



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕХНОЛОГИИ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Формирование мотивации здоровьесбережения
обучающихся в процессе
технологической подготовки в ДОУ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Технология. Экономика»

Проверка на объем заимствований:
69,8 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«24» апреля 2018г.
зав. кафедрой Технологии и ППД
В.М. Кирсанов

Выполнил (а):
Студент (ка) группы ЗФ-501\062(63)-5
Курдина Оксана Игоревна

Научный руководитель:
Кандидат педагогических наук
доцент кафедры Т и ППД
Шарипова Эльвира Фоатовна

Челябинск
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты мотивации здоровьесбережения в ДОУ.....	6
1.1 Мотивация здоровьесбережения обучающихся в ДОУ.....	6
1.2 Виды и формы работы по здоровьесбережению используемых в ДОУ.....	12
1.3 Формы и методы формирования мотивации и здоровьесбережения в процессе технологической подготовки в ДОУ.....	24
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. Планирование и организация образовательного процесса с учетом здоровьесбережения.....	33
2.1 Разработка конспектов занятий с учетом здоровьесберегающих технологий.....	33
2.2 Разработка плана выставок и мероприятий по взаимодействию ДОУ с родителями по проблеме укрепления здоровья.....	37
2.3 Проведение эксперимента по формированию мотивации здоровья детей.....	45
Выводы по второй главе.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный детский возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности ребенка. В этом возрасте очень активно развиваются всевозможные способности детей, различные черты характера, формируются качества нравственности. Только в этот период времени закладывается и укрепляется фундамент для развития здоровья и физических характеристик, что необходимо детям для эффективного участия в разнообразных видах двигательной деятельности. Все это создаст условия для активного и направленного формирования и развития у дошкольников психических, мыслительных и интеллектуальных способностей.

В соответствии с принятием Министерством образования и науки РФ «Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» что обусловило считать необходимость важных изменений в определении содержания и способов здоровьесбережения детей в современном дошкольном образовательном заведении.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за прошедшие пять лет количество абсолютно здоровых детей упало с 26 процентов до 16 процентов и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 15,2 процентов до 18,3 процентов. По Челябинской области на каждого дошкольника в среднем приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 21-28 процентов детей относится к категории часто болеющих детей [26].

Показанные результаты точно указывают на социально-педагогический уровень проблемы, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, в первую очередь перед педагогами,

воспитателями, которые должны воспитать здорового ребенка с высокими психическими и физическими показателями уровней развития.

Не смотря на то, что формирование мотивации здоровьесбережения у обучающихся в ДОУ просто необходимо, однако оно тяжело выполнимо. Весь факт в том что методика данного вопроса не достаточно разработана. Как сформировать мотивацию здоровьесбережения у обучающихся в дошкольном образовательном учреждении? Это и есть главная проблема нашего исследования.

Объект исследования: Процесс формирования мотивации здоровьесбережения детей в ДОУ. Предмет: Условия позволяющие влиять на формирование мотивации здоровьесбережения детей в ДОУ. Цель нашей работы: Выявить, обосновать, экспериментально проверить педагогические условия формирования мотивации здоровьесбережения.

Гипотеза: Процесс формирование мотивации здоровьесбережения детей в ДОУ будет эффективным если:

1. Проводится первичная диагностика сформированности компонентов здоровьесбережения посредством творческих конкурсов и выставок.
2. Разработана система занятий, в ходе которых обучающиеся в игровой форме знакомятся с основными правилами личной гигиены.
3. Созданы условия для передачи обучающимися накопленного опыта от старших детей младшим (тьюторство).

Задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-теоретическую литературу и передовую педагогическую практику по здоровьесбережению обучающихся;
2. Уточнить понятия «мотивация» и «здоровьесбережение»;
3. Проанализировать методы, формы повышения мотивации здоровьесбережения обучающихся;

4. Проанализировать здоровьесберегающую среду «МБДОУ ДС №467 города Челябинска» и определить условия для её развития;
5. Составить план выставок и мероприятий по взаимодействию ДОУ с родителями по проблеме укрепления здоровья;
6. Разработать и внедрить тематическое планирование и конспекты занятий с учетом здоровьесберегающих технологий детям старшего возраста.
7. Экспериментально проверить эффективность разработанных мероприятий в формировании мотивации здоровьесбережения.

Для проверки эффективности исследования была организована экспериментальная работа на базе «МБДОУ ДС №467 г.Челябинска». В эксперименте приняли участие 15 детей в возрасте 5-6 лет.

Методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования, анализ технологической подготовки воспитателя, систематизация, обобщение, анкетирование, наблюдение, беседа, эксперимент и т.д. Технологическая подготовка воспитателя направлена на ознакомление в теории и на практике с мотивацией здоровьесбережения, что помогло при составлении плана тематических недель, мероприятий и разработке конспектов занятий. Решение поставленных задач обусловило структуру дипломной работы. Наша работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты мотивации здоровьесбережения в ДОУ

1.1 Мотивация здоровьесбережения обучающихся в ДОУ

Включение человека в здоровый образ жизни должно начинаться с формирования у него мотивации здоровья. Здоровоохранение, то есть забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его идеи о смысле бытия, отношение к окружающему миру, к самому себе, к своему здоровью[6].

Мотивация здоровьесбережения - это совокупность внутренних сознательных побуждений, нацеленных на здоровьесберегающую деятельность человека. Мотивация здоровьесбережения включает все виды побуждений - цели, интересы, потребности, мотивы, устремления и установки. Рассмотрим компоненты входящие в данное понятие

Мотивация это побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Мотив это обобщённый образ материальных или идеальных предметов, представляющих ценность для человека, определяющий направление его деятельности, достижение которых выступает смыслом деятельности. Мотив представлен человеку в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данных предметов, либо отрицательными, вызванными неполнотой настоящего положения[23].

Здоровьесбережение это:

- процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия;
- сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья;
- система мер направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития
- активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека;
- целенаправленная системная деятельность образовательного учреждения по применению в практике различных здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на детей основных факторов нарушения здоровья.

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Сбережение - это накопление, предназначенное для удовлетворения потребностей в будущем[15].

Смысл воспитания здорового образа жизни в дошкольном возрасте сводится к эффективной мотивации, причем конечной целью должен становиться не настоящий благоприятный образ жизни, а будущее формирование самомотивации - понимание или прочувствование необходимости ведения здорового образа жизни ребенком. Самое главное, что с самого раннего возраста нужно подходить к вопросу о здоровом образе жизни, действовать гибко и попытаться персонализировать образ жизни вашего ребенка.

