше не смогло вмещать никого, так как все места были заняты, поднатянулось, резко сжалось, вытолкнув из себя всех посетителей, среди которых был и Кислородик. От таких изменений все перемешалось, закружилось, и наш герой попал в красную реку. Еще когда он летал на улице в воздухе, потом в комнате, Кислородик слышал, что красной рекой люди называют кровь. А туннель, по которому течет кровь, – кровеносными сосудами. И вот Кислородик, как настоящий мореплаватель, плывет по знаменитой реке. Теперь он посетит все самые интересные места – руки, ноги, голову, пальчики, животик, спинку, ушки, грудку. Где бы не побывал Кислородик, везде его встречали местные жители – клетки. А он раздавал им подарки, которые захватил с собой по дороге. От этого всем становилось радостно и легко. Порадовав жителей одного места, Кислородик отправлялся в другое, где его уже ждали новые клетки. И здесь он всех одаривал подарками. А довольные жители махали ему вслед рукой. Кислородик побывал во всех знаменитых местах, раздал подарки, и его доставили снова в легкие, где он встретил своих друзей, с которыми успел познакомиться при первой встрече. Друзья были в восторге от путешествия. Им так понравилось плавать по красной реке – крови, что они захотели вернуться обратно на улицу, чтобы рассказать остальным о своем необычном путешествии. А для того, чтобы скорее выбраться наружу, они попросили легкое помочь им в этом.

И легкое согласилось. Оно расширилось, поднатужилось, напряглось изо всех сил и резким сжатием вытолкнуло всех друзей из себя, пожелав им счастливого пути. И вот друзья снова оказались на улице, минуя пещеры, – дыры носа. От того, что они побывали в необыкновенном путешествии, друзья разважничались и решили придумать себе новые имена. Изменил имя и наш Кислородик. Теперь он стал называться Углекислым газом. Но потом друзья снова смягчились, успокоились и, разлетевшись в разные стороны, помчались рассказывать всем жителям города Воздуха об удивительном приключении, произошедшем с ними. И вот все новые и новые Кислородики устремились со всего света к тебе и выстраиваются в огромную очередь у носика, чтобы совершить путешествие по легендарной красной реке – крови и познакомиться с жителями – клетками, которые поселились в каждом уголке твоего тела. Клетки так подружились с путешественниками, что не хотели с ними расставаться. Если в гости к ним никто не приплывал, они начинали ужасно тосковать. Такая тоска могла бы довести их до гибели. Поэтому все новые и новые путешественники спешили в гости к клеткам, чтобы спасти их от тоски. И от того, что их любят, клетки наполнялись здоровьем, красотой и силой, лучше росли.

С тех пор прошло много лет, а рассказы об удивительном путешествии Кислородика дошли до наших дней и передаются из уст в уста. И все новые и новые путешественники собираются у носика, выстраиваясь в огромную очередь, чтобы так же, как и когда-то маленький Кислородик, увидеть все своими глазами.

Надеюсь, ты догадался, что в воздухе содержится кислород, который, пройдя сложный путь в твоём организме, при выходе из твоего тела – выдохе, становится углекислым газом. Наше тело состоит из клеток. Клетки не могут долго находиться без кислорода, только несколько секунд. Они начинают умирать от тоски – погибать. Поэтому ты дышишь непрерывно, доставляя все новые и новые порции кислорода к клеткам тела. Лишь иногда ты можешь задержать свое дыхание на некоторое время, но клетки тут же подают сигнал тревоги – ты начинаешь задыхаться и снова восстанавливаешь нормальное дыхание.

Красная река – это кровь, которая течет по кровеносным сосудам. Именно кровь разносит кислород во все уголки тела.

Да, еще про твой крошечный носик. Оказывается, он растет не только для красоты лица, а для того, чтобы очищать кислород от пыли и грязи, чтобы согреть его и тепленьким, и чистеньким отправлять в твой организм. Поэтому очень важно проветривать помещение, где ты живешь, делать влажную уборку, всячески избавляться от пыли. А еще советую на твоём подоконнике развести настоящий ботанический сад из комнатных цветов. Потому что все растения, и не только цветы, очищают воздух, делают его лучше. Поэтому так важно, чтобы не только в нашей квартире, но и на всей планете было как можно больше зеленых растений.

### **Беседа пятая. Как движутся части тела**

*Цель: познакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движений мышц различных частей тела.*

— Ребята, вспомним, из чего состоит тело человека. Скелет. На скелет крепятся мышцы. Сверху мышцы покрыты кожным покровом – это то, что мы называем кожей.

Мышцы придают телу человека форму. В твоём теле мышцы выполняют очень важную работу. Все движения, которые мы совершаем, – (назовите их), – бегаем, прыгаем, ходим, катаемся на велосипеде, даже просто дышим, – все эти движения возможны благодаря работе мышц.

Мышца похожа на резиночку, которая способна укорачиваться и удлиняться.

**Изучим ногу.** Вытяните ее, покрутите, присядьте, согните. Нога может согнуться в любом месте? Или в каком-то определенном? В каком именно?

**Изучим руку.** Прodelайте те же исследования, что и с ногой.

– Вы заметили, что ноги у всех разные: худые и полные, длинные и короткие, но гнутся они одинаково. Так же дело обстоит и с руками. Место, где гнутся части твоего тела, является местом, где кости соединяются друг с другом. Такое место называют **сустав**. Найдем на своём теле такие места — суставы. (*Дети исследуют свое тело, находят и определяют месторасположение суставов*).

– У молодых людей суставы работают хорошо, к старости суставы начинают работать слабее, у некоторых – даже болеть. Представь себе подвижного малыша во время игры. А теперь на его месте представь его бабушку. Наверняка, бегать и резвиться, как малыш, она уже не сможет, хотя в детстве была такой же подвижной, как и он. Суставы можно укреплять, даже не можно, а нужно, выполняя зарядку, особенно это полезно делать, пока ты молодой, полный сил и энергии. Особое внимание обрати на свою осанку. Старайся держаться прямо, не сутулься. Неправильная осанка портит не только внешнюю красоту, но и затрудняет работу сердца и легких. Помни об этом. Введи себе за правило уделять несколько минут в день физическим упражнениям, которые принесут пользу твоему организму.

### **Беседа шестая. Микробы и вирусы**

*Цель: рассказать детям об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах).*

**Уроки дедушки Коли: «О чем напоминала бабушка?»**

«А ты не забыл носовой платок?» – каждое утро спрашивала меня бабушка, провожая в школу. Я не хотел обижать бабушку и показывал ей платок, хотя и считал, что без него можно обойтись. Прошло много лет. Я стал врачом. Теперь-то я хорошо знаю о большой пользе маленького кусочка материи. Об этой пользе я хочу рассказать тебе, но сначала послушай одну историю.

**«Дорогое украшение»**

... Дело было в Индии. Кончился обед. Моя коллега, женщина-врач, достала из сумочки носовой платок и... старательно вытерла им... зубы. Сначала я удивился. Потом вспомнил, что в древние времена на Востоке платок был зубным. (Значит, еще сохранилась старая привычка). Потом платок «перебрался» повыше и стал носовым. Но и сегодня в некоторых восточных странах его используют вместо зубной щетки.

А в Европе платок был сначала... украшением. Богачи хвастались кусочками материи из дорогого батиста, украшенного затейливой вышивкой, бисером и даже драгоценными камнями.

Постепенно люди поняли, что платок способен принести большую пользу.

#### **Задержать «коварный десант»**

При чихании и кашле человек разбрызгивает до 40 тысяч маленьких капелек, которые разлетаются на три метра и даже на пять метров. Капельки очень легкие. Они могут долго парить в воздухе. Люди, стоящие или сидящие рядом, вдыхают эти капельки вместе с миллионами находящихся на них микробов; капельки опускаются на пищу, разные предметы.

Болезни вызывают микробы и вирусы. Если увеличить такую капельку во много миллионов раз, то мы увидим, как на ней сидит микроб или вирус. В руках микроб держит чемоданчик с отравой для организма – ядом.

Если микроб пробрался в организм, обычно через дыхательные пути (нос и рот), он поселяется в человеке и раскрывает свой чемоданчик с ядами. Теперь твой организм заражен. Когда пробрался один микроб, можно на него и не обратить внимания. Но микробы не любят ходить поодиночке. Они направляются в организм миллионными отрядами, а, значит, яда в организме становится больше, потому что запас яда есть у каждого микроба. И тут организм начинает реагировать: кружится или болит голова, тошнит, скачет температура тела – то холодно, то жарко, – совсем нет аппетита, даже любимых конфет не хочется. Если с тобой все это происходит, знай – это проделки коварных микробов.

Наши дела были бы совсем плохи, если бы... не открытия ученых-врачей. Ученые установили, что с микробами можно бороться. Но со всеми по-разному. На каждый отряд микробов – свое оружие. Если человек заболел простудой, гриппом, надо как можно больше пить жидкости, например, горячий чай с малиной, липой. Жидкость вымывает яды микробов из организма вместе с самими микробами. Но это средство хорошо в начале заболевания, когда в организме не так много микробов, чем дальше тянуть время, тем больше их становится, и тут уже одной жидкостью не справиться.

Приходится применять еще одно средство, которое изобрели врачи. Это средство называется – лекарство. Но какое лекарство принимать – может определить только лечащий врач. Нельзя самому определить заболевание и назначить себе лекарство. Поэтому при первых недомоганиях обязательно расскажи взрослым. А они уже решат, поить ли тебя малиновым чаем с медом или сразу отвести к врачу. При визите к врачу расскажи подробно, не стесняясь, что тебя беспокоит.

Чем подробнее ты объяснишь врачу, что с тобой происходит, тем легче доктору будет определить заболевание. Тебя может беспокоить: покальвание, сильная боль, слабая боль (при сильной боли ты плачешь, при слабой – терпишь), ноющая боль, боль во всем теле, боль в каком-то одном месте, слабость и вялость (тебе не хочется играть, бегать, смотреть книжки с интересными картинками), потеря аппетита (не хочется ничего есть, даже сладкого), жар (сильно жарко, даже если на самом деле очень холодно, если, конечно, ты не набегался до этого), озноб (сильно холодно, даже если на улице лето и сильная жара), зуд (что-то чешется или мешает).

Внимательно выслушав, а при необходимости, проведя дополнительное обследование, врач выпишет рецепт, по которому необходимо приобрести нужное лекарство. А кто знает, где продают лекарства?

Для больного человека есть с лекарствами... (*аптека*).

### **Чудесные таблетки (отрывок)**

Для больного человека нужен врач, нужна аптека.  
Входишь – чисто и светло. Всюду мрамор и стекло.  
За стеклом стоят в порядке склянки, банки и горшки,  
В них пилюльки и облатки, капли, мази, порошки –  
От коклюша, от ангины, от веснушек на лице,  
Рыбий жир, таблетки хины и, конечно, витамины – витамины: «А», «В», «С».  
Есть душистое втирание от укусов комаров,  
Есть микстура от чиханья – проглотил – и будь здоров!  
Клейкий пластырь от мозолей, и настойки на трав  
От ломоты и от болей в животе и в голове.  
*Сергей Михалков.*

- Ну, а теперь вспомни про микробы. Представляешь, сколько человек может заразить один больной, если он чихает в автобусе или в группе?

- Но «коварному десанту» можно преградить дорогу. Это поможет тебе сделать сложенный в четыре раза обычный носовой платок. Прикрой при кашле или чихании платком рот и нос.

### **Беседа седьмая. Личная гигиена**

*Цель: довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур.*

Ребята, сегодня у нас гость. А вы узнали его? (Покажите детям рисунок из сказки «Мойдодыр» К.И. Чуковского).

Я – Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников начальник,  
И мочалок Командир.  
Если топну я ногою,  
Позову моих солдат  
В эту комнату толпою  
Умывальники влетят...

Конечно же, вы узнали знаменитого Мойдодыра. Мойдодыр пришел предупредить вас, ребята, о том, что в нашем городе опять появились Лень Ленющая, Грязнуля Грязнущая со своими верными слугами Нехочушками. Они похищают маленьких детей и превращают их в грязных нерях.

Лень Ленющая отнимает силы, насылает лень, и тогда ребята не хотят умываться, чистить зубы. А к ней на помощь тут же приходит Грязнуля Грязнущая. Она очень незаметно облепливает ребят грязью, и они превращаются, догадайтесь – в кого?

Ой, смотрите, кто такой? Что за поросенок? Это ж грязный, неумытый Маленький... ребенок.

И когда грязный, неумытый маленький ребенок уже окончательно превращается в самого настоящего неряху, к нему подступают Нехочушки.

Говорит мама такому ребенку: иди умойся.

А он: не хочу!

Просит бабушка: вымой руки перед едой

А он опять твердит: не хочу!

Умоляет сестра: смени грязную одежду

А у неряхи готов все тот же ответ: не хочу! Не буду!

Пока эта неприятная компания не добралась до нас, Мойдодыр приглашает всех ребят в Королевство Чистоты. Однако попасть в Королевство Чистоты не так-то просто. Надо уметь мыть руки и лицо. А вы, ребята, умеете умываться?

Покажите, как вы это делаете дома?

- Отлично, все справились с заданием. Итак, мы в Королевстве Чистоты.

### **Лаборатория грязных рук**

От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и руки. Страшно, когда ребята привыкают к грязным рукам и не моют их вовсе.

