

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №26
ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

**«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании –
технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного
дошкольного образования»**

**Методическая разработка
для педагогов дошкольных образовательных организаций
и родителей воспитанников**

**Автор - составитель:
Мокина Тамара Владимировна,
воспитатель**

г. Ейск, 2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ главы	№ п/п	Наименование	Страница
1.		Предисловие	4
2.		Пояснительная записка	5 - 6
3.		Основная часть	6 - 15
	3.1.	Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ.	6 - 9
	3.2.	Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении	9 - 15
4.		Заключение	15 - 16
		Приложение	16 - 46
5.		Работа с детьми	16 - 44
	5.1.	Физкультминутки.	16
	5.1.1.	«Детский сад»	16
	5.1.2.	«Кто живёт у нас в квартире?»	16
	5.1.3.	«Посуда»	17
	5.1.4.	«Один, два, три, четыре, пять»	17
	5.1.5.	«О левой и правой руке»	17
	5.1.6.	«Матрёшки»	17
	5.2.	Образовательная деятельность:	18 - 37
	5.2.1.	«Путешествие в страну здоровья»	18 - 24
	5.2.2.	«Что ты знаешь об олимпиаде?»	24 - 26
	5.2.3.	«Я в мире человек»	26 - 30
	5.2.4.	«Где прячется здоровье?»	30 - 35
	5.2.5.	«Даёт силы нам всегда витаминная еда»	35 - 37
	5.3.	Артикуляционные упражнения.	37 - 38
	5.3.1.	«Часики»	37
	5.3.2.	«Качели»	37
	5.3.3.	«Вкусное варенье»	37
	5.3.4.	«Змейка»	37
	5.3.5.	«Лошадки»	37
	5.3.6.	«Индюк»	38
	5.4.	Игры на развитие физиологического и речевого дыхания	38 - 39
	5.4.1.	«Подуем в трубочку»	38
	5.4.2.	«Разноцветные листочки»	38
	5.4.3.	«Отгадай, что за овощ»	38
	5.4.4.	«Фокус»	39
	5.4.5.	«Задуй ватку в ворота»	39
	5.5.	Артикуляционная гимнастика в стихах	39 - 40
	5.5.1.	«Часики»	39
	5.5.2.	«Лопатка»	39
	5.5.3.	«Варенье»	39
	5.5.4.	«Лошадка»	40
	5.5.5.	«Чистим зубки»	40
	5.6.	Пальчиковая гимнастика	40 - 41

	5.6.1.	«Детский сад»	40
	5.6.2.	«Игрушки»	40
	5.6.3.	«Фрукты»	40 - 41
	5.6.4.	«Дары осени. Грибы и ягоды»	41
	5.6.5.	«Домашние животные»	41
	5.7.	Подвижные игры	41 - 44
	5.7.1.	«Встречные перебежки»	41 - 42
	5.7.2.	«Сделай фигуру» (с бегом)	42
	5.7.3.	«Кто бросит дальше мешочек (с метанием)»	42 - 43
	5.7.4.	«Эстафета с передачей мяча»	43
	5.7.5.	«Кто сделает меньше прыжков»	43 - 44
6.	Вывод		44 - 45
7.	Библиографический список		45 - 46

Предисловие

Предоставленная разработка адресована педагогам, с целью повышения компетентности в вопросах организации деятельности по здоровьесберегающим технологиям, в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования.

В методической разработке для педагогов дошкольных учреждений и родителей «Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования» систематизированы теоритические и практические материалы, основанные на опыте работы педагога: физкультминутки, конспекты НОД, артикуляционные упражнения, игры на развитие физиологического и речевого дыхания, артикуляционные гимнастики в стихах, пальчиковые гимнастики, подвижные игры.

В содержании разработки имеются практические рекомендации по планированию деятельности здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании в старшем дошкольном возрасте, которые можно применять педагогам в своей работе и совместной деятельности родителей.

Методическая разработка затрагивает вопросы здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – технологий, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования.

Чтобы развитие дошкольников было успешным, необходимо пополнять и расширять развивающую предметную среду.

Пояснительная записка

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов. (Данное определение предлагается Деркунской В.А.-канд.пед.наук)

Что такое здоровьесберегающие технологии?
Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цели и задачи:

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

В нашем ДОУ разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Проблема:

Внедрение здоровьесберегающих технологий — необходимость вызванная реалиями времени. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека — это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания.

Современное состояние общества, экономики, экологии во всем мире неблагоприятно отражается на здоровье людей.

Сохранение и укрепление здоровья детей определяется рядом условий, актуальность которых не вызывает сомнений:

- реализация здоровьесберегающих технологий;
- использование современных, инновационных методов и приемов обучения;
- индивидуальный подход к ребенку, сообразно его развитию, биологическому и психологическому возрасту;
- соблюдение рационального режима дня;
- систематическая, просветительская работа среди родителей на основе гигиенического воспитания и обучения, формирования ЗОЖ.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

Основная часть

3.1.Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОО.
Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

Медико-профилактическая технология.

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.);
 - организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов — Сан Пинов;
 - организация здоровьесберегающей среды в ДОО.
- Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по

физическому воспитанию детей в ДОО строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» - «Индивидуальный маршрут ребёнка», - чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная технология.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и корригирующих гимнастик после сна;

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов.

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОО уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их

деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

Технологии валеологического просвещения родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания,

консультации,

конференции,

конкурсы,

спортивные

праздники

семейный

папки-передвижки,

беседы,

личный

нетрадиционные

практические

пример

формы

работы

с

показы

праздники,

здоровья,

клуб,

педагога,

родителями,

(практикумы)

Здоровье сберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о

здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровье сберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный

их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

3.2. Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня. Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению *закаливающих процедур*, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

- Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- Рациональная, облегчённая одежда детей;
- Соблюдение режима прогулок во все времена года;
- Сон при открытых фрамугах;
- Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной

температуры);

- Хожение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

- Методика контрастного воздушного закаливания, которая проводится в конце дневного сна попеременно в холодном и теплом помещениях. Температура воздуха в тёплом помещении поддерживается с помощью подогревателей, в холодном понижается за счёт интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является *прогулка*. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат *подвижные игры и физические упражнения на улице*.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

1. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений. Кроме подвижных игр, в нашем детском саду мы широко используем разнообразные *упражнения* в основных видах движений: Бег и ходьба; Прыжки; Метание, бросание и ловля мяча.

2. Упражнения на полосе препятствий. Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются

3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:
- для хорошей погоды (по сезону);
- на случай сырой погоды;
- на случай порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на *физкультурных занятиях*. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:
- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;
- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность. Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

3. Занятия по традиционной схеме;
· Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

· Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

· Занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является *утренняя гимнастика*.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднятие на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки

остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и чешках. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям. В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится **двигательная разминка**. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся **физкультминутки**. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия. Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и **гимнастика после дневного сна**, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных

упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

Пробежки по массажным дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5 мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Методика применения дыхательных упражнений: Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. В нашем детском саду функционирует **фитобар**, где воспитанники

получают кислородный коктейль. Кислородный коктейль – это сок, фитораствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены. Кислородный коктейль – это очень полезный продукт. Он помогает сконцентрироваться и улучшает память, улучшает зрение. Это естественный природный способ избавиться от головной боли, увеличивает выносливость, является немедикаментозным способом снижения веса, успокаивает и стабилизирует нервную систему, служит гарантией хорошего настроения. Его применяют для устранения гипоксии, повышения работоспособности, устранения хронической усталости, нормализации сна, повышения иммунитета.

Для повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям в нашем саду детям рекомендовано орошение зева отварами календулы, эвкалипта, шалфея, ромашки, зверобоя, подорожника, мать-и-мачехи, дубовой коры. Дети в течение всего года получают витаминные чаи, настои трав ромашки, крапивы, зверобоя, мяты, подорожника. Постоянно дети полощут рот отварами трав шалфея, эвкалипта, календулы. С большим удовольствием наши воспитанники участвуют в дегустации травяных чаев:

-успокаивающего чая (мята, пустырник);
-противовоспалительного чая (зверобой, ромашка, подорожник);
-витаминного чая (смородина, крапива, шиповник);
-чая регулирующего обмен веществ (шиповник, земляника).