Дошкольный детский возраст - самое благоприятное время для развития правильных привычек. Привычки детей, в сочетании с обучением приемам совершенствования, улучшения и сохранения здоровья, в итоге приведут к положительным результатам. Валеология, как наука о здоровье человека, была создана в 80-е годы из синтеза гигиены, психологии, биологии, антропологии и других наук о человеке и его окружающей среде[3].

Известно, что вместе с приобретенными навыками культуры поведения (положительного или отрицательного, антисоциального) присущи и врожденные, генетически детерминированные мотивации, которые являются фундаментом, на котором строится конструкция личностно ориентированного поведения всей человеческой жизни. Именно поэтому, педагогам для успешной работы в сфере обучения и воспитания очень важно знать и использовать природные мотивации детей в своей практике для большей эффективности[18].

Многие мудрые родители и педагоги сформулировали фундаментальный принцип руководства и лидерства таким образом: лучше пойти на уступки и позволить ребенку сделать что-то запрещенное, не совсем полезное, нежели чрезмерное давление на него, пройдя индивидуальный порог психологической выносливости. А ведь действительно, лучше периодически допускать не совсем здоровую пищу, чем стать причиной депрессии, горечи и озлобленности с соответствующими неадекватными, негативными последствиями. Каждый человек, даже самый маленький, - является свободным человеком[1].

Основная задача воспитания здорового образа жизни дошкольника - построение индивидуального плана здорового образа жизни. Требование полного применения и выполнения всех правил, принципе, приводит к развитию выраженного внутреннего конфликта у дошкольника, что в конечном итоге приводит к негативным реакциям отрицания. Выросший

ребенок, почувствовав возможность неподчинения родителям, нередко начинает делать все, что в конфликте с установленными привычками: вволю есть сладкое, жирное и вредное, часами засиживаться у телевизора и компьютера, он может забросить режим дня и даже самые элементарные гигиенические процедуры. Чтобы избежать развития такого серьезного побочного эффекта и нежелательной реакции, необходим индивидуальный план здорового образа жизни, который должен включать наиболее существенные для каждого ребенка пункты в соответствующей для него форме[21].

Дети от 3 до 7 лет испытывают период донравственной морали. Их главным воспитателем или попечителем является страх, они все время боятся наказания - реального или гипотетического, мнимого, воображаемого. Самосохранение является основной мотивацией ребенка, помогая ему избежать многих неприятных инцидентов, которые могут усугубить его здоровье. Педагогу, который работает с детьми в этом возрасте рекомендуется активизировать и улучшать эту поведенческую реакцию с помощью игровой деятельности. В этом возрасте у детей слабо развито мышление, поэтому только в отдельных играх ребенок может очень быстро усваивать определенный, воспитывающий тип поведения, который далее в будущем определит его культурный и морально-нравственный уровень[9].

Педагогам поощряется в своей воспитательной деятельности по «конструированию» здоровья, делать акцент на детей такого же возраста, то есть на сверстников и на более старших детей. Дети должны быть чаще на показательных занятиях в демонстрационных классах или на соревнованиях других детей, чтобы посмотреть, чего они достигли, и поэтому, могут достигнуть они сами. Они будут утверждаться на примере здорового образа жизни и положительных поведенческих навыков других детей, своих сверстников и даже детей более старшего возраста[13].

Традиции питания, отношение к спорту, отношения между членами семьи и другие факторы являются характерной чертой будущей жизни ребенка и накладывают на неё определенный отпечаток. От родителей в наибольшей степени зависит создание предпосылок к здоровому образу жизни у детей. Роль детского сада, безусловно, также велика. Трудно, однако, спорить с тем, что привычки, систему ценностей, манеры поведения, отношение к определенным явлениям дети черпают и развивают в семье.

Основа многих предпочтений и действий человека это его привычка. Есть на завтрак овсянку с сушеными сливами или суп с картофелем, котлетой, а затем и пирожком прикусить – это кто как привык. Спать на мягкой перине или на деревянной кровати – дело привычки. Если с раннего возраста существует привычка правильно питаться, соблюдать режим дня, активно проводить своё свободное время – для человека это будет рассматриваться как должное и правильное. Здоровье - это бесценный дар, который природа дарит человеку. Мы обязаны помочь ребенку создать прочную и надежную основу для позитивной мотивации здоровья еще с младшего дошкольного возраста[15].

Очень важно научить ребенка придерживаться правил гигиены. Это обусловлено не только элементарными гигиеническими требованиями, но и нормами человеческих отношений. Именно поэтому мы стараемся привить нашим детям все необходимые гигиенические навыки. Мудрые родители создают у своих детей привычку разумно распределять время, рассчитывать силы и не брать на себя больше, чем это возможно для ребенка. Важным фактором мотивации к здоровому образу жизни является личный пример взрослых, особенно в период познания окружающего мира ребенка. Дети копируют поведение ближайших взрослых и учатся

взаимодействовать с окружающими. Как вы знаете, лучший отдых – это изменение вида деятельности[4].

Очень важно воспитывать у ребенка привычку к чистоте, порядку, аккуратности именно в младшем дошкольном возрасте. При создании навыков любые гигиенические процедуры должны привести к приятным эмоциям ребенка. В течение этих лет, дети могут узнать все основные культурные и гигиенические навыки, научиться понимать их смысл, легко, быстро их реализовывать. Навыки и привычки, которые в значительной степени формируются в раннем детстве, сохраняются на всю жизнь[17].

Оценка детского поведения взрослыми, единство семейных требований запросов детского сада, а также создание благоприятного микроклимата имеют большое значение для формирования позитивной мотивации для защиты здоровья дошкольников. Здоровье – является основополагающей ценностью человеческой жизни. И мы должны объяснить это ребенку в доступной форме. Условием триады здоровья являются рациональный режим, движение и закаливание.

Пример родителя может быть решающим фактором для ребенка, чтобы создать здоровый образ жизни. Потому что в дошкольном возрасте авторитет родителя почти абсолютное, и ребенок не склонен сомневаться в достоверности действий матери и отца. Отношения взаимного доверия и любви, успех родителя будет способствовать поддержанию эффективности своего собственного примера не только в области жизни, но и в принятии важных жизненных решений[15].

Итак, что же такое мотивация здоровьесбережения- это побуждение к действиям, направленным на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека. Здоровый образ жизни среди главных ценностей человека пока не занимает первое место в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и улучшать свое здоровье, будем демонстрировать

здоровый образ жизни своим личным примером, то можно верить, что будущее поколение будет развито психически и физически здоровым[3].

1.2 Виды и формы работы по здоровьесбережению используемых в ДОУ

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

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.
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[24].

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

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 прочего[21].

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка. Задачей этой деятельности является обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психического благополучия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье. Так как эмоциональное настроение, душевное благополучие, радость детей важны для их здоровья, нужно обеспечить дошкольникам социально-эмоциональное благополучие.