Ученые изобрели один очень замечательный прибор. Называется он – микроскоп. В микроскопе есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть то, чего мы никогда не видим. Направишь такое стекло на грязные руки и, о ужас! Что это?

Самые незаметные существа, о которых ты даже не подозревал, собрались на грязных ладонках. А если под микроскоп положить кусочек грязного яблока, огурца, помидора, клубники. Что это? И здесь они поселились! Как от них избавиться?

### **Эксперимент**

Раздайте детям увеличительные стекла или, с помощью микроскопа, покажите, как выглядят микробы.

### **Микробы**

Микробы бывают разные: ужасные, опасные,

Страшные и грязные, корявые, дырявые,

Противные, заразные, какие безобразные! Ну что тебе понятно?

Ну что тебе приятно? Что эти бяки-буки

Пришли к тебе на руки? Ну, что ж, дружочек мой,

Бери скорее мыло и вымой их с водой.

- Ах ты, девочка чумазая, где ты руки так измазала?

Черные ладошки: на локтях – дорожки.

- Я на солнышке лежала, руки кверху держала.

Вот они и загорели. Так ли было в самом деле?

Так как же избавиться от противных и гадких микробов?

-Здесь поможет нам всегда только чистая... вода.

Подумай, дорогой друг, вымыть ли тебе руки перед едой или с каждой порцией пищи отправлять в свой рот отряды гадких, противных и безобразных микробов, которые с удовольствием поселятся в твоём уютном, милом животике и будут радоваться невымытым овощам, фруктам и, особенно, рукам своего хозяина.

А на стене лаборатории висел плакат.

*Пусть будет твоим правилом: мыть руки после игры,*

*После туалета, после прогулки и, обязательно, перед едой*

### **Лаборатория «Чистюлька»**

#### **Загадки**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло).*

У мыла есть забота –

Мыло ходит на работу –

Напенится, намылится,

Придет и ляжет в ... *(мыльницу)*

Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце).*

Волосистой головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

*(Зубная щетка).*

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос.  
(Носовой платок).  
Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
Собирается она  
Вымыть спинку докрасна.  
(Мочалка).

Если делаю прическу,  
Помогает мне... (расческа).  
Для лохматого ребенка  
Есть зубастая... (гребенка).  
Я измерил сотню луж,  
Грязь смывать бегу под... (душ).  
Умываюсь утром рано  
Я водою из-под... (крана).

### Игра-имитация

Откроем кран. Кран, откройся, нос, умойся,  
Мойтись сразу, оба глаза, мойтись, ушки, мойся, шейка,  
Шейка, мойся хорошенько, мойся, мойся, отмывайся.  
Грязь, смывайся, грязь, смывайся.  
Э. Мошковская

### Лаборатория «Чистый зубик»

Зуб – это живой и сложный орган, а не просто белый камушек во рту. Посмотри, как выглядит зуб на самом деле.

Главный враг зубов – **кариес**. У него есть помощники – налет и черный камень.

Зубы нужно чистить, не спеша, два раза в день: утром и вечером Ребята, расскажите, как правильно чистить зубы?

#### Скорее к врачу

Если обнаружил на зубе даже малюсенькую щербатинку, скорее к врачу. Если начать лечение зуба своевременно, то будет совсем не больно. И даже если зубы не болят, то все равно их нужно показать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба?

Вылечить зуб необходимо, а то можно совсем потерять его. А без зубов скверно: и пищу пережевывать плохо, и разговаривать трудно, да и улыбка малопривлекательная.

Для твоих зубов очень полезны овощи и фрукты, потому что они чистят и укрепляют зубы.

А у сластен, у тех, кто лакомится вафлями, печеньями, булочками, конфетами, зубы чаще всего и болят.

Не дремлет кариес – не спит! Он на зубах твоих сидит.

Решил себе устроить дом! Ты чистил зубы перед сном?

А также утром или днем? Зачем тебе жилец во рту, Который принесет беду.

### Испытательная лаборатория

#### Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Ну и последняя лаборатория. В ней проверяют, есть ли среди нас неряхи. После каждого двух строк дети повторяют слова: «Это я, это я, это все мои друзья!».

Кто умеет с мылом мыться

И мочалки не боится?

Кто из вас знает, что мыло душистое

Делает белую пену пушистую?

Каждый день зубною щеткой

Зубкам делает щекотку?

Волосы кто чешет ловко,

Знает, где лежит расческа?

Кто из малышей, бывает,

Вымыть ушки забывает?

Перестанет кто лениться,

Станет чаще с мылом мыться?

Кто старается стричь ногти,

Чтоб не превратились в когти?

Кто подружится с водицей,

Будет чисто-чисто мыться?

Кто не хочет быть неряшкой,

Грязным, грязным замарашкой?

## Беседа восьмая. Здоровье и болезнь

*Цель: научить детей бережно относиться к своему здоровью – заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.*

Русские народные пословицы гласят:

Береги здоровье смолоду.

Здоров – скачет, захворал – плачет.

Наверное, во всем мире нет ни одного человека, который ни разу не болел. Вот бегал мальчик, прыгал, радовался, но вдруг что-то стало покалывать, на плечи навалилась какая-то тяжесть, словно мешок положили, от этого ослабли ноги, не захотелось есть, пить, играть, одним словом, пришла болезнь.

- Ребята, расскажите, у вас что-нибудь болело?

- Как вы себя чувствовали?

- Кто был у доктора?

- Расскажите, о чем с вами беседовал доктор?

Дети (ответы).

### Трое на одного, или как болел Гриша

#### Гриша дома

Гриша болел. Болел долго. Но вот дело пошло на поправку.

Ох, как ему надоело лежать! Скорее бы на улицу, к ребятам. Конечно, друзья у него хорошие, навещают. Новости всякие про школу рассказывают. Но это все не то. Думаете, легко лежать в постели, когда уже и голова не болит, и температуры нет, а за окном весна? А раз весна, то, значит, ребята в футбол играют.

Не удержался Гриша. Встал с постели и, хоть голова немного кружилась, ноги ослабли, к окну подошел: «Плохо видно, как игра идет. Вот бы раму открыть».

Засмотрелся. Не слышал, как в комнату вошли бабушка и... доктор. Доктор очень рассердился и сказал:

Вот ты говорил, что хочешь скорее поправиться, и бабушка твоя хочет, и я хочу. Значит, мы трое против одной твоей болезни. А сейчас ты как бы на сторону болезни переходишь. Ты ведь еще очень слаб, тебе лежать нужно, а ты окно собираешься открыть... Если ты будешь тоже за болезнь, нам с бабушкой вас не одолеть.

- Я против болезни.

- Против? Тогда помогай нам ее победить до конца. Ложись и выполняй все, что я и бабушка будем тебе говорить.

#### Гриша в школе

- Ура! Гриша пришел! Поправился! – закричали ребята в классе.

Гриша рад, что его так встречают. Вошла Марина Владиславовна. Учительница приветливо спросила у Гриши:

- Ну, совсем поправился?

- Нет, еще не до конца. Чуть не забыл. Доктор просил передать вам и ребятам тоже, что если я забудусь и буду бегать, чтобы вы мне запретили. **Гриша играет в футбол**

Прошло несколько дней. Ребята играли в футбол, слышались возгласы:

- Пас! Гриша, бей!.. Бей!.. Гоол!.. Ура!.. Три-ноль!..

- Гриша, а как с напоминанием? – спросила подошедшая к ребятам

Марина Владиславовна.

- Все-все, я совсем здоров, доктор сказал, напоминать не нужно.

#### Напоминание

Когда ты болел, то был против болезни или за болезнь? Когда у тебя заболел друг, навещал ли ты его? Помогал ли ему стать крепким, совсем здоровым? Если другу назначали постельный режим, не звал ли ты его играть во двор?

**Босиком! Босиком! По теплым лужам**

Прошел теплый летний дождик. Засверкала под солнцем, стала изумрудной трава. Какое удовольствие шлепать по теплым лужам, ходить по мягкой траве!

А знаешь, какая это польза для здоровья?!

Хождение босиком – отличное закаливание.

### Два следа

На рисунке два следа. Слева – след обычной стопы, а справа – стопы с плоскостопием. Людям с плоскостопием ходить трудно, у них ноги часто устают, болят.

А вот что интересно: в Индии и в других странах, где люди часто ходят босиком, плоскостопие почти не встречается.

Для того, чтобы не было плоскостопия, особенно полезно ходить по песку, по камушкам. А еще очень хорошо ходить по пашне. Конечно, если там ничего не посеяно.

Если вдруг окажешься в сосновом лесу, то не спеши обуваться. Попробуй походить по опавшей хвое, только осторожненько.

А еще будет хорошо, если родители тебе купят специальный резиновый коврик.

Иногда врачи назначают и специальные упражнения с мячиками, шариками, палками для стоп. Раз назначили такое упражнение – выполняй!

Николай Коростелев

- Расскажи, как ты заботишься о своем организме?

- Что тебе было известно, а что ты узнал нового из сегодняшней беседы?

- На прошлом занятии мы говорили о переносчиках болезней. Ты помнишь, как их зовут?

- Ученые – врачи придумали еще одно средство против болезней. Это прививка. Да, да, она самая. Ее делают до начала болезни, каким образом, ты знаешь. При помощи шприца врач вводит в твой организм вещества, которые встают на защиту твоего организма против злейших врагов – микробов. Другими словами, придают силу твоему организму, укрепляют его:

Занимаюсь физкультурой, Закаляюсь, растираюсь, Пью я молоко коровье, Берегу свое... здоровье.

## Беседа девятая. Отношение к больному человеку

*Цель: воспитать чувство сострадания, соучастия к инвалидам, больным, немощным, престарелым и одиноким людям; пробудить желание помочь, облегчить тяжелую участь таких людей.*

Сережа сидел в парке на скамеечке. По дорожке резво бегали малыши. Они весело играли, подпрыгивали, приседали, снова вскакивали. Один мальчик отделился от толпы играющих детей и направился к Сереже.

- Пойдем играть с нами, - предложил он.

- Я не могу, - немного смущаясь, ответил Сережа.

- Тебе что – не интересно?

- Да нет, мне очень интересно, но я не могу.

- Я тебя не понимаю, хочешь и интересно, а не идешь? – не унимался мальчик.

- Вот именно, не иду. У меня больные ноги. Я не могу ходить... - печально ответил Сережа.

Мальчик растерялся, он еще ни разу не слышал, что человек, имеющий две обычные ноги не может ими ходить.

В скором времени к скамейке подошла бабушка Сережи. Она прикатила инвалидную коляску, чтобы забрать Сережу домой. Бабушка подкатила ее ближе и аккуратно усадила внука.

Бабушка с Сережей попрощались с мальчиком и отправились домой. Мальчик помахал им рукой и долго смотрел вслед. Ему стало грустно, играть он больше не хотел и тоже пошел домой.

- Что поразило мальчика в Сереже?
- Почему, когда Сережа с бабушкой уехали, мальчик не захотел больше играть?
- Как вы думаете, почему мальчику стало грустно?

Очень здорово иметь две ноги и ходить куда хочешь, две руки и мастерить ими что-нибудь. Иметь здоровые глаза – видеть красоту окружающего мира, хороший слух – слышать, как поют птицы, красивые мелодии песен, правильную речь и общаться с друзьями, знакомыми.

Но среди нас есть и такие люди, которые в силу различных обстоятельств оказались лишены возможности двигаться, ходить, слышать, видеть.

Представляете, как трудно таким людям, хотел бы пойти погулять, а не можешь, хочешь посмотреть книжку с красочными картинками, но не видишь. Очень тяжело. А к тому же еще и очень одиноко бывает. Выйдет мальчик с хромой ножкой гулять, а ребята над ним смеются, обзывают. Идет старик с горбом на спине, а ему кричат вслед: «Гор-бун! Горбун!», - да еще и камнем кинут. А в чем он виноват?

В том, что мы родились красивыми и здоровыми, а он таким? Наоборот, надо пожалеть такого человека, постараться помочь, чем сможете. Идет слепой через дорогу, а вы помогите ему перейти, живет с вами по соседству старушка больная, зайдите, поинтересуйтесь, как она живет, не помочь ли ей чем. Даже если вы не сможете сделать большое дело, ей намного приятнее будет от ваших слов поддержки, от участия в ее жизни.

И еще, никогда не смейтесь над недостатками людей. Послушайте одну историю, которая случилась на самом деле.

В одном детском доме жила девочка, у которой не было руки. Ее постоянно дразнил мальчик, живущий здесь же, часто обижал, бывало, даже и бил. Несчастливая девочка не знала, как защититься от обидчика.

И вот через какое-то время этот мальчик попадает в аварию на дороге. В результате аварии мальчик остается жив, но теряет одну руку. Этот случай очень изменил его. Он перестал дразнить и обижать девочку, стал ее защищать от других обидчиков. С тех пор девочку уже никто не трогал, нападки на нее прекратились.

- Ребята, как вы думаете, почему мальчик изменился?
- Мальчик понимал до аварии, как тяжело жилось девочке?
- Почему мальчик понял это после аварии?
- Как вы думаете, изменился бы мальчик, если бы он не потерял руку?

Иногда мы даже не представляем, как тяжело бывает человеку, обреченному быть больным всю жизнь. Если рядом с вами живут такие люди, обязательно подружитесь с ними. Человек, который дарит другому частичку душевного тепла, участия, доброты, становится намного счастливее. Обязательно проверьте это на себе, сделав доброе дело, вы ощутите внутреннюю радость. А чем больше вы будете совершать добрых поступков, тем радостнее и легче станет жить всем людям на нашей Земле.