Доказано, что различные ароматы определённым образом влияют на развитие ребёнка, на его здоровье и настроение (Б.В. Шеврыгин). Различать запахи способен даже грудной малыш. Разные запахи влияют на детей по-разному: приятные ароматы способны действовать как хорошие лекарства, могут вызывать аппетит, нормализуют деятельность нервной системы, улучшают зрение в сумерках и цветоощущение; и, наоборот, неприятные запахи могут угнетать и раздражать ребёнка.

В нашем дошкольном учреждении используется **аромотерапия**. Практическое применение аромотерапии и аромопрофилактики преследует следующие цели:

- предупреждение и снижение заболеваемости острыми респираторными и вирусными инфекциями;
 - коррекция психофизиологического состояния, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение координации движений и функций анализаторов, расширение объёма кратковременной памяти, повышение устойчивости к стрессу, улучшение сна;
 - профилактика вегето-сосудистой дистонии, функциональных нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы;
 - стимуляция общей иммунологической реактивности организма с целью повышения резистентности к инфекционным заболеваниям, расширения адаптационных возможностей;
 - расширение комплекса реабилитационных мероприятий у больных с хроническими и неспецифическими заболеваниями лёгких.
- Использование аромотерапии в детском саду происходит согласно

«Индивидуального маршрута ребёнка» во избежание различных аллергических заболеваний, учитывая принцип «Неуверен – не назначай». Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении летней оздоровительной работы в детском саду наш коллектив придерживается следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- интеграция программы профилактики закаливания в семью;
- повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в ДОО санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и использования различных форм оздоровительной работы.

Заключение.

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОО выступает создание здоровьесберегающей среды. В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены следующие задачи:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;
- использование в образовательной деятельности ДОО духовно-нравственного и культурного потенциала города, микрорайона, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

– непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;

– реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);

– специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Приложение

5. Работа с детьми

5.1. Физкультминутки по лексическим темам.

Задачи:

- 1) снять психическое напряжение у дошкольников путем переключения на другой вид деятельности;
- 2) добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- 3) возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- 4) сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.
- 5) снятие утомляемости глаз, преодоление усталости детей средней и старшей группы, восстановление физических сил дошкольников, тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

5.1.1. «Детский сад»

Детский сад, детский сад, (хлопки на каждое слово)
Он всегда ребятам рад. (показ жеста «ку-ку» - спрятаться)

Буду в садике играть (пальцы кистей соприкасаются)
И конструктор собирать,
И игрушки за собой убирать. (руки движутся вправо-влево)
Буду бойко танцевать (приседание)
И лепить, и рисовать, (имитировать лепку, рисование)
Буду песни каждый день напевать. (руки сложить "замком" перед собой)

5.1.2. «Кто живёт у нас в квартире?»

Раз, два, три, четыре (хлопаем в ладоши)
Кто живёт у нас в квартире? (шагаем на месте)

Раз, два, три, четыре, пять	(прыжки на месте)
Всех могу пересчитать	(шагаем на месте)
Папа, мама, брат, сестра	(хлопаем в ладоши)
Кошка Мурка, два котёнка	(наклоны туловища вправо, влево)
Мой сверчок, щегол и я -	(повороты туловища вправо, влево)
Вот и вся моя семья.	(хлопаем в ладоши)

5.1.3.«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник. (дети надули животик)
 Очень важный, как начальник. (одну руку поставили на пояс, другую изогнули)
 Вот фарфоровые чашки, (присели, одну руку поставили на пояс)
 Очень крупные, бедняжки. (кружатся, «рисую» руками круг)
 Вот фарфоровые блюдца, (потянулись, сомкнули руки над головой)
 Только стукни — разобьются. (легли, вытянулись)
 Вот серебряные ложки,
 Голова на тонкой ножке.
 Вот пластмассовый поднос.
 Он посуду нам принес.

5.1.4.«Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
 Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
 Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.
 А в лесу растёт черника
 А в лесу растёт черника,
 Земляника, голубика.
 Чтобы ягоду сорвать,
 Надо глубже приседать. (приседания)
 Нагулялся я в лесу.
 Корзинку с ягодой несу. (ходьба на месте)

5.1.5.«О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки:
 Правая и левая! (вытягиваем руки вперед, показывая)
 Они в ладоши могут бить —
 И правая, и левая! (хлопаем в ладоши)
 Они мне могут нос зажать —
 И правая, и левая! (по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)
 Ладонь могут рот прикрыть -
 И правая, и левая! (прикрываем рот той и другой)
 Дорогу могут показать —
 И правая, и левая! (показываем направление то правой, то левой рукой)
 И с правою, и с левою! (дружеское рукопожатие)
 И могут ласковыми быть
 И правая, и левая!
 Обнимут вас, ко мне прижмут —
 И правая, и левая! (обхватываем себя руками — “обнимаем”)

5.1.6.«Матрешки»

Хлопают в ладошки (*хлопать в ладоши перед собой*)
Дружные матрешки. (*повторить хлопки еще раз*)
На ногах сапожки, (*правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*)
Топают матрешки.
Влево, вправо наклонись, (*наклоны вправо – влево*)
Всем знакомым поклонись. (*наклон головы вперед с поворотом туловища*)
Девчонки озорные, (*наклоны головы вправо-влево*)
Матрешки расписные. (*наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула*)
В сарафанах наших пестрых
(*повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз*)
Вы похожи словно сестры.
Ладушки, ладушки, (*хлопок в ладоши перед собой*)
Веселые матрешки. (*хлопок по парте, повторить еще раз*)

5.2.Образовательная деятельность

5.2.1.Конспект занятия для детей старшей группы

Тема: «Путешествие в волшебную страну здоровья».

Программные задачи:

Учить детей заботиться о своем здоровье, делать выводы, актуализировать знания о вреде грязных рук и микробов.

Воспитывать привычку здорового образа жизни (здоровьезбережение).

Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.

Совершенствовать артикуляционную моторику.

Формировать умение отвечать на вопросы, отгадывать загадки. Формировать неречевое дыхание.

Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека. Воспитывать желание вести подвижный и здоровый образ жизни (социально-коммуникативное развитие).

Развивать когнитивные функции – логическое мышление, память, внимание, речь. Развитие произвольности, умения снять напряжение, общей и мелкой моторики.

Предварительная работа:

Соблюдение режимных моментов. Просмотр мультфильмов: мультсериал «Смешарики», «Невидимая грязь», «Ёжик и здоровье», «Руки», Беседы: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «Зачем делать зарядку», «Почему щиплет мыло», «Для чего чистить зубы», «О пользе витаминов», закрепление знаний об овощах и фруктах.

Оборудование и материалы:

Волшебная палочка, вывеска «Королевство простуды», цветок здоровья, картинки с изображением микробов, витаминов; макет «Необычного дерева», зубные щётки, пасты, расчёски, мыло, полотенце,

микроскоп, презентация, мультимедийная установка, сундук, пластилин, дощечки, салфетки, музыкальное сопровождение.

Методические приёмы:

Вопросы, указания, художественное слово, игры, физкультминутка, артикуляционная гимнастика, отгадывание загадок, беседа, проведение опытов, показ презентации, пальчиковая гимнастика.

Обогащение словаря:

режим дня, микробы, здоровье, гигиена, гантели.

Интеграция образовательных областей:

Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое.

Ход встречи:

Введение в проблемную ситуацию.

Воспитатель:

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ и,

наверно, не пойдет в аптеку,

и здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуйте!”

Дети: Желаем здоровья.

Воспитатель:

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. Давайте встанем в кружок и скажем: “Вправо, влево повернись И соседу улыбнись”.

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие! В волшебную страну здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам попасть в эту страну. Хотите? А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на дальнюю дорогу. Сможете? Давайте возьмемся за руки и скажем следующие слова: “Сегодня прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо, у меня замечательное настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получается. Я все смогу”. Теперь можно и отправляться в путь (ходьба по кругу, на носочках, большими шагами).

Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:

“За горами, за долами есть чудесная земля.

Страна Здоровья называется она”.

Воспитатель: Вот мы и в стране Здоровья.