В своей деятельности дошкольное образовательное учреждение регулируется 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 психического и соматического здоровья. В рамках этой системы взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления деятельности[1].

На улучшение здоровья малышей, их лучшее физическое развитие влияет весь образ жизни каждого ребёнка в детском саду, бережное и внимательное отношение к нему взрослых, глубокое чувство ответственности коллектива дошкольного учреждения за каждого обучающегося. Огромное внимание в нашем ДООУ, уделяется подбору и

размещению сотрудников на возрастные группы с учётом их деловых характеристик, опыта и психологической совместимости. Система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства продумана, напоминая, что результаты физического развития зависят, в первую очередь, от профессиональной подготовки педагогов и их педагогических знаний.

Педагог, который стоит на страже здоровья ребенка, воспитывающий повышение культуры здоровья ребенка и родителей, в первую очередь сам должен быть здоровым, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен быть в состоянии объективно оценить свои преимущества и недостатки, связанные с работой, составить план необходимой автоматической коррекции и начать его реализацию[18].

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

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- 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 ДОУ[24].

Все работы по физическому воспитанию детей в детском саду основаны на их физической пригодности и имеющихся допусках здоровья.

С этой целью, на основе индивидуальных медицинских карточек, дошкольный врач составляет сводную систему для каждой возрастной группы, которая помогает педагогам и медицинским работникам четко проиллюстрировать состояние здоровья детей всей группы и каждого ребенка отдельно. Эта программа-анализ и подробные рекомендации записываются в "журнал здоровья"- "индивидуальный путь ребенка"- так что каждый учитель планирует оздоровление и физическую форму работы в соответствии с особенностями здоровья детей [6].

Этот вид деятельности включает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья детей дошкольного возраста. Её цель заключается в формировании сознательного отношения к здоровью и жизни детей, с тем, чтобы получить знания о здоровье и развивать навыки для его поведения. Технологии просвещения в области здравоохранения являются наиболее важными из всех известных технологий в той мере, в какой это влияет на здоровье детей. Их главной особенностью является использование психологических и педагогических методов, приемов, способов решения возникающих проблем.

Просветительская деятельность включает проведение мероприятий и бесед с детьми дошкольного возраста о необходимости соблюдения режима дня, важности гигиены и двигательной культуры, здоровья и средств его укрепления, функционирования организма и принципов, заботы о нем. Дети приобретают навыки культурного и здорового образа жизни, знания безопасного поведения и разумных действий в непредсказуемых ситуациях[8].

Подготовка к жизни здорового ребенка на основе здоровьесберегающих технологий, должна стать приоритетом в деятельности любого образовательного заведения для детей дошкольного возраста. В нашем ДООУ, каждый день предусмотрено несколько форм физического воспитания детей во всех возрастных группах, что

способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность для детей в течение дня[19].

Особое внимание мы уделяем процедурам закаливания в режиме дня, которые способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Деятельность по упрочнению закаливания, являясь неотъемлемой частью физической культуры, способствует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предлагает различные формы и методы, а также изменения в сезонах года, возрасте и индивидуальных характеристиках состояния здоровья детей. При работе с детьми всегда обязательно соблюдаются основополагающие принципы закаливания:

- Недопустимость проведения закалывающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров;
- Систематичность и постоянство закаливания, а не периодами;
- Интенсивность закалывающих процедур увеличивается последовательно, с расширением времени проведения закаливания и развитием зон воздействия;
- Тщательное рассмотрение индивидуальных обстоятельств ребенка, его возраста, возможности повышения восприимчивости к закалывающим действиям[15].

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

- Прозрачный режим нагрева воздуха в помещении, «температурная» гигиена;
- Рациональная, неперегревающаяся одежда детей;
- Наблюдение за режимом прогулки во всё время года;
- Сон при открытых фрамугах;

- Гигиенические процедуры (мытьё и заливка рук до локтя с прохладной водой, полоскание рта кипяченой теплой водой);
- Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой, босиком гуляют в группе и летом на прогулке. Главное значение ходьбе босиком является упрочнение кожи ног с влиянием холодных температур, которое, осуществляется в основном, из-за действий низких температур воздействия на землю. Эта деятельность и является определяющей, если не единственной, в закаливании, так как нет убедительных доказательств влияния других составляющих в научной литературе.
- Техника для закаливания контрастным воздухом, которая происходит в конце дневного сна последовательно в холодном и теплом пространстве. Температура воздуха в тёплой комнате поддерживается с помощью радиаторов, холод снижается из-за интенсивной вентиляции, летом вплоть до сквозняков[20].

Одной из самых эффективных процедур закаливания в повседневной жизни является прогулка. Прогулка является одним из самых важных моментов в режиме, где дети могут адекватно удовлетворить свои двигательные потребности. Оптимальной формой этой цели являются физические упражнения и мобильные игры на улице. Для максимальной эффективности мы меняем последовательность действий детей, в зависимости от характера предыдущей деятельности и метеорологических условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается - с бега трусцой, мобильной игры; в теплое время года или после физической и музыкальной активности - с наблюдений, расслабленных игр[14].

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка детского дошкольного возраста. Она способствует закреплению и совершенствованию моторики и умений, способностей, позволяет развивать познавательный интерес, дает возможность ориентироваться в

окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Различные виды деятельности в игре развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благотворное влияние на эмоциональное состояние детей[7].

Спрос на движения у дошкольников высок, но молодой организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Поэтому при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся следить за оптимальным режимом движения, регулировать допустимую нагрузку, менять положение игры, увеличивать или уменьшать количество экземпляров повторения. В дополнение к подвижным играм, в нашем детском саду мы широко используются различные упражнения основных видов движения:

- Упражнения на полосе препятствий
- Бег и ходьба
- Метание, бросание и ловля мяча
- Прыжки

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[24].

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка 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[16].

Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- 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, 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[5].

Родители являются основными попечителями ребенка. Настроение, состояние физического комфорта зависит от того, как правильно организована программа дня ребенка, о которой должны заботиться родители для здоровья ребенка. Здоровый образ жизни ребенка, который преподается в образовательном учреждении, может или находить ежедневную поддержку дома, а затем установиться, или не находить, и затем полученная информация будет лишней и болезненной для ребенка.

Деятельность по информационному просветлению выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также

в приобретении знаний с различными формами работы по физическому воспитанию в детском саду для создания информации о здоровье и физическом развитии, в привлечении родителей к участию в различных совместных спортивных мероприятиях и праздниках[8].