### **Беседа десятая. Витамины и полезные продукты**

*Цель: познакомить с понятием «витамины»; рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.*

**Кто такие «витамины», и где они живут?**

В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами.

- Вы что-нибудь слышали о витаминах?

«Вита», в переводе с греческого, означает жизнь. Значит, витамины очень ценные вещества. Где живут витамины? Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно

правильно питаться, не отказываться от полезной пищи, не оставлять ее недоеденной на тарелке.

- Витаминов в продуктах не видно, но они там есть, и очень нужны человеку.
- Давайте поближе познакомимся с витаминами и узнаем, где они живут.

Воспитатель к этому занятию заранее готовит наглядные пособия, приведенные ниже.

На бумаге рисуются домики, которые затем вырезаются. Отдельно вырезаются окна и наклеиваются на каждый домик, по количеству продуктов для конкретного витамина.

Окно имеет две створки, которые не приклеиваются, а закрываются. В окнах рисуются нужные овощи, фрукты и продукты, в которых встречаются витамины. Дети поочередно раскрывают створки окон и узнают в них знакомые продукты питания.

Витаминов много, но самые главные из них – А, В, С, Д.

*(До начала или по ходу работы объясните разницу в звучании и обозначении на письме русских и латинских букв А, В, С, Д).*

Можно сделать следующие наглядные пособия. На картоне или альбомном листе нарисуйте буквы А, В, С, Д. А по буквам – овощи, фрукты и продукты питания, в которых встречаются данные витамины.

*Например:*

**Витамин А** – морковь, сливочное масло, овощи и фрукты красного цвета – апельсин, мандарин, помидор, абрикос, красный сладкий перец, тыква.

Витамин А называют витамином роста и зрения.

**Витамин В** – хлеб, но особенно полезен и богат витаминами черный хлеб, горох, фасоль, крупа – пшеничная, гречневая, овсяная.

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Когда его нет, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-как.

**Витамин С** – смородина, яблоко, лук, лимон, кислая капуста.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Если человек все-таки простудился, витамин С поможет быстрее справиться с простудой.

**Витамин Д** (в окошке рисуется солнышко) – в рыбьем жире и солнышке. Поэтому так важно бывать на свежем воздухе. Потому что когда мы гуляем, солнышко в своих лучиках посылает нам витамин Д, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Но надо помнить одно важное правило: в сильную жару нельзя гулять без головного убора и долго находиться на солнышке, иначе можно обгореть или получить солнечный удар.

- Ребята, а в каком-нибудь окошке вы встретили конфеты, пирожные, мороженое и другие сладости?

Витамины в этих продуктах не живут, хотя они и вкусные. Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. Давайте еще раз посмотрим, в каких продуктах живут витамины.

От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье. Поэтому полезнее съесть яблоко, апельсин или другие фрукты вместо конфеты.

### Сластена

Бычок худеет с каждым днем,  
А был такой здоровый.  
Забеспокоились о нем,  
Заохала корова:  
Мой милый, ласковый малыш,  
Ты мало ешь и плохо спишь.  
В телятнике, наверно,  
Тебе живется скверно?  
- Нет, я живу неплохо тут.  
Нам ежедневно в стойло

Силос душистый подают  
И патоку для пойла.  
- Но почему ж ты не попрос  
И очень худ?  
- Не знаю.  
- Съедаешь все?  
- Нет, я силос  
- На патоку меняю.

Георгий Ладонщиков.

Объясните детям, что силос – это трава для животных, а патока сладкий густой сироп.

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.  
Л. Зильберг.

### Беседа одиннадцатая. Витамины и здоровый организм

*Цель: уточнить и закреплять понятия «овощи», «фрукты», «витамины», объяснить пользу употребления овощей и фруктов.*

- Ребята, давайте вспомним, что такое витамины, и где они встречаются?

#### **Работа в группах.**

Воспитатель раздает детям разрезанные на детали бумажные овощи, фрукты и другие продукты, где встречаются витамины. Дети собирают их.

Помни истину простую

-Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Л. Зильберг

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.  
Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней,  
Без болезней – лучше жить!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Л. Зильберг

Чтобы быть здоровым, человеку надо съедать как можно больше фруктов и овощей.

#### **Загадки.**

Солнышком согрета – в грядке прячется загадка розового цвета. (*Редиска*)

Летом – в огороде, свежие, зеленые, а зимою – в бочке, желтые, соленые. Отгадайте, молодцы, как зовут нас?.. (*Огурцы*).

Она важней всех овощей для винегретов и борщей. (*Свекла*).

Он растет на грядке, чтобы разбегались все микробы. Ты простыл, голубчик? Съешь хотя бы зубчик. (*Чеснок*).

Он почти по форме сердца – желто-красный плод у... (*перца*).

Солнцу подставляет круглый свой бочок, с каждым днем толстеет желтый... (*кабачок*).

Дом зеленый тесноват: узкий, длинный, гладкий. В доме рядышком сидят круглые ребятки. (*Горох*).

Круглый бок, желтый бок, сидит на грядке колобок. Врос в землю крепко. Что же это?.. (*Репка*).

И зелен, и густ на грядке вырос куст. Покопай немножко: под кустом... (*картошка*)

Сильно плачут все вокруг, если мама чистит... (*лук*).

Юбки свои накрахмалив до хруста, гордо расселась на грядке... (*капуста*).

Взял кавалер под ручку кудрявую подружку. Куда она – туда и он: в салат, в рассольник и в бульон. (*Петрушка и укроп*).

Фиолетовое брюшко, с тонким хвостиком макушка – он на грядке, словно пан, настоящий... *(баклажан)*.

Любят девчонки, любят мальчишки желтые зернышки на кочерыжке. Я это лакомство, солью натертое, съем хоть на третье, хоть на четвертое. *(Кукуруза)*.

Пышный хвост схватил я ловко, потянул – и вот... *(морковка)*.

Ешьте вы без помощи круглый год все... *(овощи)*.

### Физкультурминка

#### Игра-имитация «Огород»

Сажаем мы в грядку, ребятки,

Все овощи в дружном порядке:

Морковку, картошку, капусту для хрусту,

Свеклу и томат, чтоб каждый был рад,

Красненький перец и репчатый лук,

Чтоб избежать простудных нам мук,

Чеснок, баклажан и зеленый горох,

Чтоб в них витамины найти ты бы смог!

#### Фрукты

Дарят вкусные плоды нам фруктовые... *(сады)*.

- Ребята, мы перечислили овощи, а какие вы знаете фрукты?

Дети *(перечисляют)*.

Чтобы быть здоровым, крепким,

Вам совет даю нехитрый:

Уважайте вы продукты,

Ешьте овощи и фрукты.

### Беседа двенадцатая. Здоровая пища

*Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.*

#### Детские мечты.

- Ах, если бы ели мы только конфеты,

- Все дети мечтают об этом на свете,

А взрослые любят есть суп или кашу,

А также яйцо и простоквашу,

Если бы взрослые, как и все дети,

Не ели все это, а только конфеты,

Какая же радость была бы на свете!

Но взрослые нас никак не поймут

И снова меня к обеду зовут!

- Назовите вашу любимую еду.

- Какие блюда вы знаете?

- Чтобы твой организм рос здоровым, ему нужны различные продукты. О ценности некоторых продуктов ты уже знаешь.

*(Повторите значение витаминов в питании)*

- Какие названия витаминов вы знаете?

- В каких продуктах встречается витамин А? В? С? Д?

- Для чего особенно важен витамин А? В? С? Д?

- Каждое блюдо готовят из нескольких продуктов.

#### Игра «Приготовь блюдо»

Дети из предложенного набора продуктов готовят суп, выбирая необходимые ингредиенты.

Суп – картофель, лук, масло, соль, горох, вода, морковь.

Каша гречневая – молоко, гречневая крупа, соль или сахар.

Салат – овощи, сметана (масло), соль.

Кисель – ягоды, фрукты, крахмал, вода, сахар.

Подсчитайте с детьми, сколько и каких витаминов содержится в названных блюдах.

- Ну, пожалуйста, ну съешь хоть ложечку, ну еще немножечко, - уговаривает мама своего ребенка. Тебе знакома такая картина?

А теперь я расскажу вам интересную историю. Слушайте. Жили-были брат и сестра, Петя и Маша. Жили они дружно: вместе играли, вместе читали, вместе помогали родителям.

Однажды летом бабушка пригласила их в деревню. У бабушки был большой деревянный дом, огромный огород. Она была очень рада приезду внучат и решила кормить их сытно и вкусно. Но Петя заявил, что не будет есть ни овощей, ни фруктов, ни супов, ни каш, ограничится только шоколадом и пирожными.

Как ни уговаривала бабушка внука, ничего не могла с ним сделать. Маша ела морковь, огурцы, помидоры, фрукты и ягоды, а Петя уплетал шоколад, пирожные, булочки с вареньем. Прошло время. Маша подросла, окрепла, стала красивой, здоровой девочкой, а Петя – толстым, неповоротливым. Он уже не бегал и не играл вместе с сестрой. Ему было тяжело бегать, тяжело помогать бабушке на огороде. Он только лежал и спал.

Как-то Петя заснул, и ему приснился удивительный сон. К нему в гости пришли продукты, которые он не любил есть. Они сказали, что обидятся, если и дальше Петя не будет их есть. Петя хотел было отмахнуться от них, но тут к нему подошла Морковь. Она сказала: «Послушай нас внимательно, а потом решишь, что делать дальше». И начала свой рассказ:

«В каждом продукте есть питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и др. Все они необходимы для того, чтобы человек был здоров. Он получает питательные вещества с пищей. Детям эти вещества нужны особенно, ведь они растут, становятся сильнее и крепче. В каждом продукте питания обычно несколько питательных веществ, но в одних больше белков, в других – углеводов...».

Морковь замолчала, а Молоко и Молочные продукты (*сыр, творог*) продолжили ее рассказ:

«В нас содержатся белки, жиры, углеводы, много кальция, который необходим для роста костей, зубов, волос. Без кальция кости будут ломаться, зубы крошиться, а волосы выпадать».

Молоко предложило Мясу продолжить рассказ. «Знаешь ли, Петя, что мясо – самый богатый источник белка? Без него жизни нет».

«А можно нам рассказать о себе? – спросили Хлеб и Каша. — В нас много углеводов. Они дают энергию организму. Если вдруг человеку приходится голодать, ему на помощь приходят запасы углеводов».

Затем в разговор вступили Фрукты и Овощи:

«В нас тоже есть белки, жиры и углеводы, но немного. Больше всего в нас витаминов. Кто употребляет в пищу больше витаминов, тот меньше болеет. А некоторые из нас – лук, чеснок – могут даже убивать микробы и вылечить от некоторых болезней (*простуда, насморк*)».

Тут появился Шоколад. Он решил рассказать Пете о себе:

«Во мне больше всего углеводов, и в небольших количествах я даже нужен. Но если меня есть много, то углеводы начинают превращаться в жиры, а это ведет к ожирению и различным заболеваниям».

Петя проснулся. Сон произвел на него большое впечатление. Он решил...

- Как вы думаете, что решил Петя?

- Конечно, не стоит полностью отказываться от сладостей. Но их употребление надо ограничивать. А чтобы твой организм был крепким и здоровым, тебе надо употреблять разнообразную пищу: супы, каши, овощи, фрукты, молочные продукты.

Чтобы поправить вам здоровье, Пейте молоко коровье. Лучшей еды ты не ищи, Ешь каждый день вкусные щи. Очень здоровой хочет быть Маша, И не откажется съесть она кашу. Чтобы детишкам здоровыми быть, Надо детишкам с едою дружить.

## Беседа тринадцатая. Одежда и здоровье

*Цель: рассказать о назначении одежды, видах одежды.*

Когда-то очень давно люди научились делать одежду из шкур диких зверей. С тех пор прошло очень много лет, много раз менялась и одежда. *(По возможности покажите детям рисунки или фотографии одежды разных времен).* У каждого народа есть своя традиционная одежда. На Руси она была такой: у женщин – сарафан, вышитая сорочка. У мужчин – брюки, рубаха, подпоясанная кушаком – поясом. Сейчас настоящую русскую одежду можно увидеть только в музее или на праздниках и народных гуляньях. А как ты думаешь, для чего нужна одежда человеку? Дети *(ответы)*.

- Одежда защищает наше тело от грязи и пыли.
- Одежда защищает от холода и жары.
- Одежда определяет культуру, поведение и стиль.

- Может быть, слово стиль тебе еще не совсем понятно. Тогда я объясню так. Ты ходишь в спортивные секции, участвуешь в соревнованиях, в общем, ты любишь заниматься физкультурой. Какая одежда тебе больше подойдет для занятий физкультурой? Дети *(ответы)*.

- Спортивный костюм, футболка или майка, удобные кроссовки. Если ты чаще всего ходишь в такой одежде – это спортивный стиль.

- А теперь представь, что ты вырос и стал директором конфетной фабрики. Каждый день к тебе приходят люди, состоятся встречи, тебя просят приехать куда-то на собрание, и ты едешь, идешь. А как должен выглядеть директор конфетной фабрики? Как и все другие директора и важные лица – строгий темный костюм, светлая рубашка, галстук – это и есть деловой стиль. Так же и женщины одеты – строгие деловые костюмы с юбкой или брюками, а не праздничные вечерние платья.