И я вам предлагаю поиграть в игру:

“Собери цветок здоровья”.

Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос “Что такое здоровье?”

(Дети собирают цветок здоровья). Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок здоровья.

Воспитатель: А что мы делаем каждое утро? (Зарядку)

Воспитатель: Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными)

Воспитатель: Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

Физкультминутка.

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и покачали – Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем – Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем, Руки сложили назад.

На лужайке по ромашкам Жук летал в цветной рубашке:

"Жу-жу-жу, жу-жу-жу – Я с ромашками дружу.

Плавно на ветру качаюсь, Вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чем секрет. Всем друзьям физкульт-привет!"

Воспитатель: Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

Ребята, посмотрите, какое необычное дерево растет в стране здоровья. А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце)

Воспитатель: Вы встречали такие деревья? (Нет)

Воспитатель: Значит, какое дерево?

Дети: Это необычное дерево.

Воспитатель: Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда мы моем руки?

Дети: Мы руки моем перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки, после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться насухо.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы причесываться.

Воспитатель: Для чего нужна зубная щётка?

Дети: Чтобы чистить зубы.

Воспитатель: Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? А какие они белые? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Артикуляционная гимнастика "Почистим зубы."

Рот откройте, улыбнитесь, Чистить зубы не ленитесь.

Чистим верхние и нижние, Ведь они у нас не лишние.

Загадки.

Воспитатель: Есть одна игра для вас. Я прочту стихи сейчас.

Где отгадка - там конец. Кто подскажет - молодец!

Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (Режим)

Утром в семь звенит настырно наш весёлый друг ... (Будильник)

На зарядку встала вся наша дружная... (Семья)

Режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным... (Душем)

После душа и зарядки ждёт меня горячий...(Завтрак)

Всегда, я мою руки с мылом, не надо звать к нам... (Мойдодыра)

После полдника веселье, в руки я беру... (Гантели)

Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно... (Пора)

Знакомство с микробами.

Звучит громкая сердитая музыка.

Воспитатель: Ой, а что же за королевство повстречалось на пути? Читаем вывеску: "Королевство простуды". Как оно попало в страну Здоровья? Этоделки Простуды. Она пришла не одна, а с микробами.

Заходит Простуда.

-Кто здесь не любит мыться? Кто не любит закаляться? Кто не хочет быть здоров? Кто не знает моих друзей - микробов?

Воспитатель: Простуда, ты зря к нам пришла, у нас таких ребят нет!

Беседа.

Что такое микроб? (Ответы детей)

Там, где грязь, живут микробы, мелкие - не увидеть.

Их, микробов, очень много, невозможно сосчитать.

Мельче комаров и мошек в много - много тысяч раз.

Тьма невидимых зверушек жить предпочитает в нас.

Если грязными руками кушать или трогать рот,

Неприменно от микробов сильно заболит живот.

Воспитатель: Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? А как можно бороться с микробами?

Дети: Мы этого ещё не знаем?

Микробы очень маленькие и живые существа. Они не видны простым глазом. Чтобы их увидеть, надо посмотреть в особый прибор, который называется микроскоп (показ прибора).

Как называется прибор, в который рассматривают микробы?

У микробов нет ни рук, ни ног, ни носа, ни рта. Это просто шарики или палочки (показ слайдов).

У некоторых микробов есть хвостики, которые называются жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер самолета и микроб движется.

Но у большинства таких жгутиков нет. В жидкости они просто слегка подпрыгивают - как мячик, который мы бьем ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит воздух (ветер). А часто их переносят люди и животные на себе.

Например, ребенок играл на улице (гладил собаку, играл в песочнице). Микробы были на земле, на шерсти собаки, в песке. К пальцам прилипли микробы. Решил ребенок съесть мороженое, но руки не помыл. Микробы прилипли к мороженому, попали в желудок. Вот так они передвигаются.

Как вы думаете, что едят микробы? Микробы едят все!

Но некоторые микробы для нас не опасны, даже наоборот. С помощью некоторых микробов делают кисломолочные продукты.

Какие вы знаете кисломолочные продукты?

Некоторые микробы бывают очень опасны. Это те, которые едят здорового человека или животного. Они не могут ничего есть кроме человека. Но человеку не нравится, что его едят микробы и он начинает с ними бороться. То время когда идет борьба, называется болезнью. В зависимости от того, в

каком месте нашего организма поселились микробы, возникает та или иная болезнь. Если в носу, то насморк. Если в ухе, то воспаление уха. Если в горле, то ангина. Микробы могут поселиться в животе, тогда у человека болит живот.

Микробы размножаются там, где появляются, где много влаги и тепла есть микробы, они себя чувствуют очень хорошо. Их количество быстро увеличивается. Давайте посмотрим, как это получается и как человек болеет.

Опыт.

С помощью пластилина делаем шарик – это микроб, делим шарик на две части и т.д. так микробов становится больше и больше. Затем части вырастут и опять разделяться и т.д., человек болеет все больше и больше.

Но когда человек принял лекарство, микробы сморщились и слиплись, шарики – «сдулись». Человек справился и выздоровел. Микробы сильно опасны?

Но человек научился с ними бороться. Чтобы не заболеть человек должен соблюдать правила:

-Мыть руки после улицы, перед едой.

-Мыть свежие овощи и фрукты.

-Если заболел, нужно обратиться к врачу и сидеть дома, чтобы не заражать здоровых людей.

-Укреплять свой организм, закалять его!

Тогда никакие микробы не страшны!

Воспитатель: Значит, возьмем за правило:

Утром долго не вставать, (потягиваемся) Физкультурой заниматься!

Душ прохладный принимать, (имитация)

Спортом заниматься, (имитация видов спорта)

Водой закаляться. (умываемся)

Тот, кто ест морковь, (едим морковь)

Станет сильным, (сгибаем руки, мускулы показываем)

Крепким, (сжимаем руки в кулачки) ловким. (повороты туловища)

А кто любит, дети, лук – (присаживаемся)

Вырастает быстро вдруг. (поднимаемся)

Кто капусту очень любит, (показываем круг)

Тот всегда здоровым будет. (ноги в стороны, руки вверх)

Воспитатель: Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью). А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках. (показать)

Пальчиковая гимнастика.

В году четыре времени, (показать 4 пальца правой руки)

И все они дружны, (ладони обеих рук обхватывают друг друга)

Эти четыре времени (показать 4 пальца левой руки)

Ребята знать должны! (указательный палец приставить ко лбу)

Зимой год начинается,
Всё снегом покрывается, (присесть и одновременно развести руки в стороны)
Весною продолжается,
Листочки появляются, (руки согнуты в локтях, пальцы соединены; немного поднять руки вверх)
Летом солнце греет,
А листья зеленеют, (руки вытянуть вверх, слегка покачивать ладонями)
Осенью листва желтеет, (руки опустить вниз)
Ветер сорвет ее (качать из стороны в сторону)
И по полям развеет.
А после осени опять (ходьба на месте)
Зима год будет продолжать.

Игра "Совершенно верно!"

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах (индивидуальная работа), если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: "Правильно, правильно, совершенно верно!" А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь, побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис, стройным стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно разтолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Ребята! Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?

Дети: Сундук.

Воспитатель: Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство? Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем. Открываем сундук, наверху лежит надпись "Здоровье".

Воспитатель: Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Приготовились! Взмах волшебной палочкой
Раз, два! Три, четыре!

Итог.

Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Что нового узнали? Где новые знания и умения пригодятся? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми. На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень, Ешьте витамины каждый день!
Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!
Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

5.2.2. Конспект по ООД

Тема: «Что ты знаешь об олимпиаде».

Программные задачи:

1. Обучающие задачи: Дать представление об Олимпийских зимних видах спорта; учить устанавливать простейшие взаимосвязи между видом спорта и его атрибутами, местом занятий и временем года.
2. Развивающие задачи: Развивать произвольную память, внимание, логическое мышление; формировать навыки работы в коллективе, в парах и подгруппах; развить навык обобщения, анализа, сравнения, умения правильно и полно высказываться и активно использовать в речи слова по теме.
3. Воспитательные задачи: . Приобщать детей к традициям большого спорта; формировать уважительное отношение друг к другу.

Предварительная работа.