Большое значение здоровья и образовательная ценность для наших детей - является плавательный бассейн, который является одним из наиболее важных видов циклических нагрузок, которая является мощным катализатором для улучшения общеразвивающих действий. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном использования и оказывает благотворное влияние на сердечнососудистую систему, дыхательную систему, улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости также является плавание. При плавании мышцы рук и ногребенка выполняют ритмичные движения, влияющие на гибкость позвоночника и он выпрямляется[16].

Мы учитываем возрастные и индивидуальные особенности детей проводя занятия в бассейне, обеспечиваем соблюдение принципов преподавания для обеспечения безопасности детей в воде, систематического медицинского и педагогического контроля в области выполнения режима и организацией занятий по плаванию, за планированием и методикой проведения[8].

Утренняя гимнастика является одним из важнейших элементов в укреплении и улучшении детского организма, а также в организации детской двигательной системы, направленной на повышение эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневные упражнения под присмотром взрослого человека способствуют проявлению некоторых ревностных усилий воли, развивают у детей полезную привычку начинать день с гимнастики утром. Утренняя гимнастика постепенно включает в

работу все тело ребенка в активном состоянии, укрепляет дыхание, вызывает потребность в кислороде, усиливает кровообращение, стимулирует метаболизм, способствует развитию правильной осанки. Чтобы предотвратить наступление плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления арки подъема стопы – поднимание на носки, на пятки[2].

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). Во время всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, окна остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком. Содержание утренней гимнастики основывают упражнения, рекомендованные программой для определенной возрастной группы, предварительно хорошо знакомые детям, так как были выучены на физкультурном занятии[23].

Во время перерывов между занятиями, особенно в старших группах дошкольного возраста, происходит двигательная разминка. Она направлена на предотвращение развития усталости у детей, для того, чтобы облегчить эмоциональное напряжение во время упражнений с психическим стрессом, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка обеспечивает активный отдых после умственного напряжения и принудительной статической позы, увеличивает активность детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не занимают много времени (не более 10-12 минут), доступны для детей с разным уровнем двигательной активности.

Для предотвращения усталости на занятиях, связанных с длительным сидением в едином положении, требуется целенаправленное внимание и

поддержание психического здоровья детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся физкультминутки. Физкультминутки увеличивают общий тонус, моторику, поддерживают мобильность обучения нейронных процессов, развивают внимание и память, создают позитивное эмоциональное настроение и устраняют психоэмоциональное напряжение[6].

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по познавательному развитию, развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут. Физкультминутки выполняются во многих формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактических игр с различными движениями, танцевальных движений и упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, который связан или не связан с содержанием непрерывной образовательной деятельностью[18].

Помимо разнообразных рекреационных мероприятий в детском саду, гимнастика проходит после ежедневного сна, что способствует улучшению настроения детей, повышению мышечного тонуса, а также помогает предотвратить нарушения осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. Различные варианты гимнастики используются в течение года:

1. Согреться 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 переходят из спальни в хорошо

проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально - ритмические или другие движения.

2. Гимнастика в виде игры. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

3. Бег по массажному маршруту. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся два раза в неделю по пять- семь 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 одну минуту и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей[13].

Здоровье человека и физическая и умственная активность зависят от правильного дыхания. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфатическую и кровеносную системы в легких, уменьшая бронхоспазм и бронхиолит, улучшая их проницаемость, помогая распределять мокроту, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, выполняют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания[8].

В детских садах у воспитанников дыхательные мышцы все еще слабы, поэтому требуется специальная система упражнений. Естественное ритмичное дыхание, а также правильное использование вдоха и выдоха в простых и более сложных движениях необходимо, и ритм дыхания и движений образуют одно ритмическое целое. Гимнастические упражнения для создания правильного дыхания, включают упражнения для правильного дыхания через нос, развивая мышцы груди, чтобы увеличить её эластичность, активное растяжение позвоночника. Все упражнения выполняются в собственном ритме дыхания, медленно, наблюдая за

дыханием и выдохом и компенсируя паузу после истечения срока действия. Методы использования дыхательных упражнений: вдыхание через нос, выдох через рот в закрытой трубке губ, комбинирование дыхательных упражнений со всеми развивающимися упражнениями, создание дыхания смешанного типа[21].

Точечный массаж является элементарным методом самопомощи для тела. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, внушают уверенность в них в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является предотвращением простуды. При массаже пальцев рук вызывается раздражение рецепторов кожи, пальцев рук, мышц и сухожилий, импульсы от которых проходят в головной и спинной мозг. Команда для включения в работу различным органам и структурам поступает от мозга. Массаж улучшает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под воздействием массажа тело начинает разрабатывать свои собственные препараты (лекарства), что очень часто намного лучше, эффективнее и безопаснее таблетки поможет организму[23].

1.3 Формы и методы формирования мотивации и здоровьесбережения в процессе технологической подготовки в ДОУ

Идеология гармоничного и здорового развития молодого поколения существовала ещё с древних времен, еще Аристотель рекомендовал уделять большое значение гигиене тела и физическим упражнениям, а так же закаливанию. А огромный любитель и знаток искусства Пифагор использовал музыку, танцы и поэзию, чтобы предотвратить психические расстройства. Если обратиться к трудам наших современников, то можно

увидеть, что развитие здорового образа ребенка остается актуальным и реальным во все времена[12].

Многие ученые считают, что вопрос здоровьесбережения обучающихся в области дидактики, которая означала принципы природосообразности, а именно строительство процесса воспитания и обучения в соответствии с особенностями человеческой природы, то есть по законам ее развития. Что, на самом деле, отражает санитарно-гигиенические требования к образовательным учреждениям включавшие в себя ответственности за поддержание чистоты и тепла, организации помещений для хранения визуальных материалов, режима работы, и также возраста обучения[8].

Интересно, на наш взгляд, предложение, сделанное В.М. Бехтеревым, - рациональное воспитание должно быть развито в ребенке "тот жизнерадостный дух, который так необходим от повседневных невзгод". Этот вывод очень важен сегодня, особенно в организации непосредственно - образовательной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий в учреждениях дошкольного образования.

Доказано, что никакие заповеди, желания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять, защищать и укреплять свое здоровье, если все это не управляется сознательной мотивацией здоровья[23].

Мотивация здоровья создается на основе двух важных принципов:

1. Возрастной - согласно которому должно начинаться просвещение в области здравоохранения с раннего детства.
2. Деятельностный в котором мотивация здоровья должна создаваться посредством здоровой деятельности по отношению к самому себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. Опыт улучшения здоровья, оздоровительной деятельности и упражнения в ней создают

адекватную мотивацию (целевую потребность) и установку (готовность к деятельности) для здоровья подобно тому, как «аппетит приходит во время еды». Основываясь на этой сознательной мотивации формируется и возникает собственный стиль здорового поведения. Стиль здорового образа жизни зависит от разных мотивов.