Ну и та одежда, в которой ты ходишь каждый день, обычная одежда. Да вы и сами можете ее назвать. Это – классический стиль. То, что носят, носили и будут носить.

- Как одежда влияет на поведение?

Представь себе взрослую тетеньку в красивом вечернем платье и попроси ее побегать с тобой наперегонки, поползть по-пластунски. Конечно, она откажется. Ведь ей неудобно, да и нелепо в таком наряде вести себя подобным образом.

Ну, а если после вечера тетенька переделалась в спортивную одежду, да и сама она спортсменка? Тут она уже может и прыгать, и бегать, и даже кувыркаться. Чувствуешь разницу? Или, например, в жаркий летний день, в чем ты пойдешь на пляж: в шубе или купальнике? А зимой – кататься на санках с горки?

Да, совсем забыла тебе сказать, есть еще специальная одежда, в которой могут ходить не все, а те люди, для которых она предназначена. Вспомни милиционера, военного, пожарного, моряка, врача. Эта одежда соответствует профессии человека – профессиональная одежда

Ну и немножко о культуре. Культурный человек следит за своей одеждой, по мере загрязнения меняет ее, стирает, гладит, содержит в порядке, одежда у него лежит или висит в шифоньере, а не валяется где попало и как попало.

Одежду мы носим по сезону – времени года. Вспомни, какую одежду ты носишь зимой? Летом? Весной? Осенью?

### Загадки.

Лужи, грязь вам не враги, на ногах коль... *(сапоги)*.

Чтоб «дышали» летом ножки, надевайте... *(босоножки)*.

Наш Антошка – замарашка: снова в пятнах вся... *(рубашка)*.

Нет у модниц иного занятия, чем менять каждый час свои... *(платья)*.

В дом войдя, наденьте тапки, а с голов снимите... *(шапки)*.

Не замерзли чтоб внучатки, вяжет бабушка... *(перчатки)*.

Не страшна зима Аленке – в новой жарко ей... *(дубленке)*.

Посмотри-ка, Любочка, какая на мне... *(юбочка)*.

Врач шагает по палате, в белом, чистом он... *(халате)*.

Лялечку Аленку завернем в... *(пеленку)*.

Говорю я маме: «Буду спать в... (тужаме)».  
Мы воспитаны – и руки никогда не прячем в... (брюки).  
Он со мною целый день: брюки держит мне... (ремень).  
Ходят люди, как и прежде, каждый день в своей... (одежде)

### Беседа четырнадцатая. Режим дня

*Цель: сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.*

#### Ход занятия

Режим дня помогает хорошо укреплять здоровье. У каждого человека выработался определенный режим дня. Возьмем грудного младенца; если у тебя есть братик или сестренка, понаблюдай за ними, если нет, то спроси у мамы, как ты себя вел, когда был младенцем. Дети в этом возрасте только спят и едят. Причем, когда подходит время еды, малыш начинает хныкать, плакать, будто внутри у него маленькие часики, которые подсказывают ему: «Малыш, зови маму».

А вот у тебя уже другой режим. Ты не хочешь все время спать и есть, хочешь еще и побегать, попрыгать, поиграть. Но сон для тебя никто не отменял. И вот к вечеру у тебя начинают слипаться глаза, все те же часики подсказывают: «Малыш, пора спать!» А вот у взрослых режим дня отличается от твоего. Вспомни, ты встал, а мама уже зовет вас с папой завтракать, пахнет вкусными булочками, и когда это мама все успевает? А потому, что мама с папой встают раньше тебя и ложатся спать намного позже.

Ты, конечно, еще не умеешь определять время по часам, зато его умеет определять твой организм. Вспомни, как что-то начинает беспокоить в животе, булькать, урчать, посасывать в желудке. Твой организм напоминает, что пора идти кушать. А теперь вспомни, как перед сном у тебя слипаются глазки, будто их намазали клеем, ты их трешь кулачком, но напрасно, ничего не помогает. На этот раз организм напоминает, что пора идти спать, отдохнуть за ночь и накопить сил на следующий день.

Твой организм хочет, чтобы ты основные свои дела делал в одно и то же время, ему тогда легче работать, а когда этот порядок нарушается, он страдает, и на тебе это тоже отражается. Послушный, милый ребенок вдруг становится непослушным, раздражительным, плаксивым. Это потому, что ты не договорился со своим организмом в какое время идти спать, обедать, завтракать или ужинать, играть или помогать старшим по дому. Играть и помогать по дому надо не по времени, а по необходимости, а вот прием пищи и сон должны быть в одно и то же время. Обсуди с воспитателем, какой режим дня в твоём детском саду. Выполняешь ли ты его или делаешь все как придется. Хочу дать тебе дружеский совет. Пусть в твоём режиме будет больше игр и прогулок на свежем воздухе. А то некоторые ребята придут домой, «прилипнут» к телевизору и смотрят все подряд, а потом выглядят вялыми, сонливыми, как будто их кто-то мучил. Да, действительно, мучил – телевизор. Опять же твой организм предупреждает: «В твоём возрасте вредно смотреть подолгу телевизор – займись чем-нибудь другим, малыш!»

Постарайся в своём режиме дня найти время для любимых игрушек.

Где они, твои игрушки?  
Под подушкой, на подушке,  
Под кроватью, под столом,  
На полу лежат кругом.  
В ванной комнате, в прихожей,  
И еще на кухне тоже –  
Вся захвачена квартира:  
Ты у них за командира.  
Дай команду: «По местам!»  
Но при этом,  
Но при этом  
Убирай игрушки сам.

## Беседа пятнадцатая. На воде, на солнце (2)

**Цель:** объяснить детям безопасные правила поведения на солнце, водоемах в летний и зимний период времени.

### Как Владик с Катей ходили купаться

Вот и пришло долгожданное лето. Началась невыносимая жара. Брат с сестрой, Владик и Катя, сидели дома и мечтали: - Если бы сегодня был выходной день!

- Да... – мечтательно вздохнула Катя. – Мы бы тогда с мамой и папой отправились на речку купаться. Жаль, что сегодня не выходной день.

- Ой, как жарко! Не могу больше! А может, ну их эти выходные, соберемся и пойдем на речку сами.

- Сами?! – переспросила Катя. – Мама же нам не разрешает ходить одним купаться.

- Но в тазике и в ванне мы же сами купаемся! – возразил Владик.

- Вообще-то да, - задумчиво согласилась девочка.

- А разве ты плавать умеешь? – спросила Катя брата.

- Вот, как раз и научусь.

Катя еще долго думала, но стояла такая невыносимая жара, что желание купаться пересилило запреты родителей не ходить одним на речку, даже с друзьями.

- Решено! Идем! – твердо заявила Катя.

Она взяла соломенную шляпку с красивой розовой лентой, завязанной большим бантом и маленькую сумочку с конфетами. Владик взял надувной круг, и ребята пошли на речку.

На берегу реки сидели два лягушонка. Лягушонок-Квакушка и Лягушонок-Попрыгушка. Заметив издали идущих ребят, лягушата заквали.

- Ква-ква-ква, ква-жется к нам идут дети! – сказал Лягушонок-Квакушка.

- Кве-кве-кве, одни идут, без взрослых! – продолжил Лягушонок-Попрыгушка.

- Как можно идти на речку без взрослых. Это же очень опасно! – протрещала пролетающая мимо большеглазая стрекоза.

Катя с Владиком торопились скорее к реке, уж больно сильно припекало.

- Ну что? С разбега и в реку? – предложил Владик.

- Ага! – обрадовалась Катя.

- Ква-ква-ква. Ква-к можно здесь купаться. Это же запрещенное место! Разве ребята не видят знак?

- Кве-кве-кве, - надо предупредить ребят, - спешим скорее. Кве-кве-кве!

Плюх-плюх-плюх!

Хлюп-хлюп-хлюп, - торопились лягушата.

- Смотри, какие забавные лягушки, - обрадовалась Катя.

- Кажется, они прыгают к нам, - согласился Владик.

Ой, смотри, какие они забавные и смешные, а какие хорошусенькие, зелененькие – презелененькие, - не могла нарадоваться сестренка.

Владик уже было приготовился с разбега прыгнуть в воду, но лягушата преградили дорогу мальчику.

- Кве-кве-кве, что вы, что вы! Разве вы не видите запрещающий пак, здесь же нельзя купаться.

И лягушата попросили детей внимательно их выслушать.

- Так выглядит река вашими глазами.

- А так видим реку мы – подводные жители.

- Посмотрите, какая глубина. - Подумаешь! Я же в спасательном круге, разважничался Владик.

- Ну и что. А ты его проверил? – внимательно посмотрел на него Лягушонок-Квакушка.

- Не-е-ет! – протяжно отозвался Владик.

- А вот и зря. Давай-ка сделаем это вместе.

Владик надул спасательный круг, слегка придавил его рукой и слышал негромкое шипение. – Ну вот! Видишь! – сказал Лягушонок. – Твой круг дырявый, а значит положиться на него нельзя. Заплывешь на нем далеко, а кто спасать будет, взрослых-то рядом нет.

- Ну тогда пойдем купаться в другое место, - не унимался Владик. – Вон туда!

- А как ты узнал, что оно мелкое? – спросил Лягушонок – Попрыгушка.

- Очень легко! Видишь ту цаплю. Она стоит на одной ноге, значит там неглубоко.

- Ты прав, - сказал Лягушонок. – Ведь там же болото.

- А так выглядит ваше мелкое место.

- Ну что, вы еще хотите прыгнуть сюда с разбега?

- Ну, кое в чем я порадовался за Ква-ква-квацию, - сказал Лягушонок-Квакушка.

- Это то, что Катя надела соломенную шляпку. Ведь в такую жару нельзя ходить без головного убора. Иначе может случиться солнечный удар.

- Ха-ха-ха, - рассмеялся Владик. – У солнца что – дубинка для битья есть?

- Дубинки нет. Но бывает время, как правило, в обед, когда солнечные лучи становятся очень жаркими и горячими, и от этого у человека может закружиться голова, и он потеряет сознание. Это и есть солнечный удар, - попытался объяснить Лягушонок.

- Да, я припоминаю, что-то бабушка такое говорила, - сказала Катя. – Еще она всегда говорила, что в сильную жару лучше не отправляться гулять или же находиться где-то в тени. А голову летом надо прятать под панамкой, чтобы не напекло.

- Да, правильно говорила твоя бабушка. Бабушки плохого не посоветуют, - важно заметил Лягушонок.

- Только вот конфеты не надо было брать. От сладкого всегда хочется пить, а воду с собой, конечно же, не взяли.

- Нет, - помотала головой Катя.

- И вода, и солнышко полезны, но надо везде соблюдать правила и стараться их не нарушать. Если уж что не ясно, лучше у взрослых спросить, а не самовольничать.

- Да-а, правила...- грустно сказала Катя. – Ну одно правило мы сегодня уж точно нарушили.

- Ребята, а вы догадались, какое правило нарушили Владик с Катей?

Дети (*ответы*).

- Как называют место, отведенное специально для купания?

- Как себя ведут на пляже?

### **Зима**

Катя и Владик сидели у окна. За окном шел снег. Белые пушистые снежинки плавно кружились в воздухе и медленно падали на землю, укрывая ее белым ковром, как теплым ватным одеялом.

- Какой чудесный праздник – Рождество! – сказала Катя, и брат с сестрой мечтательно переглянулись.

В углу под елкой, поблескивая лезвиями, лежали две пары новеньких коньков.

- Жаль, что уже день подходит к концу. На каток не успели, - сказал Владик.

- Да, но мама сказала, что пока нельзя кататься, лед еще не застыл как следует. Морозов мало было, вот он еще и не застыл.

- Ну, ничего, - подбодрил брат, - за ночь подморозит, и завтра мы пойдем с тобой на каток. А то коньки так и пролежат всю зиму в углу.

- Давай-ка ляжем сегодня спать пораньше, чтобы поскорее завтра наступило, - предложил Владик.

- Давай, — согласилась Катя.

Дети улеглись в свои мягкие постельки, им еще долго чудились белые пушистые снежинки, плавно танцующие в воздухе. Детям казалось, что их мягкие одеяльца не ватные, а сказочные, из сверкающих узорных снежинок, которые необыкновенно красиво переливаются в лунном свете. Детишки спали, тихо сопели носики.

А за окном все так же кружили снежинки, устилая землю белоснежным покрывалом.

И вот уже Владик с Катей и другими ребятами на катке. Теперь Владик точно обновит свои новенькие коньки. Но тут раздался отчаянный крик.

- Эй, ребята! – размахивая руками, кричал мужчина. —Что вы! Что вы! Лед еще не окреп. Кататься на нем опасно.

Но мальчишки, невзирая на предупреждение мужчины, уже мчались во весь дух, смело рассекая лед блестящими лезвиями коньков.

Лишь Катя одиноко стояла на краю катка, не решаясь ступить на него ногами, и с тревогой следила за мальчиками.

Владик был уже далеко от берега, когда под его коньками стал потрескивать лед. Но он не обратил на это внимания. И тут случилось страшное. Раздался сильный треск, и Владик оказался в полынье. Он отчаянно забарахтался в воде, призывая на помощь. Цепляясь за края полыньи, которые с треском и хрустом обламывались под ним, мальчик пытался выбраться.

- Помогите, помогите! – кричала сестренка на берегу. – Хоть кто-нибудь! Помогите!