1. Беседа с детьми о зиме, о зимних видах спорта и зимних забавах;
2. Беседа о зимних Олимпийских играх;
3. Введение понятия «талисман Олимпийских игр»;
4. Введение новой лексики (Лыжник – лыжи – лыжные гонки; фигурист – коньки – фигурное катание; хоккеист – клюшка – хоккей; слалом, биатлонист – винтовка – биатлон).
5. Знакомство с талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи.

Оборудование:

мультимедийный проектор, разрезные картинки виды спорта, медали для награждения, музыкальное сопровождение.

Методы и приёмы: показ, рассказ, беседа, рассматривание, вопросы, указание, поощрение, музыкальное сопровождение.

Интеграция образовательных областей: познание, физкультура, коммуникация, музыка, безопасность

Ход занятия:

Вступительная часть.

1. Организационный момент.

День не обычный сегодня у нас,
Мы искренне рады приветствовать вас.
Для умной игры собралась детвора,
Её начинать настала пора.

Пора увидеть, пора узнать, героев дня

Участников спортивного турнира,

Доверено которым ныне себя и сад свой прославлять,

А в будущем страну турниры мира

И так ура участникам турнира.

- Воспитатель. Ребята, какое событие ожидает нашу страну?

Где будут проходить олимпийские игры?

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать - это награда!

Победить же может любой!

И сегодня мы с вами в честь олимпиады проведём Интерактивную игру викторину:

« Что ты знаешь об олимпиаде?»

Основная часть.

Внимание на доску в игре есть три категории в каждой категории по 4 вопроса, на которые вы должны подумать и дать правильный ответ, если вы ответите правильно на вопрос, вы услышите бурные аплодисменты.

Первая категория: «История Олимпийских игр».

Вторая категория: « Олимпийские традиции».

Третья категория: « Спорт».

Вопросы к категориям:

1. В какой стране придумали Олимпийские игры?
2. В какое время года проводятся Олимпийские игры?
3. В каком городе проходили летние олимпийские игры 2012 года?
4. Какой город будет принимать зимнюю олимпиаду 2014 года?
5. Что зажигают перед началом Олимпиады?
6. Назовите олимпийский девиз.
7. Что изображено на эмблеме Олимпийского движения?
8. Назовите талисман зимних олимпийских игр в Сочи.
9. Какой из зимних видов спорта является командным?
10. К какой группе зимних видов спорта относится фигурное катание?
11. Назовите представленные на картинке виды спорта. Выберите лишний. Объясните ответ.

12. Какое снаряжение нужно прыгуну с трамплина?

Варианты ответов

1. Древняя индия, Древняя Греция, Древний Египет.
2. Зима, весна, лето, осень.
3. Лондон, Москва, Париж.
4. Ванкувер, Сочи, Рим.
5. Фонарики, свет, огонь .
6. Быстрее, выше, сильнее или Главное не победа ,а участие.
7. Три кольца, пять колец.
8. Олимпийский мишка, чебурашка, заяц, леопард, белый медведь.
9. Лыжный спорт, санный спорт, хоккей.
10. Лёд, снег.
11. Лыжный спорт.
12. Боксёрские перчатки, лыжи.

Воспитатель: Молодцы ребята вы ответили на все вопросы правильно, а в какую игру дети любят играть, когда выпадает снег? (в снежки). А мы сейчас тоже с вами поиграем в снежки, повторяйте за мной.

Хором декламируется стих. «Снежок» с выполнением движений (повторяется 2-3 раза).

Снег глубокий я найду. (Шагают по кругу, высоко поднимая колени).

И слеплю снежочек. (Имитируют движение «лепка снежка»).

Вот сейчас я попаду. (Имитация движения «прицеливание»).

Берегись, дружок! (Имитация движения «метание снежка»).

Индивидуальная работа: «Собери и назови вид спорта».

- У вас на столах лежат разрезанные фотографии разных видов спорта. Вам нужно правильно сложить фотографию, и сказать какой у вас вид спорта, и затем составить небольшой рассказ о своём виде спорта, которое изображено на фотографии. Как называют спортсмена, занимающегося этим видом спорта, что ему необходимо для занятий спортом, какой нужен инвентарь?

Дети. – Я хочу рассказать вам о биатлоне. В этом виде спорта главный спортсмен – биатлонист. У него на ногах лыжи, в руках палки, а за спиной ружьё. Главная задача биатлониста – добежать на лыжах до мишени, выстрелить в неё и не промахнуться.

– Фигурное катание – мой любимый вид спорта, поэтому я расскажу про него. Фигурист должен уметь хорошо кататься на коньках, танцевать под музыку и внимательно слушать своего тренера. Тренер подсказывает фигуристу, как выполнять разные фигуры.

– А я расскажу о хоккее. В хоккей играют очень смелые игроки, они должны уметь кататься на коньках. Для игры им нужна клюшка и шайба. Клюшкой хоккеист забрасывает шайбу в ворота. А вратарь караулит шайбу! Он должен её поймать. Это интересная игра, мы с папой любим её смотреть по телевизору.

Итог

Воспитатель: Какие интересные рассказы составили вы о зимних видах спорта. Ребята, а вам понравилась наша игра, что вам понравилось больше всего?

Мне понравились все ваши ответы.

На этом наша игра подошла к концу, ребята вы показали в игре все свои знания о олимпиаде и зимних видах спорта, за то что вы принимали активное участие в игре, я вручаю вам медали с символом олимпиады Сочи 2014.

Музыка на вручение медалей.

5.2.3. Конспект занятия на Тему: «Я в мире человею».

Программные задачи:

1. Обучающие задачи: Расширить представления о здоровье и здоровом образе жизни, уточнить представления детей о строении человеческого тела, назначении отдельных частей, учить образовывать существительные единственного числа с уменьшительно-ласкательным значением. Закрепить понятие «действие», «предмет». Продолжать учить выделять предметы и действия в речевом потоке.

2. Развивающие задачи: Развивать у детей длительный плавный выдох,

артикуляционную, тонкую и общую моторику, координацию речи с движением. 3. Воспитательные задачи: Воспитывать аккуратность, чистоплотность, желание выглядеть красиво и опрятно, вести здоровый образ жизни.

Методы и приёмы: организационный момент, вопросы, дыхательное упражнение, упражнение на коррекцию речи и движения рассматривание, дидактическая игра, физкультминутка, дидактическое упражнение, пальчиковая игра, поощрение, напоминание, указание, массаж, показ, итог.

Предшествующая работа: рассматривание иллюстраций, беседы с детьми по теме.

Материалы и оборудование: мешочек с предметами (мочалка, мыло, зубная щётка, полотенце, расчёска), мультимедийная презентация, проектор, ноутбук, разрезные картинки, лепестки с картинками на магнитах.

Словарная работа: головка, ручка, ножка, животик, шейка, ладошка, ротик, щёчка, плечико, ушко, глазик, носик, пяточка, личико, язычок; чистим, расчёсываем, вытираемся, намыливаем, трём, смотрим, видим, дышим, нюхаем, слушаем, едим, пьём, говорим, ходим, прыгаем, бегаем, держим, сжимаем, ощупываем, рисуем; пластмассовая, цветное, мягкое, пушистое, ароматное, твёрдое, гладкое, поролоновая.

Ход

Вступительная часть

Организационный момент «Путешествие»

- Ребята, а вы любите путешествовать?

- Я сегодня хочу вас пригласить отправиться в путешествие, в страну здоровья.

- На чём можно отправиться в путешествие? (На машине, самолёте, поезде).

- Я предлагаю полететь на воздушных шариках, давайте надуем шары.

(Дыхательное упражнение «Полёт на шаре»)

- Сделайте глубокий вдох (ш-ш-ш), (руками изображают шар, бегут легко на носочках).

- Полетели шарики легко, всё выше и выше над лесами, морями, а вот и страна здоровья.

- Надо приземлиться. Наши шарики начинают медленно сдуваться. Сделали вдох и выдох (с-с-с).