Сложность работы педагога нередко заключается в выборе методов воспитания и обучения, поскольку каждый ребенок нуждается в индивидуальном подходе, особенно в отношении детей с ненормальным поведением, девиантным поведением, а также дети из групп риска и различных неформальных групп, где доминирует свой стиль поведения с различными мотивационными ориентациями. Главной особенностью здоровьесберегающего образования является создание мотивационной детской сферы, поведенческой реакции, направленной на защиту и укрепление своего собственного здоровья. Эта мотивирующая ориентация в будущем должна доминировать в поведении детей, в их стремлении вести здоровый образ жизни, а так же накапливать здоровьесберегающий потенциал. Используя в своей педагогике врожденные качества характера детей, педагог сможет естественным образом формировать поведение детей не только в области здорового образа жизни, но и в любой другой сфере деятельности. Педагогу, который использует методики здоровьесберегающего воспитания, прежде всего, рекомендуется иметь четкое представление о генетически детерминированных мотивационных базах детей, о различной возрастной детской периодизации[21].

Для того чтобы определить уровень знаний у детей, педагогами проводится первичная диагностика сформированности компонентов здоровьесбережения посредством творческих конкурсов и выставок.

На третьей неделе сентября тема: «Урожай», мы устраивали выставку «Дары осени». Дети совместно с родителями изготавливали поделки из фруктов и овощей. На четвертой неделе сентября «Быть

здоровыми хотим» с родителями воспитанников была проведена беседа на тему: «Питание ребенка и его здоровье». Вторая неделя октября «Я – человек» воспитатели группы провели спортивное развлечение для детей и родителей «В гостях у доктора Айболита», так же проводилась выставка рисунков по теме «Здоровые пальчики».

Так же проводится анкетирование детей и констатирующее анкетирование родителей, для определения уровня знаний о здоровьесбережении в начале учебного года (см. Приложение 1).

Мышление младшего дошкольника – визуально эффективное, поэтому педагогами ДОО разработана система занятий, в ходе которых обучающиеся в игровой форме знакомятся с основными правилами личной гигиены. Для того чтобы сделать процесс умывания привлекательным, воспитатели вместе с малышами рассматривают предметы, нужные для умывания, ухода за внешним видом и одеждой. При этом нужно объяснить их назначение, загадать загадки. Во время показа и объяснения педагоги используют русские народные потешки, привлекают внимание детей к душистому мылу, расческе-помощнице, красивому полотенцу.

Стихи и потешки поддерживают интерес детей к внешнему виду, вызывают желание быть аккуратными и красивыми. Педагоги широко используют игровые трюки с выбранным персонажем, игрушкой. Например, кукла Аня приходит в гости к детям. Педагог говорит: «Кукла Аня сегодня очень красивая. Вы заметили? Что ее украшает? Чистое платье, красивая лента, элегантный фартук. А еще у Ани чистые ручки и лицо». Ежедневно проводится комплекс упражнений «Мы молодцы!», «Надо чисто умываться по утрам и вечерам», «Стряхнем водичку», «Чистые ладошки», «Чтобы чистым быть всегда, людям всем нужна вода!», «Помоем ножки»[16].

Для определения навыков гигиены организованы игры с низкой подвижностью с поддержкой речевого сопровождения («Не хотим мы

больше спать» и т. д.). Самое важное в выращивании детских гигиенических навыков – не настраивать их против обучения. Постараться научить ребенка, играя с ним. Пусть ребенок ставит себя на место героев книг, сказок и рассказов.

Культурно-гигиенические навыки способствуют развитию речи, ребенок лучше познает окружающий мир через них. Следует помнить, что воспитание гигиенических навыков с самого раннего детства будет служить детям хорошую службу в любом возрасте[5].

Многие ученые считают, что главным фактором укрепления и сохранения здоровья является систематическая двигательная активность, которая может формироваться в процессе физического воспитания. Потребность в физической активности выявляется у ребенка в единстве с необходимостью получать удовольствие от участия в двигательной деятельности, с сопереживания в процессе взаимодействия и общения, с его самоутверждения. В интересе детей к физической деятельности следует формировать навыки и умения к здоровой жизнедеятельности, а так же мотивацию на здоровье. Вся физкультурно-оздоровительная работа, осуществляемая в детском дошкольном учреждении, должна опираться на следующие принципы:

1. Учет личностных особенностей ребенка и индивидуальной линии его развития;
2. Учет детских интересов и предпочтений.

Все дети любят бегать, прыгать, танцевать, потому что эти действия улучшают в их организме кровообращение, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, улучшают эмоциональное настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой. Когда они вырастут, эти занятия станут

привычкой, которая непременно принесёт удовольствие, ведь в результате оно приносит не только хорошее настроение, но и физическое совершенство. Важно в этом не переусердствовать[22].

Когда серия мероприятий повторяется регулярно, начиная с очень раннего возраста, эти самые виды деятельности становятся привычкой: ребенок, даже не осознавая своей важности манипуляции, делает что-то просто потому, что он так привык. Полезные стереотипы - вещь крайне полезная, однако не стоит забывать и о понимании смысла тех или иных событий. Необходимо как можно скорее уточнить преимущества здоровья ребенку, строя разговор, принимая во внимание уровень интеллекта и зрелость психики[6].

Одним из ключевых моментов в развитии мотивации ребенка к сознательному уважению его здоровья и здоровья окружающих является создание позиции успеха в решении проблем физического и нравственного совершенствования. Позиция успеха является результатом творческого действия педагога и воспитанника, в котором результат деятельности ребенка сравним с его ожиданиями. Это основное ядро в формировании мировоззрения обучающихся на принятие здорового образа жизни, а воспитание происходит в результате кропотливого ежедневного труда. Задача педагога - тщательно спланировать и направить в нужное русло воспитательный процесс.

Меры, направленные на улучшение состояния здоровья детей в дошкольном учреждении учитывают не только прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры и отпуск, но и организацию санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режимов, лечебно-профилактической работы, питания, медицинских профилактических мероприятий, диспансерного наблюдения за детьми. В ДОУ организовано пяти - разовое, полноценное и сбалансированное питание в соответствии с нормами СанПиНа. Документально определены не только нормы питания

на одного ребенка в день, но и ассортимент основных продуктов питания рекомендованных для использования, в него обязательно входят фрукты и соки. Разработано медиками десяти - дневное меню. На холодный и теплый период года осуществляется соответствующее питание детей в ДООУ по режиму дня[9].