Ребята кинулись к Владиду на помощь.

- Что вы, что вы! Остановитесь! Вы тоже там окажетесь, - остановил детей подбежавший мужчина. – Давайте скорее лыжную палку.

Мужчина лег на живот и по-пластунски пополз на помощь к мальчику, протягивая ему лыжную палку.

- На, цепляйся, да держись крепче! – кричал он.

Владик ухватился обеими руками за палку, но силы уже были на исходе, а течение все сильнее и сильнее затягивало мальчика под лед.

- Ну еще, последний рывок, - Владик собрался и...

Раскрыв широко глаза, Владик увидел, что в руках его держит папа, а сам Владик барахтается в пододеяльнике, пытаясь из него выбраться.

Катя сидит на кровати и давится от смеха. А на улице уже светло.

Увидев папу, Владик прокричал:

- Ура! Ура! Это сон! Как хорошо, что это сон!

- Ну что, герой из пододеяльника, - рассмеялся папа.

- Вот такой герой, пододеяльника испугался. А еще собирался по тонкому льду на коньках кататься, - пошутил папа.

-Нет, я лучше подожду, пока лед окрепнет и пойду только с тобой!

- Обязательно, - потрепав по голове сына, согласился папа.

#### **Вопросы для обсуждения.**

- Могла ли такая история произойти на самом деле?

- Можно ли детям ходить на каток без взрослых?

- Почему вы так думаете?

- Какая опасность подстерегает на льду?

- Ребята, а где еще можно кататься на льду, кроме реки или пруда?

- Как называется специально отведенное для этого место?

*(Каток).*

### **Беседа шестнадцатая. Спорт**

*Цель: познакомить детей с различными видами спорта, формировать понятие о здоровом образе жизни, о значении спорта для здоровья человека.*

Ребята, вы что-нибудь слышали о спортсменах? Кто они такие? Чем занимаются? Что вы слышали о спортивных соревнованиях?

*Дети (ответы).*

В Древней Греции люди очень любили заниматься спортом. Они собирались на горе Олимп и устраивали различные состязания – бегали, плавали, метали ядра. С тех пор прошло много лет, а состязания проводятся и в наши дни. Люди, которые очень увлечены спортом, зовутся спортсменами. Раз в четыре года в одной из стран нашей планеты проходят Олимпийские игры (от горы Олимп), куда съезжаются спортсмены со всего мира, чтобы принять участие в соревнованиях, помериться силой с другими, доказать свою ловкость.

Люди, которые хотят посвятить свою жизнь спорту, начинают заниматься с самых ранних лет. Для этого существуют различные спортивные секции и кружки. Но значит ли это, что придя в такой кружок, ты обязательно должен стать спортсменом? Конечно же, нет. Во-первых, не все становятся настоящими победителями. А во-вторых, чтобы добиться победы, стать настоящим чемпионом, надо потратить много сил, времени, терпения и труда. Обычный день настоящего спортсмена проходит в бесконечных тренировках. Но что еще дает спорт?

Посмотри на гимнастку, какая она гибкая и грациозная; на силачей, как они одной рукой подкидывают друг друга. Вот это силища! А как плавно и изящно скользят фигуристы на льду! Но знай – все эти умения не пришли сами собой. Все, что вы видите на соревнованиях или по телевизору – это результат долгих и изнурительных тренировок. А еще – трудолюбие, выдержка и терпение. Организм не каждого человека способен выдержать такую нагрузку. Поэтому за спортсменами всегда наблюдают врачи. Но что же главное в занятиях спортом?

Это – гибкость (*вспомни гимнастку*), сила (*силачей*), грациозность и изящность (*фигуристов*), выносливость, стройная осанка, бодрый вид, легкая походка, подтянутость.

Я уже говорила, что все это просто так не дается, надо много трудиться. А начинать надо с твоего возраста, потому что именно сейчас у тебя гибкие косточки, и занятия тебе будут даваться легче; чем, например, твоей маме или бабушке. И совсем не обязательно тратить на тренировку весь день. Достаточно уделять несколько минут.

Введи себе за правило делать утреннюю зарядку.

А сейчас я объявляю открытие летнего сезона Олимпийских игр. Поприветствуем спортсменов. (*Выходят дети, становятся в ряд*).

Познакомьтесь с нашими участниками. Представьтесь, пожалуйста. (*Дети поочередно представляются, называют имя и фамилию*). Из какого города вы прибыли к нам на Олимпиаду? (*Отвечают*). Из какого детского садика? (*Отвечают*).

По усмотрению педагога игру можно провести в виде соревнований, включив элементы эстафеты с мячом, прыжками и т.д. на улице, если позволяет погода, или в виде игры-имитации различных видов спорта.

**Приблизительно ход игры такой:**

- Итак, еще раз поприветствуем наших спортсменов. И первыми выходят спортсмены по плаванию. (*Плавание*).

- Приготовились, на старт, внимание, марш!  
Дети «поплыли», изображая руками движения.

Перед «плаванием» педагог может познакомить детей с двумя видами плавания – кролем и брассом – и предложить конкретный вид для соревнования.

По ходу игры выполняйте роль комментатора. Детям это очень нравится. Используйте фразы типа: «лидирует такой-то участник», «... не сдастся, он перегоняет соперника», «... не торопится, он хочет подольше поплавать в воде», «первым к дистанции приходит...».

Детей можно разделить на две команды. Одна команда выполняет роль болельщиков, другая – спортсменов. Затем команды меняются ролями.

- **Следующий вид спорта – бег** на короткие и длинные дистанции. Приготовьтесь к гребле на байдарках. Переходим к следующему виду спорта – борьбе. А теперь метание ядра (мяча), если игра проходит на улице.

**Следующий вид спорта. «Стрельба по мишени».**

Можно предложить детям сбить, например, кеглю мячиком или попасть кубиком в ведро с определенного расстояния. **«Гонки на велосипедах».**

- Займите свои велосипедные дорожки. (*Дети изображают, что держат руль. В качестве руля им можно предложить взять в руки палочки*).

- На старт, внимание, марш!

Дети, обгоняя друг друга, бегут от стартовой линии к финишу.

**«Прыжки в длину».**

От стартовой линии дети поочередно прыгают. В конце объявляется самый высокий результат. Можно включить в игру волейбол, используя воздушный шарик, поделив детей на

команды, баскетбол или футбол (*девочки болеют за мальчиков*). Под музыку девочки могут изображать элементы художественной гимнастики с лентами, обручами и т.д..

По подобному сценарию проходит открытие зимнего сезона Олимпийских игр.

Дети имитируют лыжников, фигуристов (выполняя прыжки и стойку «ласточка»), конькобежцев на льду.

**Специальный комплекс из 3 – 4-х упражнений для проведения физкультурных минуток**

***ФМ для улучшения мозгового кровообращения:***

– исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. 1 – голову наклонить направо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 – и.п. Повторить 3 – 4 раза. Темп медленный;

– и.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 4 – 5 раз. Темп медленный.

***ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:***

– и.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3 – 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 – 4 раза. Темп средний;

– и.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 – 2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный;

– и.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

***ФМ для снятия напряжения с мышц туловища:***

– и.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – 5 – круговые движения тазом в одну сторону, 4 – 6 – то же в другую сторону, 7 – 8 – вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний;

– и.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 – 4 – и.п., 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз. Темп средний.

Продолжительность ФМ составляет 1.5 – 2 минуты. Комплексы упражнений, входящие в ФМ, должны меняться, иначе они становятся фактором усиления монотонности. На НОД с элементами письма физкультминутки выполняются для снятия напряжения с кисти.

***Комплекс упражнений ФМ на НОД с элементами письма:***

– упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п., 5 – голову наклонить вперед, 6 – и.п. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный;

– упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. – сидя, руки подняты вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний;

– упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – повернуть туловище направо, 2 – повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний;

– упражнение для мобилизации внимания. И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх, 7 – 8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс, 12 – правую руку на пояс, 13 – 14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4 – 6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2 – 3 раза – средний, 3 – 4 – быстрый, 1 – 2 – медленный.

***Корригирующие упражнения для нормализации осанки:***

– стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять;

– ходьба обычная, следя за осанкой; ходьба на носках, руки за головой; ходьба на пятках, руки на поясе; ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад;

– поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка – выдох). То же самое другой ногой;

– ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 – развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох, 3 – 4 – исходное положение – выдох;

– приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1 – 2, на 3 – 4 медленно вернуться в исходное положение;

– ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад;

– ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной;

– «мельница». Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука);

– ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад;

– поднимание прямых рук через стороны вверх – вдох. Возвращение в и. п. – выдох;

– ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе;

– ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки, руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

#### ***Корректирующие упражнения для нормализации осанки с палочкой:***

– поднимание рук с палочкой вверх с отведением одной ноги в сторону или назад;

– ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 – поднять руки с палочкой вверх – вдох, 2 – опуская палочку, поднимать одну ногу, согнутую в колене, коснуться палочкой колена – выдох, 3 – 4 – другой ногой;

– ноги на ширине плеч, палочка на груди. 1 – поднять палочку вверх, 2 – положить палочку на лопатки, 3 – поднять палочку вверх, 4 – исходное положение;

– ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 – руки с палочкой на грудь, одно колено к животу, 2 – руки вверх, согнутую ногу выпрямить вперед (поднятую над полом), 3 – повторить первое положение, 4 – исходное положение, то же – с другой ноги;

– палочка стоит вертикально, один конец упирается в пол, на другом конце руки. Приседание с опорой на палочку с разведением коленей, спина прямая, пятки пола не касаются;

– палочка лежит на полу, пережат на палочке с пяток на носки, руки на поясе;

– ходьба по палочке приставным шагом (носки и пятки касаются пола).

#### ***Корректирующие упражнения для нормализации осанки с резиновым бинтом:***

– стоя на бинте, кисти с бинтом на поясе, самовытяжение (макушкой тянуться вверх);

– стоя на бинте, ноги на ширине стопы, руки опущены, в руках бинт. Поднимание прямых рук через стороны вверх (бинт натянут) с последующим опусканием рук;

– исходное положение – стоя на бинте, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад (бинт на лопатках вертикально);

– приседание на носках, стоящих на бинте, с разведением коленей и подниманием прямых рук вверх;

– бинт на груди (один или два слоя). Растягивание бинта на груди с отведением локтей в стороны и сведением лопаток.

**Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием в виде  
«домашних заданий»**

– Упражнение **«каток»** – ребенок стопой катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, потом другой ногой;

– упражнение **«разбойник»** – ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, потом другой ногой;

– упражнение **«маляр»** – ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3 – 4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой;

– упражнение **«сборщик»** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе;

– упражнение **«художник»** – ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой;

– упражнение **«гусеница»** – ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он притягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно;

– упражнение **«кораблик»** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика);

– упражнение **«мельница»** – ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях;

– упражнение **«серп»** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз;

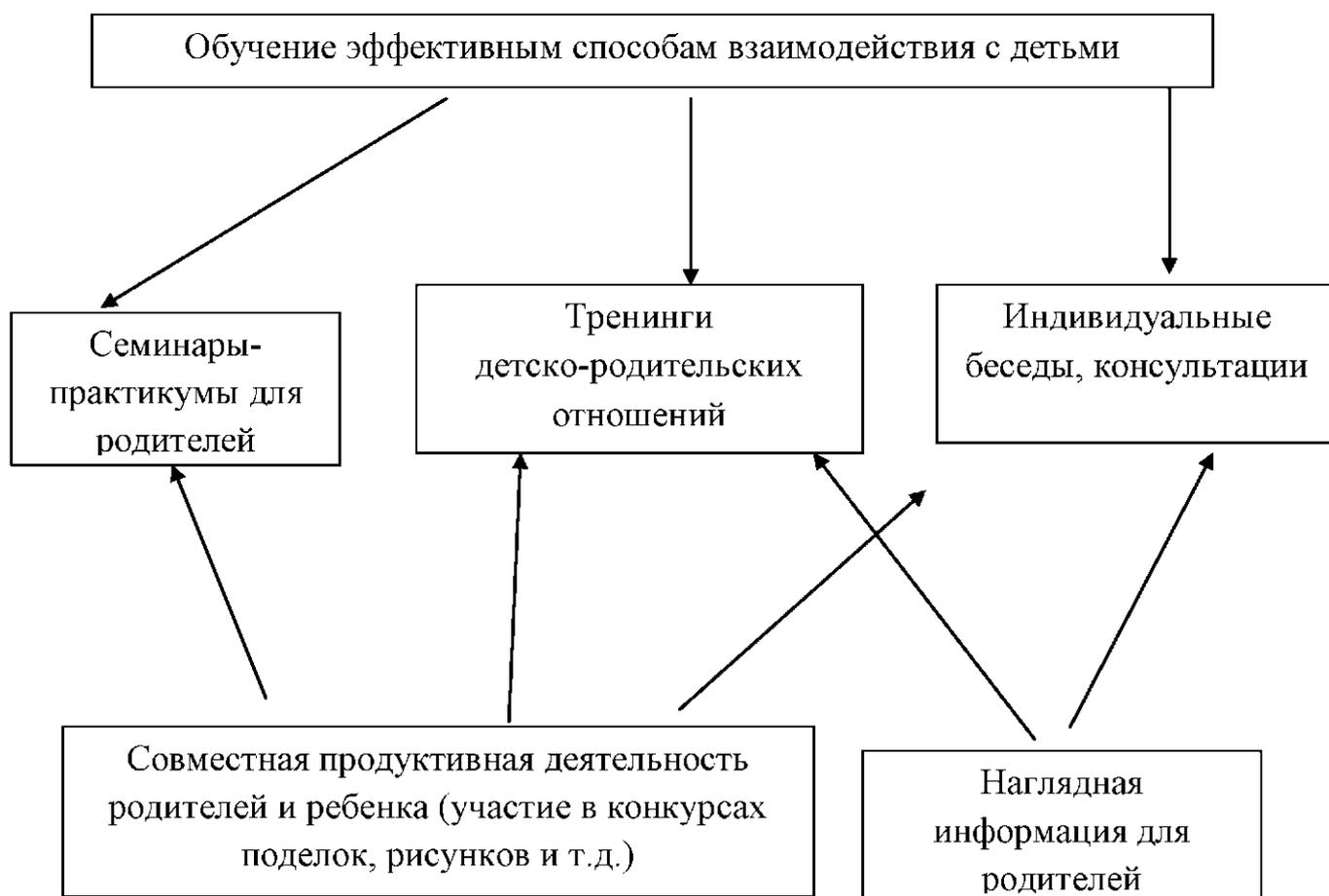
– упражнение **«барабанщик»** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются;

– упражнение **«окно»** – ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола;

– упражнение **«хождение на «пятках»** – ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Продолжительность выполнения упражнений составляет 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку на одной и двух ног.