(слайд 1)

Основная часть

- Ребята мы попали с вами в страну здоровья. Давайте вежливо поздороваемся. (Упражнение на коррекцию речи и движения «Здравствуй»)

Здравствуй, солнце золотое! (Пальцы в стороны кисти скрещены)

Здравствуй, небо голубое! (Руки вверх)

Здравствуй, вольный ветерок! (Руки вверху в стороны)

Здравствуй, маленький дубок! (Соединить запястья кисти в стороны)

Здравствуй утро! (Жест вправо)

Здравствуй день (Жест влево)

Нам, здороваться не лень! (Руки на себя, в стороны)

- Мои друзья, а мы ведь с вами попали на поляну здоровья и нас встречает фея чистоты.

(слайд 2)

- Фея приготовила для вас волшебный мешочек, что же здесь лежит? (Дидактическая игра «Чудесный мешочек»).

- Давайте присядем.

- Галочка ну ка попробуй отгадать на ощупь, что в мешочке? (Зубная щётка).

- Что есть у зубной щётки? (Ручка, щетинка).

- Какая щётка? (Красная, пластмассовая).

- Что мы делаем зубной щёткой? (Зубной щёткой мы чистим зубы).

- (Расчёска).

- Что есть у расчёски? (Ручка, зубчики).

- Какая расчёска? (синяя, пластмассовая).

- Что мы делаем расчёской? (Расчёской расчёсываем волосы).

- (Полотенце).

- Какое полотенце? (Цветное, мягкое, пушистое).

- Что мы делаем полотенцем? (Полотенцем мы вытираемся).

- (Мыло).

- Какое мыло? (ароматное, твёрдое, гладкое).

- Что мы делаем с мылом? (Мылом мы намыливаем руки, тело).

- (Мочалка).

- Какая мочалка? (Жёлтая, мягкая, поролоновая).

- Что мы делаем мочалкой? (Мочалкой мы трём тело).

- Как, одним словом можно назвать все эти предметы? (Умывальные принадлежности).

- Для чего человеку нужны умывальные принадлежности? (Чтобы следить за чистотой тела, выглядеть опрятно и аккуратно).

- А вы пользуетесь этими предметами?

- Тогда давайте вспомним, что мы делаем по утрам?

(Массаж лица «Умывалочка»)

Надо, надо нам умыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).

- Фея желает всем быть опрятными и не забывать следить за чистотой своего тела.

(слайд 3)

- А нас встречают жители страны здоровья, это большой гном великан и маленький гномик они хотят поиграть в игру. У большого гнома – нос, а у маленького – носик. (Дидактическое упражнение «Назови ласково»).

(слайды 4 – 19)

Нос – носик

Ухо – ушко
 Рот – ротик
 Язык – язычок
 Глаз – глазик
 Рука – ручка
 Ладонь – ладошка
 Нога – ножка
 Голова – головка
 Лицо – личико
 Щека – щёчка
 Шея – шейка
 Пятка – пяточка
 Плечо – плечико
 Живот – животик

- Молодцы справились с заданием, а теперь давайте поиграем.
 (Коррекционно-речевая малоподвижная игра «Части тела»)

Называем мы слова: 3 хлопка
 3

Лоб, затылок, голова, шея, плечи Показывать части тела
 пальцы, ногти, кулаки, ладошки
 локти, нос, живот, колени, пятки
 губы, руки и лопатки
 Части тела изучаем, 4 шага
 Части тела называем 4хлопка

(слайд 20)

- Вас приветствует сказочный герой Знайка и приглашает к себе в лабораторию здоровья. Но чтобы попасть в неё нам надо выполнить задание, назвать лишний предмет. (Игра «Четвёртый лишний» хвост, лапы, голова животного, руки; кепка, шапка, голова человека, шляпа; сапоги, ботинки, ноги человека, туфли).

(слайд 21)

- Лишние ноги человека, остальное обувь.

(слайд 22)

- Лишние руки это часть тела человека, остальное части тела животных.

(слайд 23)

- Лишняя голова это часть тела, а остальное головные уборы.

- Молодцы справились с заданием, можно проходить в лабораторию, займите места у столов. Вам необходимо собрать из фрагментов часть тела или орган. (Дидактическая игра «Разрезные картинки» – работа в парах или тройками).

- Саша, что у вас получилось? (Глаза)

- Что мы делаем глазами? (Смотрим, видим) и т.д.

- Нос – дышим, нюхаем.

- Уши – слушаем.

- Рот – едим, пьем, говорим.
 - Ноги – ходим, прыгаем, бегаем.
 - Руки – держим, сжимаем, ощупываем, рисуем.
 - А давайте поиграем с пальчиками (Пальчиковая игра «Пальчики II»)
- | | |
|------------------------------|--|
| Этот пальчик хочет спать, | (правой рукой загибать мизинец левой руки) |
| Этот пальчик лёг в кровать. | (то же с безымянным) |
| Этот пальчик чуть вздремнул. | (то же со средним) |
| Этот пальчик уж уснул. | (то же с указательным) |
| Этот крепко, крепко спит. | (то же с большим) |
| Тише, тише, не шумите! | (указательный палец правой руки |
| Пальчики не разбудите! | приложить к губам) |
| Солнце красное взойдёт, | (пальцы скрестить, руки поднять вверх) |
| Утро ясное придёт. | |
| Будут птички щебетать, | (сжимать и разжимать кулачки) |
| Будут пальчики вставать! | |
- Ребята в лаборатории хранятся лепестки здоровья, давайте с вами вырастим цветок здоровья, посмотрите внимательно и составьте предложение, что делают дети, чтобы быть здоровыми. (Дидактическое упражнение «Составь предложение»)
 - Серёжа, какое предложение ты составил?
 - Дети делают зарядку. (Прикрепляют на магнитную доску лепестки к жёлтым серединкам). И т.д.
 - Мальчик следит за чистотой тела.
 - Дети купаются в море.
 - Мальчик катается на велосипеде, а девочка на самокате.
 - Дети играют на свежем воздухе.
 - Мальчик днём отдыхает.
 - Мальчик кушает полезную еду.
 - Замечательный цветок здоровья мы с вами вырастили, пусть у всех людей на Земле будет крепкое здоровье.
 - А нам пора возвращаться в детский сад. (Дыхательное упражнение)
- Итог**
- Давайте надуем шарик. Сделайте большой вдох через нос, выдыхаем через рот (ш-ш-ш). (Руками изображают шар, бегут легко на носочках с поднятыми руками).
 - А теперь надо приземлиться. Наши шарик начинают медленно сдуваться. Сделали вдох и выдох (с-с-с).
 - Что больше всего запомнилось? Понравилось?

5.2.4. Конспект по ООД

Тема: «Где прячется здоровье».

Здоровье - это награда, которую получает человек за усердие.

Здоровый человек — это, как правило, образованный человек, усвоивший одну простую истину: «Что бы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

Программные задачи:

Образовательные задачи: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

Развивающие задачи: развивать познавательный интерес и речь.

Воспитательные задачи: воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Методы и приемы: чтение художественной литературы, создание проблемных ситуаций, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координации движений и речи, дидактическая игра, массаж, пальчиковая гимнастика, обращение к жизненному опыту детей.

Предшествующая работа: рассматривание детских энциклопедий, беседа о гигиене, режиме дня, правильном питании и пользе физкультуры, чтение художественной литературы, загадывание загадок, формирование здоровьесберегающих умений и навыков.

Материалы и оборудование: модель солнца, бутылочка, стаканчики, коктейльные трубочки, корзинка с продуктами, дидактическая игра «режим дня», демонстрационный материал по теме занятия, солнышко с ленточками.

Ход:

Вступительная часть.

Ребята у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

- Добрый день!

- Здравствуйте!

А знаете, ребята мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит — здоровья желаем.

- Здравствуйте! — вы сказали человеку.

- Здравствуй! — улыбнется он в ответ.

И наверное, не пойдет в аптеку,

А здоровым будет много лет.

Основная часть.

- Ребята давайте встанем в круг и возьмем за руки друг друга. Мы стали рука в руке, вместе мы большая сила.

Можем маленькими быть, (дети приседают)

Можем мы большими быть, (поднимают руки вверх)

Но никто один не будет.

- И действительно, вы никогда не бываете одни. Вокруг вас всегда близкие люди — ваши родители, ваша семья. Когда они рядом вы чувствуете себя замещенными. Запомните — любовь ваших родных к вам и ваши добрые чувства к ним помогают сохранить и ваше здоровье, и здоровье родных вам людей. Сегодня я хочу рассказать вам старинную легенду.