Для того чтобы заинтересовать детей, воспитатели разрабатывают конспекты занятий и мероприятий, включая моменты приглашения гостей. Приглашаются дети из старших групп и проводят пальчиковую гимнастику, подвижные игры, физкультминутки. При проведении непосредственно- образовательной деятельности дети подготовительной группы делятся своим опытом, выступая в роли тьютера, помогая при этом воспитателю. На занятиях по физическому развитию они показывают упражнения для повтора младшим детям. Все это способствует передаче обучающимися накопленного опыта от старших детей младшим.

Особое внимание мы уделяем рациональной организации двигательной моторике. Во время занятий по физическому развитию должны преобладать циклические, прежде всего беговые, упражнения. Поддерживает интерес к занятиям частые изменения упражнений при многократной, а также использование нетипичного оборудования, в большинстве случаев сделанного самими педагогами. Содействуют оздоровлению детей подвижные игры, организованные во время физкультурных занятий и прогулок на улице. Дети заинтересованы в осуществлении упражнений с музыкальным сопровождением, эстетическому выполнению движений, расслабление мышц, как важнейшего элемента большинства музыкальных занятий и занятий по физической культуре.

Педагоги уделяют особое внимание использованию элементов дыхательной гимнастики, что способствует развитию дыхательных мышц,

улучшает лимфу и кровообращение. Дни здоровья, экскурсии и туристические прогулки проводятся регулярно[7].

Начиная с раннего дошкольного возраста, воспитатели нашего ДООУ на факультете нашей систематической деятельности по закаливающим мероприятиям проводят: циклические упражнения на открытом воздухе, хождение босиком. Дети, которые находятся на открытом воздухе и не двигаются в течение некоторого времени должны быть одеты таким образом, чтобы испытывать ощущение зябкости. Температура воздуха в помещениях для детей дошкольного возраста составляет 18-20 градусов. Летом гарантируется максимальное пребывание детей на воздухе в присутствии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети принимают воздушные ванны и играют в подвижные игры босиком, для того что это не только оказывает существенный закаливающий эффект, но также является профилактикой детского плоскостопия[5].

Исходя из этого, систематическое обучение детей дошкольного возраста при близком взаимодействии родителей и ДООУ определяет положительные межличностные отношения в семье и в детском коллективе, устанавливает мотивацию и привычку к здоровому образу жизни. Доброе здоровье обеспечит воспитанникам долгую и активную жизнь, будет способствовать выполнению их замыслов, даст возможность успешно решать жизненные задачи и проблемы[18].

Выводы по первой главе

Мотивация здоровьесбережения - это совокупность внутренних сознательных побуждений, нацеленных на здоровьесберегающую деятельность ребенка. Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и

физических дефектов. Сбережение - это накопление, предназначенное для удовлетворения потребностей детей в будущем.

Главной особенностью здоровьесберегающего образования является создание мотивационной детской сферы, поведенческой реакции, направленной на защиту и укрепление своего собственного здоровья, учитывая возрастные особенности детей. Формировать мотивацию здоровьесбережения детей нужно с помощью:

1. Проведения диагностики сформированности компонентов здоровьесбережения, посредством творческих конкурсов и выставок.
2. Разработки занятий, в ходе которых обучающиеся в игровой форме знакомятся с основными правилами личной гигиены.
3. Создания условий для передачи обучающимися, накопленного опыта от старших детей младшим, то есть для тьюторства.

Педагоги используют различные виды и формы работы для повышения здоровья детей. Для этого создана предметно-развивающая пространственная среда, способствующая лучшему оздоровлению детей и взрослых. Здоровьесберегающая среда — это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку умственное, духовное и физическое благополучие, комфортную нравственную, моральную и бытовую среду в ДОУ и в семье.

Доброе здоровье обеспечит воспитанникам долгую и активную жизнь, будет способствовать выполнению их замыслов, даст возможность успешно решать жизненные задачи и проблемы.

ГЛАВА 2. Планирование и организация образовательного процесса с учетом здоровьесбережения

2.1 Разработка конспектов занятий с учетом здоровьесберегающих технологий

Дошкольнику необходимо познать особенности собственного организма, основы управления своим здоровьем. Дети должны иметь основы знаний, которые помогут ему в будущей, дальнейшей жизни. Первоочередной задачей нашего детского сада, на протяжении долгих лет является - задача охраны жизни и здоровья детей, их физического и психического развития[26].

В связи с этим, МБДОУ ДС № 467 организует разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализует комплекс непосредственно - образовательной деятельности. Образовательная деятельность проводится с группой детей одного возраста один раз в месяц с сентября по май. Продолжительность деятельности зависит от возраста детей, для старшей группы (5-6 лет) она составляет 20- 25 минут. Для реализации намеченных целей и задач, были разработаны конспекты занятий по здоровьесбережению, учитывая темы недели календарно- тематического планирования (см. Приложение 2).

Основные требования к занятиям по здоровьесбережению:

1. Включение физкультминутки, которая является обязательной составляющей частью занятия. Необходимо обратить внимание на эмоциональный климат во время её выполнения и наличие у детей желания их выполнять.

2. Благоприятный психологический климат, заряд позитивных эмоций, полученных детьми это ещё один плюс, определяющий положительное воздействие ДОУ на здоровье.
3. Наличие у детей мотивации к образовательной деятельности, интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость к активности.
4. Включение в содержательную часть занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, формирование потребности к здоровому образу жизни.
5. Чередование видов деятельности, используемых на занятии воспитателем. Однообразность способствует утомляемости, но и частые смены видов деятельности требуют от детей дополнительных усилий, что тоже повышает утомляемость.
6. Проведение занятий в игровой форме, или включая игровые ситуации.
7. Включение подвижных игр, что способствуют повышению работоспособности, двигательной и умственной активности детей и преодолевают усталость и сонливость. Совместная игровая деятельность сближает и раскрепощает детей, помогает почувствовать радость от пребывания в детском саду.
8. Проведение зрительной, дыхательной или артикуляционной гимнастики, что снимает у детей зрительное утомление и мышечное напряжение.
9. Использование методов, способствующих активизации самостоятельности и творческого самовыражения детей.
10. Содержание материала на занятии, способствует формированию валеологической культуры детей.
11. Воспитатель соблюдает гигиенические нормы и требования при организации занятий (проветривание, освещенность, распределение дидактических материалов).

Соблюдение этих условий позволит дошкольникам легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями, преодолеть трудности, достичь цели и решить задачи обучения.

1. Тема занятия «Опора и двигатели нашего организма. Осанка - стройная спина». Тема недели «Быть здоровыми хотим», месяц - сентябрь, задачи:

- Дать представление о различных частях тела человека и их назначении.
- Познакомить с опорно-двигательной системой человека (скелет - опора, мышцы - двигатели).
- Учить самостоятельно выполнять упражнения для различных групп мышц.