**Основные направления работы с семьей по сохранению и укреплению здоровья ребенка**



План работы с родителями на год

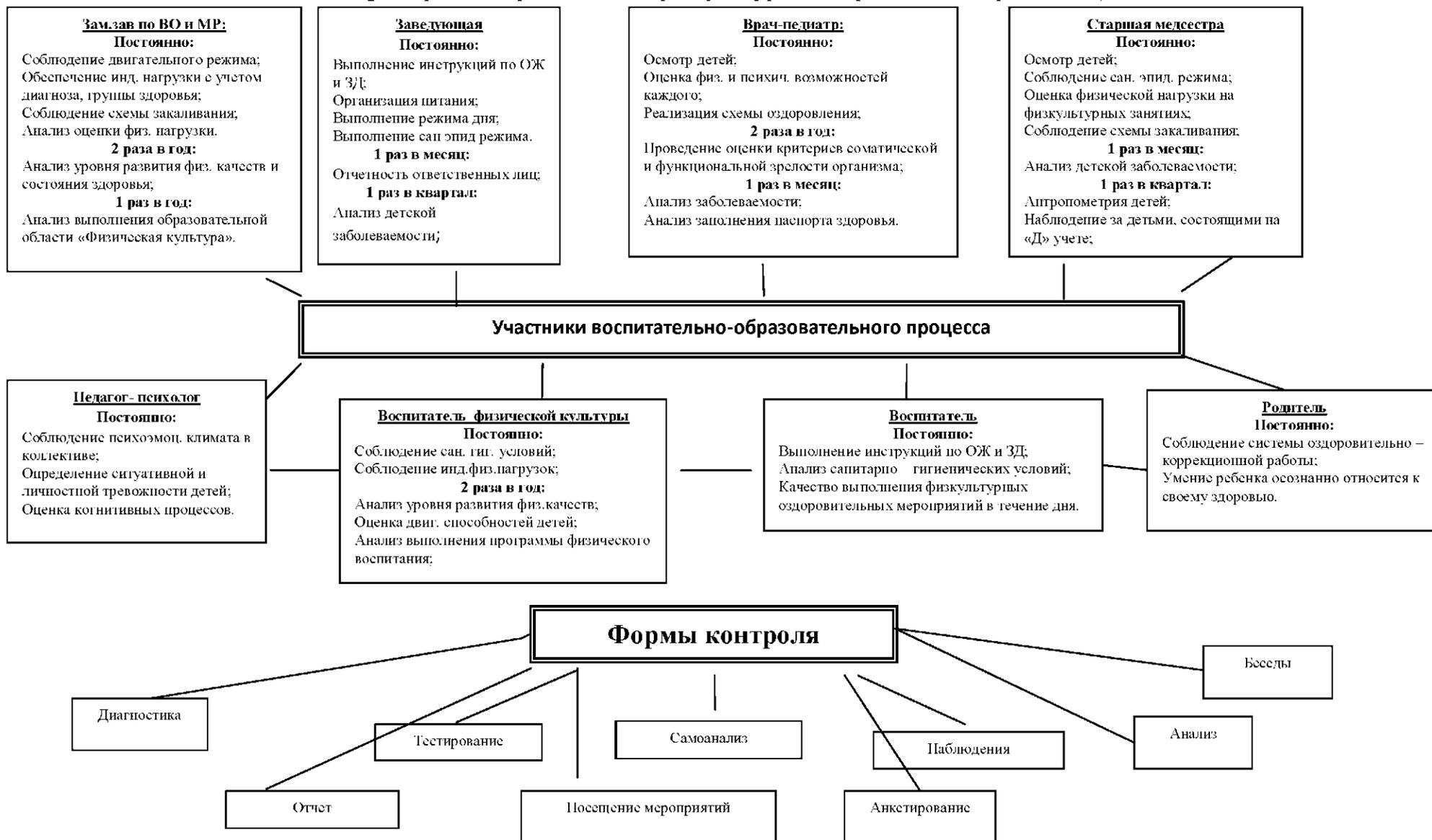
Месяц	группы			
	младшая	средняя	старшая	Подготовительная к школе
Сентябрь	Родительские собрания в группах на тему «Задачи и содержание воспитательной работы на год».			Родительское собрание на тему «Познай себя как родителя». Рисунки детей. Анкетирование
	Заседание родительского комитета: «Особенности назначения ДОУ»			
	Консультация на тему «Малыш и его игрушки»	Консультация на тему «Как учитывать в семье особенности детей»		
Октябрь	Папка-передвижка «Система оздоровления малышей»	Клуб «Здоровье детей». Семинар-практикум, по теме «Устройство мини-стадиона»	Папка-передвижка «Здоровый ребенок»	Папка-передвижка «Как научить детей чистить зубы»
	Общее родительское собрание на тему «Растить здорового ребенка»			
Ноябрь	Заседание клуба «Школа молодых матерей».			
	Консультация юриста: «Законодательство о браке и семье»			
	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Что можно использовать в межсезонье, чтобы не болеть»	Консультация на тему «Влияние в коррекционных навыков на формирование здоровья детей»	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Как проводить закаливание детей дома». Заседание родительского комитета. Просмотр совместной деятельности по теме «Формирование привычки к ЗОЖ»	Вечер отдыха для родителей и детей на тему «Путешествие в страну Спортландия»
Анкетирование родителей на тему «Общение в семье»				
Декабрь	Выставка мягкой игрушки. Ширма «Экссудативный диатез и яичная скорлупа».	Беседа с родителями по теме «Одежда и здоровье детей»	Родительское собрание на тему «Путешествие в страну Неболейка».	Выставка рисунков на тему «Моя семья»
	Консультация педагогов-специалистов. Родительский субботник «Сохрани тепло и уют в группах»			
Январь	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Какими растениями пользовались в старину при лечении ангины, насморка, кашля, простудных заболеваний»	Ширма «Отвести беду». Анкетирование родителей по проблеме «Охрана жизни и здоровья детей в семье»	Консультация на тему «Чистота — та же красота»	

	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Физическое развитие детей»		Экскурсия с родителями «Дворянское гнездо»	Вечер вопросов и ответов на тему «Психологическая готовность ребенка к школе»
Февраль	Консультация на тему «Организация сна»	Встреча с врачами-специалистами (фтизиатром, хирургом, гинекологом)	Клуб «Здоровье детей»; семинар на тему «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни»	Клуб «Здоровье детей». Устный журнал «Искусство быть здоровым»
Март	Консультация на тему «Вместе с ребенком всей семьей»	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Осторожно — грипп»	Ширма «Период выздоровления»	Ширма «Отец — пример в воспитании у детей привычки к здоровому образу жизни». Родительское собрание в форме «круглого стола». Семинар на тему «10 заповедей родительства»
Апрель	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Здоровье ребенка в ваших руках»	Тема «Будь здоров, малыш». Обмен опытом по проблеме «Закаливание»	Ширма «Период выздоровления»	Консультация по теме «Половое воспитание в семье». Вечер развлечений с родителями. Тема «Неразлучные друзья — взрослые и дети»
Май			Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Окружающая среда и здоровье ребенка». Игра «Счастливый случай»	
	Общее родительское собрание на темы: «Об итогах работы за год», «Летне-оздоровительная работа». Отчет о работе родительского комитета			
Июнь	Инструктаж персонала ДОУ на тему «Охрана жизни и здоровья детей в летний период».			
	Информация для родителей «Летне-оздоровительные мероприятия в детском саду». «Марафон». Цель: провести благотворительную акцию			
	Физкультурный праздник «Здравствуй, лето!»			
Июль	Ширма «Будьте внимательны, родители!» Цель: способствовать охране жизни и здоровья детей. Лекции специалистов на темы: «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний», «Предупреждение дорожно-транспортного травматизма», «Поведение ребенка на воде»			
Август	Санбюллетень. Темы: «Ядовитые грибы», «Лекарственные растения». Заседание родительского комитета: «Подготовка ДОУ к работе в новом учебном году»			

Формы работы с родителями

Вид	Формы организации	Ответственный
Профилактическая	1. Анкетирование родителей	педагог-психолог
	2. Собеседование	воспитатели
	3. Наблюдение	воспитатели
	4. Тестирование	педагог психолог
	5. Обобщение результатов исследования	старшая медицинская сестра, педагог - психолог, зам.зав.по ВОиМР
Просветительская	1. Наглядная агитация (стенды, санбюллетени, памятки, газета «Растем здоровыми», папки-передвижки с практическим материалом)	воспитатели, старшая медицинская сестра, воспитатель физической культуры
	2. Встречи со специалистами (врачом, старшей медсестрой, медсестрой по оздоровительной работе, инструктором по физическому воспитанию, психологом, музыкальным руководителем, логопедом)	зам.зав.по ВОиМР
	3. Практические рекомендации по обретению родителями знаний по воспитанию здорового ребенка, профилактических умений и навыков (курс лекций и бесед, семинары-практикумы)	старшая медицинская сестра, врач, муз. руководитель, воспитатели, воспитатель физической культуры
	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных НОД	педагоги ДОУ
	5. Устный педагогический журнал	воспитатели
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания в виде диспутов, деловых игр, КВНов, дискуссионных клубов.	воспитатели
	2. Знакомство с опытом семейного воспитания («круглый стол», выпуск фотогазеты, просмотр любительских видео-фильмов)	воспитатели
	3. Совместные мероприятия (вечера семейного отдыха, спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, туристские походы, театрализованные представления, игры, концерты и т.д.	педагоги ДОУ
	4. Клуб здоровья (посещение спортивных секций)	воспитатель физической культуры
	Для занятий корригирующей гимнастикой	музыкальный руководитель
Индивидуальная	5. Клубок игр «Вместе с мамой» (для детей 2—3 лет)	музыкальный руководитель
	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	педагоги и медицинские работники ДОУ
	2. Тренинги и беседы с небольшой группой родителей (для коррекции родительских установок)	
3. «Телефон доверия»	педагог-психолог	
Перспективное планирование	1. Совместное обсуждение планов на будущее	зам.зав.по ВОиМР
	2. Анкетирование	педагог-психолог
	3. Проведение опроса	воспитатели

**Блок контроля за организацией физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**



Примерный план медико-педагогического контроля

Объект контроля	Содержание контроля	Периодичность	Ответственный	Форма отчетности
Динамические наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием детей	Утренний фильтр: опрос родителей о поведении ребенка дома: как он ел, как спал, есть ли какие-нибудь отклонения в поведении, нет ли больных дома, не было ли сыпи, кашля, температуры, рвоты, жидкого стула. Наблюдения за поведением и состоянием ребенка в течении дня: при выявлении каких-либо отклонений (наличие жалоб, сыпи, выделений из глаз, носа и т.п.) направлять детей к старшей медицинской сестре или врачу. Кроме того, важное значение при проведении медико-педагогических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления. Осуществляя контроль, необходимо отмечать внешние признаки утомления и степень их выраженности.	Ежедневно  Ежедневно	Старшая медицинская сестра, зам.зав.по ВОиМР, воспитатели	Дневник группы (для младших групп)
Соблюдение двигательного режима	Объем двигательной активности в течение дня, соответствие возрастным требованиям, разнообразие форм двигательной деятельности в режиме дня.	Ежедневно	Старшая медицинская сестра, зам.зав.по ВОиМР воспитатели, воспитатель физической культуры	Диагностика
Осуществление системы закаливания	Используемые формы и методы	Ежедневно	Старшая медицинская сестра, зам.зав.по ВОиМР,	Дневник закаливания. Анализ острой заболеваемости
Организация прогулки	Соблюдение требований к проведению прогулок: продолжительность, место проведения, одежда детей, организация двигательной активности, самочувствие детей. Питьевой режим (летом).	Ежедневно  Ежедневно	Старшая медицинская сестра, зам.зав.по ВОиМР, воспитатели	Оперативный контроль