«Давным - давно, на горе Олимп жили боги (слайд).

Стало им скучно, и решили они создать человека. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал «Человек должен быть умным». Но один бог сказал так: «Если все это будет

у человека, он буден подобен нам». И решили боги спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать — решать, куда бы его спрятать? Один предлагал спрятать здоровье глубоко в синее море, другой - высоко в горы. А один из богов предложил: «Здоровье спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних пор, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов. Значит здоровье — то что, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас.

- Ребята, а вы чувствуете себе здоровыми? Что значит быть здоровым? (ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрим, веселым и энергичным).

Я открою вам маленький секрет, наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Первый лучик — это физические упражнения, или физкультура (модель солнца, к нем прикрепляется лучик с изображением физических упражнений) - давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения для нашего организма (укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам хорошее настроение).

А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (на зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры).

- Когда вы делаете зарядку, занимаетесь физкультурой — вы растёте сильными и крепкими.

- Чтобы больными не лежать, надо спорт уважать.

- Какие пословицы о спорте вы знаете?

- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

- Где здоровье, там и красота.

- Двигайся больше — проживешь дольше.

- Солнце, воздух и вода наши верные друзья.

- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

- Движение - это жизнь.

- А теперь всем детям встать, (имитация движений под речёвку)

Руки медленно поднять.

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко,

И отправились в дорожку.

Две руки хлопают, (хлопки в ладоши)

Две ноги топают, (ритмичное топание ногами)

Два локотка вращаются, (руки к плечам, вращательные движения локтями)

Два глаза закрываются, (руки вниз, глаза закрыть)

Ручками захлопали - (дети выполняют движения согласно текста речёвки)

Хлоп, хлоп, хлоп,

Хлоп, хлоп, хлоп, (хлопки в ладоши)

Ножками затопали- (притопывание ногами)

Топ, топ, топ,

Топ, топ, топ,

Головку опускаем, (наклон головы вперед)

И спинку выпрямляем, (выпрямиться, руки в стороны)

-Молодцы!

- А сейчас я вам покажу фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья.

- Загляните вовнутрь этой бутылочки. Что там лежит? (там ничего нет)

- Сейчас мы увидим, что там прячется. Раз, два, три, невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

- Что за невидимка сидел в бутылочке? (это воздух). Правильно дети.

- Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте дети проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу возьмите коктейльные палочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в нашем организме есть воздух)

- Без дыхания жизни нет,
Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат он и я и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вздохнуть, и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей) (потому что наш организм не может жить без воздуха)

- Правильно, это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит «Пришли, пожалуйста мне воздух.»

- Давайте с вами вспомним упражнение на дыхание? (Комплекс на дыхание)

- И, Э, А, О, У, Ы, Е, Я, Е, Ю (сделать вдох, и на одном выдохе произнести звуки, повторите несколько раз.

Для чего мы выполняем упражнение на дыхание (чтобы организм обогащать кислородом, чтобы закалять и укреплять его)

Так как же называется второй лучик здоровья? (отрываю на модели второй лучик с изображением воздуха).

Правильно воздух.

- Дети что это? (показывает модель часов)

- Скажите, зачем нужны часы? (ответы детей)

- Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени (когда проснуться, когда заниматься и т.д)

- Дети, как вы думаете, что такое режим? (ответы детей)

Режим — это когда дела выполняются в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У нас есть время для принятия пищи, занятий, прогулки, сна, и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

- А теперь я предлагаю вам, поиграть в игру, которая называется «Встань по порядку».

Дети выходят с картинками, на которых изображены дети занятые режимными видами деятельности в течение дня. В ходе игры обращаю внимание, что все виды деятельности необходимо выполнять в одно и тоже время.

- Как будет называться третий лучик здоровья? (Режим дня)

- Чтобы здоровым остаться нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислой и солёной ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.

- В магазинах продают много разных продуктов. Если вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Я предлагаю вам корзину, в которой лежат знакомые вам продукты. Разделимся на две команды. Первая команда выбирает полезные продукты, вторая вредные.

- Молодцы с этим заданием вы справились.

- Как будет называться четвертый лучик здоровья? (полезная пища)

- Ребята, посмотрите на модели здоровья. У нас остался неоткрытым только один лучик. Хотите узнать какое имя у последнего лучика? Я его открою, а вы постарайтесь определить, как он называется.

- Правильно пятый лучик здоровья называется чистота.

- Приготовили пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять! (загибаем на счёт пальцы правой руки, начиная с мизинца)

Будем пальчики считать. (сжимаем и разжимаем кулачок правой руки)

Крепкие, дружные, (энергичные хлопки в ладоши на каждое слово)

На другой руке опять. (сжимаем и разжимаем кулачок левой руки)

Раз, два, три, четыре, пять! (загибаем на счёт пальцы левой руки, начиная с мизинца)

Пальчики быстрые (хлопки в ладоши на каждое слово)

Очень - очень чистые!

Как вы думаете, связаны чистота и здоровье? Почему говорят « Чистота залог здоровья»? (ответы детей)

Давайте вспомним правила чистоты (слайд) (ответы детей)

- И каждый из вас должен обязательно следить за чистотой своего тела. (Массаж лица)

- Учила мама дочку умываться:

- Надо, надо умываться (поглаживающие движения)

- По утрам и вечерам (растирающие движения)

А детишкам неумытым (пощипывающие движения)

Стыд и срам. (поглаживающие движения)

- Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что, вы нашли, куда спрятали наше здоровье, данное нам богами.

Итог.

- Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья. (ответы детей).

- А сейчас возьмите по лучику солнца и скажите, что кому больше всего понравилось и запомнилось.

- И мне очень всё понравилось, как вы сегодня работали, молодцы! Всем спасибо.

5.2.5. Конспект по ООД

Тема: «Даёт силы нам всегда витаминная еда».

Программные задачи:

- Закрепить знания детей о рациональном питании.
- Закрепить соблюдение детьми правил питания.
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

Интеграция образовательных областей:

Познание: формировать представление о здоровье и здоровом питании.

Коммуникация: формирование словаря, развитие связной речи.

Социализация: развивать воображение, интерес к здоровому питанию.

Здоровье: развивать дыхание, зрение.

Чтение художественной литературы: развивать эмоциональные чувства при восприятии художественного слова.

Физическая культура: развивать потребность в двигательной активности.

Методы и приемы: вопросы, объяснение, уточнение, поощрение, художественное слово, рассматривание, оценка деятельности.

Предшествующая работа: беседы, рассматривание иллюстраций продуктов здоровой пищи, дидактические игры.

Материалы и оборудование: сигнальные карточки, тарелочки с изображением полезной и вредной пищи, икт, иллюстрации по теме.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Ребята, я сегодня приглашаю вас на свою передачу «Дает силы нам всегда витаминная еда».

Я хочу поговорить с вами о здоровье и здоровом питании. За ваши ответы я буду вам давать смайлики.

Ребята скажите, что значит быть здоровым? Что нужно для этого делать? (Быть здоровым значит не болеть, быть веселым), (Нужно делать зарядку, закаляться, мыть руки перед едой, правильно питаться).

Давайте положим наши смайлики в шкатулку здоровья.

2. Беседа.

Сегодня мы поговорим о правильном питании.

- Что вы любите кушать больше всего? (ответы детей)

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить).

Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей) В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д.

Посмотрите на экран.

Витамин А — очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

О витамине А нам расскажет Костя Маматюк:

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

О витамине В много знает Олеся Жолобова:

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен вам

И не только по утрам.

Витамин С — укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Лиза Хоружина может много сказать о витамине С:

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

О том что витамин Д полезен знает Надя Алексеенко:

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому, что принимаю

Витамины А, В, С.

Назовите продукты, в которых живут витамины : А, В, С, Д.

3. Игра «Да, нет».

- А чтобы пища хорошо усваивалась, нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки. Если нет – красный.

Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Есть надо быстро.

Есть надо медленно. А как?

Пищу нужно глотать нежует.

Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

4. Физкультминутка с использованием ИКТ.