2. Тема занятия «Если хочешь быть здоров - закаляйся». Тема недели «Я - человек», месяц - октябрь, задачи:

- Дать представление о значении закаливающих процедур для организма человека.
- Учить называть доступные виды закаливания.
- Воспитывать стремление к закаливанию и водным процедурам.

3. Тема занятия «Прежде, чем за стол сесть, я подумаю, что съесть». Тема недели «Этикет», месяц - ноябрь, задачи:

- Дать представление о вкусной и здоровой пище.
- Расширять и закреплять знания о правилах приема пищи.
- Воспитывать стремление правильно питаться.
- Дать понятие о витаминах.

4. Тема занятия «Сам себе я помогу - сердце свое я сберегу». Тема недели «Здоровей - ка», месяц - декабрь, задачи:

- Дать элементарные анатомические знания о работе сердца.
- Формировать осознанное отношение к выполнению игр и упражнений, которые полезны для здоровья.
- Способствовать развитию основ здорового образа жизни.

5. Тема занятия «Как стать Геркулесом». Тема недели «Чтобы нам не болеть», месяц - январь, задачи:

- Учить детей понимать пользу спорта для здоровья человека.
- Уточнить знания о том, почему спортсмены не болеют.
- Продолжать учить различать и называть упражнения для разных групп мышц.

6. Тема занятия «Пожарная безопасность». Тема недели «Азбука безопасности», месяц - февраль, задачи:

- Расширить представления детей по правилам пожарной безопасности и о средствах пожаротушения.
- Уточнить роль огня в жизни человека: как положительную, так и отрицательную стороны.
- Развивать мышление ребенка: умение анализировать, сравнивать, обобщать свои знания, делать выводы.

7. Тема занятия «Наши глаза - зеркало души». Тема недели «Миром правит доброта», месяц - март, задачи:

- Познакомить со строением глаза человека, его функциями.
- Дать знания о том, как ухаживать за глазами и сохранить зрение.
- Разучить комплекс для профилактики миопии

8. Тема занятия «Драгоценные клады (слух, нюх, вкус)». Тема недели «Органы чувств», месяц - апрель, задачи:

- Систематизировать знания детей о значении уха, носа и языка у человек.
- Развивать слуховое восприятие и внимание.
- Помочь сформулировать правила ухода за ушами и ротовой полостью.

9. Тема занятия «Путешествие по городу здоровья». Тема недели «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья», месяц - май, задачи:

- Уточнить знания о здоровье и здоровом человек.
- Выявить, насколько осознанны полученные знания.

- Способствовать развитию желания заботиться о своем здоровье (см. Приложение 3).

2.2 Разработка плана выставок и мероприятий по взаимодействию ДОО с родителями по проблеме укрепления здоровья

Воспитатель дошкольного учреждения способствует воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, в дальнейшем формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержки и укрепления своего здоровья. Наиболее значимыми, все - таки, для дошкольников являются их родители. Представления и привычки взрослых играют огромную роль в детских психологических установках на здоровый образ жизни. Поэтому, формирование здоровьесбережения проблема комплексная, и мы должны донести это до родителей воспитанников.

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

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- папки-передвижки,
- беседы,
- практические показы.

Роль родителей в сбережении здоровья детей значительна: активное участие в создании культурных традиций детского сада, поддержка усилий специалистов в формировании привычек здорового образа жизни,

готовность принимать помощь от них. Активное участие в работе с родителями принимали: инструктор по физической культуре, инструктор по бассейну, медицинский работник. После изучения каждой темы по здоровьесбережению с их помощью организовывались спортивные игры и развлечения.

Для реализации намеченных целей и задач, был разработан план выставок и мероприятий по здоровьесбережению, которые проводились с детьми 1 - 2 раза в месяц с сентября по май, учитывая темы недели календарно - тематического планирования (см. Приложение 4).

1. В сентябре, на третьей неделе по теме: «Урожай» в рамках ДООУ, была организована выставка поделок из овощей и фруктов «Дары осени». Дети дома совместно с родителями изготавливали поделки из фруктов, овощей и природных материалов. Участие принимали дети всех возрастных групп. Работы оценивались голосованием, авторы лучших работ награждались призами.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи мероприятия:

- формировать у детей эстетическое отношение к природе;
- стимулировать творчество родителей и детей;
- повысить активность педагогов по работе с родителями: привлечение родителей для создания поделок на заданную тему;
- воспитывать любовь к богатствам родного края.

На четвертой неделе сентября по теме: «Быть здоровыми хотим» с родителями воспитанников была проведена беседа на тему: «Питание ребенка и его здоровье». Воспитатели рассказали о режиме питания в детском саду о том, что домашний рацион питания для ребёнка должен составляться с учётом меню детского сада. Например, если в детском саду давали рыбное блюдо, то дома в этот день кормить ребёнка рыбой не стоит. О том, что обязательно следует учесть возраст дошкольника, не

перекармливать его, придерживаясь возрастных норм питания. Так же воспитатели давали советы родителям и отвечали на их вопросы.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи:

-способствовать формированию ценностей здорового образа жизни в семье.

2. В октябре, на второй неделе по теме: «Я - человек», в рамках изучения темы совместно с инструктором по физическому развитию, воспитатели группы провели спортивное развлечение для детей и родителей «В гостях у доктора Айболита». Дети выполняли упражнения, отгадывали загадки и рисовали ответы пальцами ног, они старались выполнять задания не только быстрее родителей, но и правильно.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи мероприятия:

- создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом;

-способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам;

-вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия.

-воспитывать чувство товарищества, умение работать в команде, стремиться к победе.

Так же, в рамках группы, на этой неделе была организована выставка рисунков на тему: «Здоровые пальчики». Дети дома совместно с родителями изготавливали рисунки с помощью отпечатков рук, придумывая любой образ.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи мероприятия:

-стимулировать творчество родителей и детей;

-способствовать поиску творческих идей по изготовлению рисунка;

-раскрытие творческих способностей и воображения детей.

3. В ноябре, на четвертой неделе по теме: «Этикет», воспитатели провели консультацию для родителей на тему: «Как мы приучаем ребенка к соблюдению режима дня». Воспитатели рассказали о том, что именно соблюдение режима позволяет ребенку выработать необходимые для жизни реакции и рефлексy, сохранять и укреплять здоровье при напряженной смене различных раздражителей. Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми - полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи:

-способствовать формированию ценностей здорового образа жизни в семье.

4. В декабре, на второй неделе по теме: «Здоровей - ка», было организовано досуговое мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью «Мы - за здоровый образ жизни». Родители совместно с детьми показывали презентацию своего полезного для здоровья блюда, рассказывали о компонентах и его приготовлении.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи мероприятия:

-способствовать формированию ценностей здорового образа жизни в семье;

- создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом;

- способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам;
- вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия;
- повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни;
- воспитывать чувство товарищества, умение работать в команде, стремиться к победе.