	Содержание и состояние выносного материала	Ежедневно		
Проведение физкультурных занятий с детьми	Санитарно-гигиеническое состояние места проведения занятия, методика проведения занятия, состояние одежды и обуви детей, самочувствие детей (адекватность поведения, эмоциональное состояние, наличие внешних признаков утомления).	Ежедневно	Старшая медицинская сестра, зам.зав.по ВОиМР воспитатель, воспитатель физической культуры	Журнал медико-педагогического контроля занятий по физической культуре. Журнал регистрации травм.
Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня	Утренняя гимнастика, подвижные игры, двигательная разминка, спортивные упражнения, гимнастика после сна, коррекционные занятия, индивидуальная работа.	Ежедневно	Старшая медицинская сестра зам.зав.по ВОиМР, воспитатель	Отчетная документация старшей медицинской сестры

Показатели физической подготовленности

Го д	Кол -во дете й	Вид движений								
		Бег, 30 м			Прыжки в длину			Метание		
		Высок ий	Средн ий	Низк ий	Высок ий	Средн ий	Низк ий	Высок ий	Средн ий	Низк ий

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 – 6 ЛЕТ

Показатели физического развития	группа			
	младшая	средняя	старшая	Подготовитель ная к школе
Девочки				
Масса тела, кг	13,8 – 17,1	16,8 – 19,8	17,5 - 22	19,9 – 25,9
Длина тела, см	96 - 104	103 – 110	109 - 116	115 – 123
Окружность грудной клетки, см	52 - 54	54 - 56	56 - 58	58 - 61
Мальчики				
Масса тела, кг	14,7 – 17,5	16 – 20,1	18 – 22,9	20 – 25
Длина тела, см	99 - 106	105 - 111	109 - 118	115 – 125
Окружность грудной клетки, см	53 - 54	54 - 57	57 - 58	58 - 60

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Фамилия Имя ребенка \_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Поступил в ДОУ \_\_\_\_\_

Группа рождения \_\_\_\_\_

Физическое развитие

№ п/ п	Изучаемые показатели	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительн ая к школе группа	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Вес								
2	Рост								
3	Объем груди								

Показатели физической подготовленности

№ п/п	Изучаемые показатели	Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Быстрота Бег 30 м						
2	Сила прыжок в длину метание в даль: • левая • правая метание набивного мяча						
3	Гибкость						
4	Выносливость						

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 2 младшая группа

**НИЗКИЙ:** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**СРЕДНИЙ:** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### Средняя группа

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ:** Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

#### **Старшая группа**

**НИЗКИЙ:** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**СРЕДНИЙ:** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

#### **Подготовительная к школе группа**

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

**СРЕДНИЙ:** Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

**Акт о состоянии санитарно-гигиенического благополучия дошкольного образовательного учреждения**

Акт составлен (Ф.И.О. специалиста Управления Роспотребнадзора)

Дата и место составления акта \_\_\_\_\_

Мною /нами/ \_\_\_\_\_  
в присутствии \_\_\_\_\_

1. Наименование учреждения \_\_\_\_\_

2. Адрес \_\_\_\_\_

3. Проектная вместимость \_\_\_\_\_ фактическая вместимость \_\_\_\_\_

**4. Наполняемость групп**

- первые группы раннего возраста \_\_\_\_\_, детей \_\_\_\_\_, переуплотненность \_\_\_\_\_
- вторые группы раннего возраста \_\_\_\_\_, детей \_\_\_\_\_, переуплотненность \_\_\_\_\_
- первые младшие группы \_\_\_\_\_, детей \_\_\_\_\_, переуплотненность \_\_\_\_\_
- вторые младшие групп \_\_\_\_\_, детей \_\_\_\_\_, переуплотненность \_\_\_\_\_
- средние группы \_\_\_\_\_, детей \_\_\_\_\_, переуплотненность \_\_\_\_\_
- старшие группы \_\_\_\_\_, детей \_\_\_\_\_, переуплотненность \_\_\_\_\_
- подготовительные группы \_\_\_\_\_, детей \_\_\_\_\_, переуплотненность \_\_\_\_\_
- коррекционные группы \_\_\_\_\_, детей \_\_\_\_\_, переуплотненность \_\_\_\_\_

Задействованы ли групповые ячейки согласно проекта \_\_\_\_\_

5. Размещение ДООУ на территории города, района \_\_\_\_\_

**6. Территория**

- благоустроена / не благоустроена \_\_\_\_\_
- озеленена на \_\_\_\_\_ %
- ограждена /не ограждена, частично/ \_\_\_\_\_
- санитарно-гигиеническое состояние территории – удовлетворительное /неудовлетворительное/ \_\_\_\_\_
- зонирование территории /да, нет/ \_\_\_\_\_
- основные зоны \_\_\_\_\_
- зона игровой территории включает:
  - а) групповые площадки (оборудование) \_\_\_\_\_

б) общая физкультурная площадка (оборудование) \_\_\_\_\_

**7. Здание ДООУ**

- типовое, приспособленное \_\_\_\_\_
- этажность \_\_\_\_\_
- наличие необходимого набора помещений \_\_\_\_\_
- соблюдение принципа групповой изоляции в здании \_\_\_\_\_

**8. Санитарно-техническое состояние здания**

- водоснабжении \_\_\_\_\_  
подводка горячей / холодной воды в прачечную, групповые ячейки, пищеблок, медпункт \_\_\_\_\_

- канализация \_\_\_\_\_
- отопление \_\_\_\_\_

**9. Групповые ячейки**

9.1. Площадь помещений: раздевальная (приемная) \_\_\_\_\_ м<sup>2</sup>, групповая (игровая) \_\_\_\_\_ м<sup>2</sup>, буфетная \_\_\_\_\_ м<sup>2</sup>, спальня \_\_\_\_\_ м<sup>2</sup>, туалетная \_\_\_\_\_ м<sup>2</sup>

## 9.2. Освещение:

- естественное \_\_\_\_\_
- наличие солнцезащитных устройств /да, нет/ \_\_\_\_\_
- тип (жалюзи, тканевые шторы) \_\_\_\_\_
- чистота окон, стекло \_\_\_\_\_
- целостность остекления \_\_\_\_\_
- засечивание окон в теплый период \_\_\_\_\_
- искусственное \_\_\_\_\_
- тип источников освещения \_\_\_\_\_
- число эл. лампочек в групповой \_\_\_\_\_, мощность ламп \_\_\_\_\_ Вт, уд.эл.мощ. \_\_\_\_\_ Вт/м<sup>2</sup>
- наличие защитной арматуры \_\_\_\_\_
- наличие перегоревших ламп \_\_\_\_\_
- соответствие источников освещения требованиям санитарных правил и норм \_\_\_\_\_

## 9.3. Воздушно - тепловой режим

- наличие съёмных оградительных решеток на отопительных приборах \_\_\_\_\_
- исправность форточек, фрамуг \_\_\_\_\_
- режим проветривания \_\_\_\_\_
- наличие термометров \_\_\_\_\_
- температура в игровой \_\_\_\_\_, спальнoй \_\_\_\_\_

## 9.4. Гигиеническая оценка оборудования и внутренней отделки помещений

### 9.4.1. Групповые:

- обеспеченность мебелью \_\_\_\_\_, наличие маркировки \_\_\_\_\_
- соответствие росту детей \_\_\_\_\_, расстановка мебели \_\_\_\_\_
- отделка помещения \_\_\_\_\_

### 9.4.2. Спальни:

- тип кроватей \_\_\_\_\_
- расстановка с соблюдением минимальных разрывов \_\_\_\_\_
- обеспеченность постельным бельем \_\_\_\_\_, его маркировка \_\_\_\_\_
- наличие матрасников (2 комплекта) \_\_\_\_\_
- отделка помещения \_\_\_\_\_

### 9.4.3. Туалетные:

- наличие вешалок с индивидуальными ячейками для полотенец и предметов личной гигиены \_\_\_\_\_
- исправность сан.-тех. оборудования \_\_\_\_\_
- отделка помещения \_\_\_\_\_
- наличие индивидуальных полотенец и предметов личной гигиены \_\_\_\_\_

## 10. Санитарное содержание помещений и дезинфекционные мероприятия

- кратность проведения текущей влажной уборки \_\_\_\_\_, генеральной \_\_\_\_\_
- качество проведения уборки \_\_\_\_\_
- обработка игрушек \_\_\_\_\_
- смена постельного белья \_\_\_\_\_ раз в \_\_\_\_\_ дней

## 11. Сопутствующие помещения

### 11.1. Пищеблок и организация питания (протоколы лабораторных исследований):

- набор помещений \_\_\_\_\_
- наличие примерного 10-дневного меню \_\_\_\_\_, согласовано ли оно \_\_\_\_\_
- выполнение норм питания \_\_\_\_\_
- «С»-витаминизация \_\_\_\_\_

### 11.2. Медицинский блок:

- штат \_\_\_\_\_
- осуществляется ли обслуживание врачом педиатром \_\_\_\_\_
- состав помещений: мед. кабинет \_\_\_\_\_, процедурная \_\_\_\_\_, изолятор \_\_\_\_\_
- наличие физ. кабинета, его оборудование \_\_\_\_\_
- организация и проведение утреннего фильтра \_\_\_\_\_
- достаточность оборудования и инструментария \_\_\_\_\_
- соблюдение норм питания продуктов \_\_\_\_\_
- организация закаливания детей \_\_\_\_\_
- заболеваемость в динамике за 3 года \_\_\_\_\_

### 12. Специализированные помещения (соответствие санитарно-гигиеническим требованиям):

- спортивный зал \_\_\_\_\_
- музыкальный зал \_\_\_\_\_
- кабинет ИЗО \_\_\_\_\_

### 13. Наличие бассейна в ДОУ, его содержание в соответствии с санитарными требованиями

\_\_\_\_\_

### 14. Личная гигиена персонала

- укомплектованность штатами \_\_\_\_\_
- наличие медицинских книжек \_\_\_\_\_
- регулярность прохождения гигиенического обучения \_\_\_\_\_

### 15. Организационные мероприятия

- согласован ли учебный план, режим занятий \_\_\_\_\_
- производственный контроль (организация и проведение, наличие программы производственного контроля, договора на его проведение, наличие результатов лабораторных и инструментальных исследований) \_\_\_\_\_
- договор на проведение дератизационных и дезинсекционных мероприятий \_\_\_\_\_

### 16. Меры административной ответственности

применялись, какие, когда (не применялись) \_\_\_\_\_

С актом санитарно-гигиенического обследования ознакомлен:

\_\_\_\_\_

должность лица	подпись	ФИО
----------------	---------	-----

АКТ составлен:

\_\_\_\_\_

должностное лицо, проводившее мероприятия по контролю	подпись	ФИО
---	---------	-----

Промежуточные результаты освоения ООПДО

<b>2 младшая группа</b>	
Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Антропометрические показатели в норме, отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.
2. Любопытный, активный	Любознательство и активность вызывает что-то совершенно новое, случайно попавшее в поле зрения ребёнка, или предложенное взрослым. Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, узнаёт новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. Пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.
3. Эмоционально отзывчивый	Подражает (заражается) эмоциям взрослых и детей. Испытывает радость и эмоциональный комфорт от проявлений двигательной активности, её результатов, выполнения элементарных трудовых действий, норм и правил здорового образа жизни (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.
4. Овладевший, средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Общение носит ситуативный характер, во многом зависит от практических действий взрослых и сверстников. Предпочитает общение и взаимодействие со взрослыми. Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
5. Способны управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	Способен соблюдать простые (гигиенические и режимные) правила поведения при контроле со стороны взрослых. Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную деятельность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить получившееся действие.
6. Способный решать	Использует практические ориентировочные действия при решении интеллектуальных задач. Стремится самостоятельно решить

интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту мира природы поведения.	личностные задачи, но может сделать это только с помощью взрослого. Может реализовывать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.
7. Имеющий, первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе	Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.	Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого. Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений. Способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни. Старается действовать по инструкции взрослого в стандартной опасной ситуации.
9. Овладевший, необходимыми умениями и навыками	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого;</li> <li>- элементарно ухаживать за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, помогать в организации процесса питания;</li> <li>- правильно есть без помощи взрослого;</li> <li>- одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;</li> <li>- ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого.</li> </ul>

### Средняя группа

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастнo-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнo-половым нормативам (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»). Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Биологический возраст ребёнка соответствует паспортному. Выполняет основные гигиенические процедуры, имеет некоторые навыки здорового образа жизни (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»).
2. Любознательный, активный	Проявляет любознательность к чему-то новому, неизвестному. Стремится установить взаимосвязь между предметами окружающего мира, разобраться в причинах наблюдаемых явлений. Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений,

	<p>позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам здорового образа жизни становится более устойчивым.</p>
3. Эмоционально отзывчивый	<p>Эмоционально откликается на положительные эмоции сверстников. Экспрессия эмоций начинает проявляться дифференцированно, в соответствии с полом. К переживающему отрицательные эмоции сверстнику привлекает внимание взрослых. Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, её результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм здорового образа жизни.</p>
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	<p>Отношения со сверстниками носят соревновательный характер. Общение регулируется взрослым. При осуществлении детских видов деятельности ориентируется на сверстников, вызывающих симпатию. Под руководством взрослого участвует в создании совместного продукта в продуктивных видах деятельности. Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.</p>
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	<p>Осознает необходимость соблюдения правил поведения. Чаще использует их для контроля за поведением сверстников. Правильно (безопасно) организует собственную двигательную деятельность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p>
6. Способный, решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту мира природы поведения.	<p>При решении интеллектуальных задач использует практические ориентировочные действия, применяет наглядно-образные средства (картинки, простейшие схемы, словесные описания и пр.). При решении личностных задач ориентируется на реакции взрослого и сверстника. Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами здорового образа жизни.</p>
7. Имеющий, первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме),	<p>Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры в условиях двигательного самопознания, ориентации на правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.</p>

Государстве (стране), мире и природе	
8. Овладевший, универсальными предпосылками учебной деятельности.	Умеет действовать по простому правилу или образцу при постоянном контроле со стороны взрослых.
9. Овладевший, необходимыми умениями и навыками	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарно характеризовать своё самочувствие;</li> <li>-привлекать внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания;</li> <li>-самостоятельно правильно выполнять процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;</li> <li>- самостоятельно следить за своим внешним видом и внешним видом других детей;</li> <li>- помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы;</li> <li>- самостоятельно есть, соблюдая правила поведения за столом;</li> <li>- самостоятельно одеваться и раздеваться, аккуратно складывать и вешать одежду;</li> <li>- элементарно ухаживать за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.</li> </ul>

### Старшая группа

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»). Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Биологический возраст ребёнка соответствует паспортному. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила здорового образа жизни, владеет культурно-гигиеническими навыками (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»).
2. Любознательный, активный	Познавательная активность расширяется и наполняется новым содержанием. Появляется интерес к миру людей, человеческих взаимоотношений. Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
3. Эмоционально отзывчивый	Эмоционально откликается на непосредственно наблюдаемые эмоциональные состояния людей, проявляет сочувствие друзьям. Переживает состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.