5. Беседа о вредных продуктах.

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу.

6. Игра «Накроем на стол». (на дутье)

- Ребята, сейчас давайте накроем на стол. На столе тарелочки, вам нужно на них подуть и сказать с каким продуктом тарелочка, с вредным или полезным. Если продукт вредный вам нужно положить ее на стол, накрытый красной скатертью, а если продукт полезный, на стол, накрытый зеленой скатертью.

Молодцы ребята, вы справились с заданием.

7. Подведение итогов занятия.

Я думаю, вы, без сомнения, знаете,

Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомните и всем объясните очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо еду прожевать.

И помните- желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

Ребята наша программа подошла к концу.

Будьте здоровы!

5.3. Динамические артикуляционные упражнения

5.3.1. «Часики» - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к правому углу рта, то к левому, двигать языком в медленном темпе под счет, проделать 15-20 раз.

5.3.2. «Качели» - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку, рот при этом не закрывать, проделать 10-15 раз.

5.3.3. «Вкусное варенье» - высунуть широкий язык, облизать поочередно верхнюю, затем нижнюю губу и убрать язык вглубь рта, повторить 10-15 раз.

5.3.4. «Змейка» - рот широко открыть, язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать вглубь рта, двигать языком в медленном темпе 10-15 раз.

5.3.5. «Лошадка» - прищелкнуть язык к небу, цокать языком медленно и сильно, тянуть подъязычную связку, проделать 10-15 раз. Если прищелкивание не удастся, можно положить на язык липкую конфету, пусть ребенок старается сосать конфету и одновременно почувствовать присасывание языка.

5.3.6. «Индюк» - приоткрыть рот, энергично проводить широким передним краем языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, добавить голос, пока не послышится: бл-бл (как индюк болобочет).

5.4. Игры на развитие физиологического и речевого дыхания

Для занятий с 5-7-летним ребенком родители совместно с ним могут самостоятельно придумать и изготовить материал для игр: вырезать и раскрасить необходимые элементы, привязать к ним нитку.

Примерные темы для игр: «Посади бабочку (осу, стрекозу и др. насекомых) на цветок»; «Обуй сороконожку»; «Расставь мебель в комнате»; «Собери грибы (овощи) в корзину»; «Посади птичку на ветку»; «Положи фрукты в вазу (конфеты в коробку)»; «Наряди елку к Новому году»; «С какого дерева упал лист?»; «Задуй свечку»; «Сдуй одуванчики»; «Расставь посуду»; «Поймай рыбку». Все эти вырезанные элементы в нужное место «задуваются», т. е. помещаются туда с помощью выдоха. Совместное со взрослым придумывание и изготовление элементов игры очень увлекает ребенка, развивает его фантазию, приучает к старательности, усидчивости, терпению.

5.4.1. Игра «Подуем в трубочку»

Задача: тренировать длительную, направленную посередине языка воздушную струю.

Описание: Сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание, губы вытянуть в трубочку, язык просунуть между ними, свернуть его и подуть в получившуюся трубочку.

Поначалу можно дуть на занавеску, находящуюся напротив, или на узкую полоску бумаги, прикрепленную к чему-либо и расположенную по направлению воздушной струи. Необходимо следить, чтобы выдох проводился ребенком плавно, длительно, не надувая щек.

5.4.2. Игра «Разноцветные листочки»

Задача: развить плавный, длительный, направленный выдох.

Оборудование: небольшая палочка, разноцветные сухие листья с разных деревьев.

Описание. На уровне рта ребенка на нитках подвешены сухие листья различной формы. Ребенок рассматривает их, называет, определяет цвет, затем медленно набирает воздух через нос (следить, чтобы не поднимались плечи) и дует на листочки через трубочку из губ, не раздувая щек.

5.4.3. Игра «Отгадай, что за овощ»

Задача: тренировать глубокий вдох носом, научить различению запахов.

Оборудование: блюдо с овощами, имеющими ярко выраженный, особенный запах: лук, чеснок, огурец, укроп.

Описание. Рекомендуются для детей от 4 лет. Ребенок рассматривает, называет овощи, нюхает и запоминает их запахи.

Чтобы получить более насыщенный запах, взрослый делает на овоще надрез, укроп можно растереть в руках.

Затем ребенок с завязанными глазами должен понюхать и узнать по запаху предложенный ему овощ. Взрослый следит, чтобы вдох был медленным, плавным, глубоким, не поднимая плеч.

5.4.4.Игра «Фокус»

Задача: отработать длительную, направленную посередине языка воздушную струю.

Описание. Губы в улыбке, нижняя губа оттянута вниз, широкий язык плотно прижат к верхней губе. Сделать глубокий вдох носом и в этом положении языка подуть на ватку, лежащую на кончике носа так, чтобы она взлетела вертикально вверх.

Следить, чтобы выдох производился на язык, а не на верхнюю губу.

Если ребенок хорошо справляется с таким заданием, его можно усложнить: понемногу продвигать ватку по спинке носа по направлению ко лбу и таким же образом стараться ее сдуть.

5.4.5.Игра «Задуй ватку в ворота»

Задача: выработать умение целенаправленно менять силу выдоха.

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Взрослый вместе с ребенком сооружает широкие «ворота» из кубиков или другого строительного материала и кладет перед ними небольшой кусочек ваты. Ребенок, слегка наклоняясь вперед, чтобы воздух попадал под ватку, должен подуть на нее длительным плавным выдохом и добиться попадания в «ворота». С этой целью при необходимости можно менять направление и силу воздушной струи. Если ребенок хорошо справляется с этим заданием, его можно слегка усложнить, постепенно делая «ворота» узкими.

5.5.Артикуляционная гимнастика в стихах

5.5. 1.«Часики»

Тик – так, тик – так –
Ходят часики – вот так!
Влево тик,
Вправо так.
Ходят часики – вот так!

Описание: Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

5.5. 2.«Лопатка»

Пусть язык наш отдыхает,
Пусть немножко подремает.

Описание: Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

5.5. 3.«Варенье»

Нашей Маше очень смело,
На губу варенье село,
Нужно ей язык поднять,
Чтобы капельку слизать.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу и спрятать в рот

5.5. 4.«Лошадка»

Я лошадка – серый бок (цок, цок),

Я копытцем постучу (цок, цок),

Если хочешь, прокачу (цок, цок).

Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать (как лошадка цокает копытами).

«Остановить лошадку»: сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук: «тпру-у-у».

5.5. 5.«Чистим зубки»

Рот откройте, улыбнитесь,

Свои зубки покажите,

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

Описание: улыбнуться, открыть рот кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы

5.6.Пальчиковые игры

5.6.1. «Детский сад»

Дружат в нашей группе, *Хлопать в ладоши.*

Девочки и мальчики. *Стучать кулачками друг по другу.*

С вами мы подружим, *Сжимать-разжимать пальцы.*

Маленькие пальчики. *Касаться кончиками пальцев одновременно обеими руками.*

Раз, два, три, четыре, пять *Загибать пальцы обеих рук.*

Начинай считать опять. *Сжатие-разжатие пальцев.*

Раз, два, три, четыре, пять *Поочередно касаться пальцами правой руки пальцев левой руки, начиная с больших пальцев.*

Мы закончили считать. *Руки вниз, встряхнуть кистями.*

5.6.2.«Игрушки»

На большом диване в ряд, *Попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачками.*

Куклы Катины сидят: *Стучать друг по другу кулачками.*

Два медведя, Буратино, *Загибать поочередно все пальчики на обеих руках.*

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять, *Поочередно касаться пальцами правой руки пальцев левой руки, начиная с больших.*

Помогаем нашей Кате, Волнообразные движения сверху вниз.

Мы игрушки сосчитать. Сжимать-разжимать пальцы обеих рук.

5.6.3. «Фрукты. Сад»

Будем мы варить компот. *Сжимать-разжимать ладоши.*

Фруктов нужно много. *Вот. Стучать кулачками друг по другу.*

Будем яблоки крошить, *Крошащие движения пальцев.*

Груши будем мы рубить, *Рубящие движения ладоней.*
Отожмем лимонный сок, *Вращать кулаками друг по другу.*
Слив положим и песок. *Зажать сначала правую ладонь,*
затем – левую.

Варим, варим мы компот *Левую ладонь сделать «ковшиком».*
Указательным пальцем правой руки «мешать» компот.
Угостим честной народ. *Вытянуть руки перед собой.*

5.6. 4.«Дары осени. Грибы и ягоды»

Топ-топ пять шагов, *Дети «шагают» пальцами по столу.*
В туесочке пять грибов. *Сплетают пальцы - делают туесочек,*
большие пальцы - ручка.
Мухомор красный – гриб опасный, *Загибают по одному пальцу на обеих*
рука.

А второй – лисичка, рыжая сестричка, *руках на каждое название гриба,*
Третий гриб – волнушка, розовое ушко, *начиная с мизинцев.*
А четвертый гриб – сморчок, бородатый толстячок
Пятый гриб – белый, ешь его смело!

5.6.5. Домашние животные»

«Отгадайте, кто же это? *Загибают по одному пальцу на обеих*
Уха два, а рожек нету. *руках на каждое выделенное слово.*
Есть короткий толстый *хвост,*
Есть холодный черный *нос,*
Есть четыре сильных *лапы,*
Очень сильных, как у папы.
И еще хочу сказать:
Очень умные *глаза.*
Я бы угадать бы смог! *Машут рукой.*
Кто же это? *Пожимают плечами.*

Мой щенок! *Прижимают руки к сердцу*

5.7. Подвижные игры

5.7. 1.«Встречные перебежки»

Цель: Развивать умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге в прямом направлении. Развивать быстроту двигательной реакции.

Описание игры:

Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых делится пополам на две встречные колонны. Первые номера в колоннах по сигналу устремляются вперед. Как только они достигнут противоположного игрока своей команды, касаются его плеча – передают эстафету. Прибежавший игрок встаёт в конец этой колонны.

Правила игры:

- 1) Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами.

2) Команда, которая раньше закончит эстафету, считается победителем.

Варианты игры:

- 1) Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (расстояние между детьми в шеренгах не менее шага). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» – дети с синими лентами бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив протягивают вперёд ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.
- 2) Играющие становятся на одной стороне поляны. Перебежать через неё надо шеренгой, удерживая равнение. Все должны бежать с одной скоростью, никто никого не должен обгонять.

Указания к проведению игры:

Воспитатель стоит между колоннами, предупреждает участников от фальстарта.

5.7. 2.«Сделай фигуру» (с бегом)

Цель: Развивать у детей двигательное творчество, выразительность движений, слуховое внимание и интерес к языку движений. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Развивать быстроту двигательной реакции на сигнал.

Описание игры:

Дети по одиночки или парами шагают или бегают по залу. По сигналу ведущего принимают задуманную позу и замирают в ней. Дети могут изобразить дровосека, футболиста, конькобежца, бабочку, птицу и так далее. Ведущий обходит детей, пытается угадать, что означают их позы, шутит, стараясь развеселить игроков, и зорко следит за ними. Кто – то засмеялся, шевельнулся, принял «бессодержательную позу» – выходит из игры. И всё повторяется сначала.

Правила игры:

- 1) Принимать позу и делать фигуру можно только после сигнала.
- 2) В ходьбе и беге врассыпную не наталкиваться друг на друга.

Указания к проведению игры:

Если ведущий никого не развеселил и не вывел из позы в течение 30-40 секунд, игра продолжается. По окончании игры воспитатель отмечает наиболее интересные и яркие фигуры. До начала игры воспитатель предлагает детям темы для создания образа.

5.7. 3.«Кто бросит дальше мешочек» (с метанием)

Цель: Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в метании вдаль правой и лево рукой, в беге, в распознавании цвета.

Описание игры:

Дети сидят вдоль стен комнаты или по сторонам площадки, лужайки. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол или на траву верёвкой или перед начерченной на земле линией. Дети получают мешочки 3-4 разных цветов. По слову воспитателя «бросай» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание

детей на то, чей мешочек упал дальше, и говорит: «Поднимите мешочки». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки, и игра продолжается. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки. Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры:

1) Бросать и поднимать мешочки можно только по слову воспитателя.

Указания к проведению игры:

Мешочки с песком даются той группке детей, которая бросает. Дети, бросившие мешочки, поднимают их и передают рядом сидящим товарищам. Бросать мешочки надо правой и левой рукой. Перед проведением игры воспитатель показывает, как надо встать и замахнуться, чтобы мешочек упал подальше.

5.7. 4. «Эстафета с передачей мяча»

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участников – широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передаётся из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько (4-6) раз подряд. Выигрывает команда, первой закончившая передачи.

В игре можно использовать большие надувные мячи (баскетбольные, волейбольные и другие).

Способы передачи мяча:

- а) двумя руками сверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекатывает его по полу направляющему между ног участников;
- б) так же, обратно мяч передаётся из рук в руки снизу, между ногами;
- в) двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища.

Вариант с перебежкой.

Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1 м. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передаётся из рук в руки обусловленным способом в конец колонны. Последний игрок, получив мяч, быстро перебегает вперёд и, став впереди колонны, продолжает передачу мяча и так далее.

Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернётся с мячом на место направляющего.

Способы передачи мяча:

- а) двумя руками сверху;
- б) двумя руками снизу (между ног);
- в) двумя руками справа (слева).

5.7. 5. «Кто сделает меньше прыжков»

Несколько детей (3-5) в зависимости от наличия свободного места становятся за линию и по сигналу взрослого прыгают на противоположную сторону площадки до обозначенной чертой места (примерно на расстоянии 5-6 метров). Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. По окончании прыжков дети говорят, кто сколько сделал прыжков, и определяют, у кого их меньше.

Вначале воспитатель предлагает пропрыгать установленное расстояние по очереди и сам считает прыжки каждого ребёнка, а затем дети делают это сами.

Варианты игры:

- 1) Упражнения в прыжках можно усложнить дополнительными заданиями, требующими умений бегать не совсем обычным шагом, сохраняя равновесие, удерживая в определённом положении туловище, голову:
 - пропрыгать змейкой между расставленными в ряд кеглями, неся на вытянутой руке мячик, шарик;
 - пропрыгать по площадке, пропрыгивая расположенные на ней пособия. Выполнять это задание можно индивидуально и в колонне с другими детьми.
- 2) «Кто дальше за 3 прыжка?». Встав шеренгой, дети одновременно сначала делают по 3 прыжка. Кто окажется дальше всех? Затем делают 5 прыжков и так далее.
- 3) «Чья пара дальше всех?». Дети встают парами спиной друг к другу. По сигналу воспитателя делают по 3 прыжка каждый в свою сторону. Чья пара прыгнет в обе стороны дальше других?

Вывод

Усилия работников ДОО сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Сохранение и укрепление здоровья, как во время непосредственной образовательной деятельности, так и в свободное время особенно важны для детей с нарушениями речи.

В логопедической практике редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми. Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, легкая возбудимость, отсутствие длительных волевых усилий и т. д. Поэтому логопеду, воспитателю коррекционной группы, музыкальному руководителю, психологу и другим педагогам, работающим с такими детьми приходится исправлять не только речевой дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка. Решению этой задачи поможет использование здоровьесберегающих технологий. Неслучайно коррекционную педагогику называют ещё и лечебной.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у

ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Создавая условия для оптимального физического и нервно-психического развития в период пребывания ребёнка в детском саду, используя современные здоровые сберегающие технологии в течение всего дня применение оздоровительных технологий несет в себе коррекционную направленность, повышает жизнедеятельность организма, позволяет укрепить здоровье в физическом, в интеллектуальном, в эмоциональном, в нравственном и социальном плане.

Быть здоровым — это естественное стремление человека. Целостность, гармония человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя — логопеда, музыкального руководителя. Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка. Забота о здоровье — одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье — ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня — это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье — это бесценный дар.

Используя в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии в непосредственной образовательной деятельности дети стали меньше болеть; физкультурные минутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз; релаксация в образовательной деятельности: пальчиковая гимнастика. Все перечисленные технологии формирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.
3. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. Творческий Центр «Сфера», Москва 2010. — 160 с.
4. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. — М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010. —96 с.
5. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений — М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2012. 48с.