<p>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>В общении внимательно (не перебивая) слушает рассказы друзей и взрослых и эмоционально сопереживает им. Для разрешения конфликтов обращается за помощью к взрослым. Самостоятельно распределяет роли и договаривается о совместных действиях в игровой, продуктивной, познавательной-исследовательской, трудовой деятельности. Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать её результаты.</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Осознаёт общепринятые нормы и правила поведения и обязательность их выполнения. Предъявляет к себе те требования, которые раньше предъявляли к нему взрослые. Соблюдает правила поведения при приёме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережёвывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т. д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной деятельности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить качество их выполнения.</p>
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту мира природы поведения.</p>	<p>Интеллектуальные задачи решает с использованием наглядно-образных средств. При решении личностных задач ориентируется на возможные последствия своих действий для других людей. Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), Государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, его основных движениях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p>
<p>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.</p>	<p>Способен воспринимать и удерживать инструкцию к выполнению познавательной и исследовательской задачи, к выбору способа её выполнения. Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.</p>
<p>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обслуживать себя (мыть руки, чистить зубы, умываться, обтираться (с помощью взрослого), мыть уши, причёсывать волосы, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой и др.);</li> <li>-определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих, называть и показывать, что именно болит (какая часть тела, орган);</li> <li>- различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употреблять их;</li> <li>-соблюдать правила безопасного поведения в подвижных играх в спортивном зале;</li> <li>-выбирать одежду и обувь соответствующие погоде.</li> </ul>

### Подготовительная к школе группа

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<p>Крупная и мелкая моторика хорошо скоординированы. Освоенные действия выполняются точно, быстро.</p> <p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастным нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным нормативам (См. интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»). Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Биологический возраст ребёнка соответствует паспортному. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет культурно-гигиенические навыки, процедуры и соблюдает правила здорового образа жизни (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде; оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания пыли, песка и т. д.).</p> <p>Чтение художественной литературы</p> <p>Соблюдает гигиенические требования к чтению (рассматриванию) книг.</p>
2. Любознательный, активный	<p>Познавательная активность ярко проявляется как в совместной деятельности со взрослым, так в самостоятельной деятельности ребёнка. Четко прослеживаются познавательные интересы и предпочтения. Устойчивая любознательность проявляется в углублённом исследовании не только нового, но и уже известного.</p> <p>Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит их в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>
3. Эмоционально отзывчивый	<p>Способен эмоционально откликаться на происходящее, проявлять эмоциональную отзывчивость. Регулирует проявления эмоций, соотносит их с общепринятыми способами выражения.</p> <p>Переживает состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её успешных результатов, сочувствует спортивным поражениям и радуется спортивным победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.</p>
4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	<p>В общении преобладают конструктивные способы разрешения конфликта. Самостоятельно ориентируется на партнёра (без указания и просьб взрослых и детей). Проявляет большую инициативность при общении и взаимодействии как со сверстниками, так и со взрослыми.</p> <p>Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.</p>
5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных	<p>Выделяет элементарные социальные нормы как правила своего поведения, в том числе в соответствии с гендерными эталонами. Замечает и негативно относится к их несоблюдению.</p> <p>Демонстрирует освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности.</p>

представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	
6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту мира природы поведения.	Интеллектуальные задачи решает с использованием как наглядно-образных, так и элементарных словесно-логических средств. При решении личностных задач может самостоятельно ставить цели и достигать их. Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно использует двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах.
7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), Государстве (стране), мире и природе	Положительно оценивает себя на основе собственных особенностей, достоинств, возможностей и перспектив своего развития («Скоро буду школьником»). Называет в типичных и нетипичных ситуациях свои имя, отчество, фамилию, полный возраст, полный адрес. Определяет своё место в ближайшем социуме (член семьи, группы детского сада, кружка и т. д.), гендерные отношения и взаимосвязи («Когда я женюсь, то буду мужем, а для своих детей — отцом»). Положительно относится к возможности выполнения гендерных ролей в обществе.
8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.	Способен воспринимать и удерживать составную инструкцию к выполнению познавательной и исследовательской задачи, к выбору способа её выполнения, описывать процесс выполнения задания, проводить его самоанализ, давать самооценку результатов. Умеет действовать по собственному плану. Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	Соблюдает правила элементарной личной гигиены, самообслуживания, имеет навыки опрятности. Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике. Знает о важных и вредных факторах здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня.

## КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Ф.И.ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-» )	Методы диагностики
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</i>			
1.	легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест		наблюдение
2.	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год)		наблюдение
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>			
1.	приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).		наблюдение
2.	владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом		наблюдение
3.	охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур		наблюдение
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>			
1.	имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище		наблюдение
2.	владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна		наблюдение
3.	умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей		наблюдение
4.	умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.		наблюдение
5.	знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания		наблюдение
6.	соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни		наблюдение
<b>Итого:</b>		«+» _____ ; «-» _____	
<b>Уровень*</b>			

\* Оценка уровня:

- «высокий» уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;
- «средний» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;
- «низкий» уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

## КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)

Ф.И.ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-» )	Методы диагностики
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</i>			
1.	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест		наблюдение
2.	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год)		наблюдение
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>			
1.	проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом		наблюдение
2.	имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья		наблюдение беседа
3.	сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом		наблюдение
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>			
1.	знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой		наблюдение беседа
2.	имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище		наблюдение беседа
3.	знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение		наблюдение беседа
4.	сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья		наблюдение беседа
5.	умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия		наблюдение беседа
6.	имеет представление о составляющих здорового образа жизни		наблюдение беседа
<b>Итого:</b>		«+» ____; «-» _____	
<b>Уровень*</b>			

\* Оценка уровня:

- «высокий» уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;
- «средний» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;
- «низкий» уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

## КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Ф.И.ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-» )	Методы диагностики
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</i>			
1.	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест		наблюдение
2.	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год)		наблюдение
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>			
1.	умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу		наблюдение
2.	имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых)		наблюдение
3.	сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком)		наблюдение
4.	владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом		наблюдение
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>			
1.	имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье		беседа
2.	знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня		беседа
3.	имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека		беседа
4.	имеет представление о правилах ухода за больным		беседа
<b>Итого:</b>		«+» ; «-»	
<b>Уровень*</b>			

\* Оценка уровня:

- «высокий» уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;
- «средний» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;
- «низкий» уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

## КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА)

Ф.И.ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-» )	Методы диагностики
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</i>			
1.	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест		наблюдение
2.	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год)		наблюдение
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>			
1.	усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном		наблюдение
2.	правильно пользуется носовым платком и расческой		наблюдение
3.	следит за своим внешним видом		наблюдение
4.	быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви		наблюдение
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>			
1.	имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье		наблюдение беседа
2.	имеет представления о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье		наблюдение беседа
3.	знает основные особенности строения и функции организма человека		наблюдение беседа
<b>Итого</b>		«+» _____; «-» _____	
<b>Уровень*</b>			

\* Оценка уровня:

- «высокий» уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;
- «средний» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;
- «низкий» уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

### Образовательная область «Физическое развитие»

№	Фамилия, имя ребёнка	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, имеет навыки опрятности		Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике		Знает о важных и вредных факторах здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдение режима дня		Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
Итоговый показатель по группе:									

**Диагностические задания по образовательной области «Физическое развитие»**

Что изучается? (оценивается)	Дидактические игры, задания, ситуации.	Содержание диагностического задания	Критерии оценки
Соблюдает правила элементарной личной гигиены, самообслуживания, имеет навыки опрятности.	Наблюдение за поведением ребёнка во время свободной и организованной деятельности.	Воспитатель даёт оценку в процессе наблюдений за поведением ребёнка в течении всего дня.	3 балла – ребёнок умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены, владеет культурой приёма пищи. 2 балла – ребёнок имеет навыки самообслуживания, знает правила личной гигиены, но при смене привычной обстановки может ими пренебречь. 1 балл – ребёнок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, требуется постоянное напоминание взрослого.
Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике.	Наблюдение за поведением ребёнка во время свободной и организованной деятельности.	Воспитатель предлагает определить кто лучше всех в течении недели будет поддерживать порядок в своём шкафу.	3 балла – ребёнок постоянен, в привычке поддерживать порядок в своих вещах. 2 балла – ребёнку необходимо напоминание взрослого, мотивация. 1 балл – ребёнок затрудняется в самостоятельном поддержании порядка, не может самостоятельно одеваться и раздеваться.
Знает о важных и вредных факторах здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня.	Ди «Полезные и вредные привычки». Беседа «Что помогает нам быть здоровыми?»	1.Ребёнку надо выложить карточки с вредными привычками на красный фон, с полезными на зелёный. 2.Воспитатель предлагает ребёнку самостоятельно ответить на заданный вопрос и аргументировать ответ.	3 балла – ребёнок мотивирован к сбережению своего здоровья, умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни. 2 балла – ребёнок имеет представление о полезных и вредных привычках, но требуется напоминание взрослого по поводу значения для здоровья выполнения утренней гимнастики. 1 балл – ребёнок не проявляет интереса к проблемам здоровья, нет направленности на соблюдение в своём поведении основ здорового образа жизни.

**Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»  
младшие и средние группы**

Задачи диагностики	Методы диагностики	уровни знаний детей		
		достаточный	близко к достаточному	недостаточный
Изучение особенностей отношения ребенка к своему здоровью и мотивации здорового образа жизни (КГН)	индивидуальные беседы проблемные диагностические ситуации наблюдение проективные методы	знает правила личной гигиены, правильно называет их и знает, как они совершаются. Понимает зачем они нужны, объясняет как и зачем совершает их в своей жизни. Не допускает ошибок уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их	называет правила личной гигиены. Объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки. Не всегда уверен в своих ответах, испытывает определенные трудности при ответах на вопросы, связанные с личным опытом. ребенок называет части тела человека, объясняет их назначение допуская при этом незначительные ошибки. Не всегда уверен в своих ответах, испытывает определенные трудности.	испытывает затруднения в назывании правил личной гигиены, часто ошибается, не может объяснить, зачем они нужны человеку, лично ребенку. Путается в алгоритме действий личной гигиены. Отказывается отвечать или не отвечает на вопросы испытывает затруднения в назывании частей тела человека, часто ошибается, не может объяснить их назначения, отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.
Изучить особенности представлений о здоровье, знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди»	беседы диагностические игровые задания проблемные ситуации наблюдение	ребенок знает все части тела, правильно называет их и верно объясняет их назначение. Легко демонстрирует свои знания		
Изучить особенности здоровьесберегающей компетентности ребенка	диагностические игровые задания проблемные ситуации наблюдение			

**Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»  
старшие группы**

Задачи диагностики	Методы диагностики	уровни знаний детей		
		достаточный	близко к достаточному	недостаточный
Изучение особенностей отношения ребенка к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.	индивидуальные беседы проблемные диагностические ситуации наблюдение проективные методы	знает правила личной уверенно владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы, дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом здоровьесберегающую эрудицию и компетентность. владеет устойчивой мотивацией к ЗОЖ. Представления ребенка носят целостный характер	ребенок отчасти владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем. Не на все вопросы дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Обладает неустойчивой мотивацией к ЗОЖ	слабо владеет здоровьесберегающим содержанием, активность ребенка инициируется педагогом, на вопросы дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется или не отвечает совсем. Наблюдается разрозненность здоровьесберегающих представлений, обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к ЗОЖ, не задумывается об этом.
Изучить особенности мотивации здорового образа жизни, представлений о здоровье, знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребёнок в безопасном мире», «Я и другие люди»	беседы диагностические игровые задания проблемные ситуации наблюдение			
Изучить особенности здоровьесберегающих проявлений ребенка	наблюдение			