На этой же неделе, в рамках группы, была проведена выставка рисунков на тему: «Спортсмены». Дети дома совместно с родителями рассматривали фотографии спортсменов, изготавливали рисунки и приносили их на выставку.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи мероприятия:

- стимулировать творчество родителей и детей;
- способствовать поиску творческих идей по изготовлению рисунка;
- воспитывать доброжелательные отношения и внимание друг к другу.

5. В январе, на четвертой неделе по теме: «Чтобы нам не болеть», закрепляя и систематизируя знания детей, совместно с инструктором по бассейну, было проведено спортивное развлечение «Большой заплыв». Родители увидели, что умеют делать их дети в бассейне и сами принимали активное участие в эстафетах.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи мероприятия:

- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни в семье;
- создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых;
- способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам;
- закрепить полученные спортивные навыки;

- вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия;
- воспитывать чувство товарищества, умение работать в команде, стремиться к победе.

6. В феврале, на первой неделе по теме: «Азбука безопасности», в рамках ДОУ была организована выставка поделок на тему «Пожарная безопасность». Дети дома совместно с родителями изготавливали поделки из различных материалов и приносили их на выставку. Участие принимали дети всех возрастных групп. Работы оценивались голосованием, авторы лучших работ награждались призами.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи мероприятия:

- формировать у детей знания о роли огня в жизни человека: как положительную, так и отрицательную стороны;
- стимулировать творчество родителей и детей;
- повысить активность педагогов по работе с родителями: привлечение родителей для создания поделок на заданную тему.

На этой же неделе с родителями воспитанников была проведена беседа на тему: «Как укрепить здоровье ребенка». Воспитатели рассказывали о том, что чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи:

- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни в семье.

7. В марте, на первой неделе по теме: «Миром правит доброта», воспитатели провели консультацию для родителей на тему: «Ваш ребенок и занятия спортом». Воспитатели рассказали о том, что физическое

развитие ребенка - дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей - выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи:

-способствовать формированию ценностей здорового образа жизни в семье.

На этой же неделе, в рамках группы, была проведена выставка рисунков на тему: «Добрый доктор». Дети дома совместно с родителями рассматривали картинки и иллюстрации из книг, изготавливали рисунки и приносили их на выставку.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи мероприятия:

- стимулировать творчество родителей и детей;
- способствовать поиску творческих идей по изготовлению рисунка;
- раскрытие творческих способностей и воображения детей;
- воспитывать доброжелательные отношения и внимание друг к другу.

8. В апреле, на четвертой неделе по теме: «Органы чувств», в рамках ДООУ был организован конкурс семейных газет на тему: "Здоровый образ жизни". Дети дома совместно с родителями изготавливали газету и приносили ее на выставку. Участие принимали дети всех возрастных групп. Работы оценивались голосованием, авторы лучших работ награждались призами.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи мероприятия:

- стимулировать творчество родителей и детей;
- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни в семье;
- повысить активность педагогов по работе с родителями: привлечение родителей для создания газеты на заданную тему.

На этой же неделе с родителями воспитанников была проведена беседа на тему: «Развитие органов чувств». Воспитатели рассказали о том, что чем больше разнообразной информации поступает в мозг ребенка, тем активнее идет процесс формирования нервных клеток, и это не может не сказаться на уровне его интеллекта. А если мы будем активизировать сразу несколько сенсорных систем, между соответствующими центрами в мозге будут интенсивно формироваться нервные связи, координироваться работа различных отделов мозга.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи:

- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни в семье.

9. В мае, на четвертой неделе по теме: «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья», совместно с инструктором по физическому развитию, воспитатели группы провели спортивное развлечение для детей и родителей «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья». Дети были разделены на команды, они пели, танцевали, отгадывали загадки, участвовали в эстафетах.

Цель: Укреплять взаимодействие дошкольного учреждения и семьи;

Задачи мероприятия:

- создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом;
- закрепить полученные спортивные навыки;

- способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам;
- вовлечь родителей в подготовку досугового мероприятия;
- воспитывать чувство товарищества, умение работать в команде, стремиться к победе.

2.3 Проведение эксперимента по формированию мотивации здоровья детей

С начала учебного года, в ходе бесед с детьми было определено, что их уровень знаний, представлений и пониманий о темах, связанных со здоровьесбережением, является ограниченным. Дети имели недостаточные представления о своем теле, о правильном питании, о разнообразии видов спорта у них были неправильно сформированы мотивы, понятия, вера в необходимость поддержания их здоровья и увеличения его с помощью приобщения к здоровью. Поэтому, мы определились в разработке и осуществлении тематических недель направленных на улучшение знаний о сбережении здоровья. Нами были поставлены решения, была спланирована совместная деятельность, задачи, разделенные на этапы, в каждом этапе установлены формы взаимодействия, содержание деятельности, временные сроки и назначены ответственные (см. Приложение 4).

Дошкольное образовательное учреждение является управляемой средой, в которой все функции должны выполняться сознательно. Каждое образовательное пространство требует оптимальной корреляции между реализацией функций образовательного процесса и здоровьесбережения. В самом деле, с одной стороны, детский сад стремится подготовить ребенка к школе: к общению в коллективе, команде; к учебной деятельности; к

организации учебной работы, а с другой стороны - каждый из указанных аспектов, может представлять опасность для здоровья детей[16].

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад "Сказка" функционирует с ноября 1989 года. В целях обеспечения полноценного образовательного процесса в рамках основных парциальных образовательных программ и работы кружков в детском саду сформирован квалифицированный коллектив педагогов. На первое сентября 2018 года коллектив МБДОУ ДС № 467 насчитывал 82 человека. Число детей, посещающих ДОУ, на начало 2017 - 2018 учебного года - 336 человек.

Общее количество групп - 14, а в их составе:

группы детей первого младшего возраста от 2 до 3 лет;

группы детей второго младшего возраста от 3 до 4 лет;

группы детей среднего возраста от 4 до 5 лет;

группа старшего возраста от 5 до 6 лет;

группа детей подготовительных к школе от 6 до 7 лет.

Локальные документы, регламентирующие деятельность ДОУ в направлении здоровьесбережения:

- Международная конвенция ООН о правах ребёнка.
- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный Закон от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ ДС №467 [24].

Аспект здоровьесбережения изменяется от простого лечения и профилактики заболеваний до укрепления здоровья. Руководитель ДОУ сегодня должен - вооружить педагогов необходимыми знаниями в этом

направлении, чтобы педагоги могли использовать их и делиться ими с родителями и преподавателями из других учреждений детских садов. Самое главное, конечно же, чтобы поднять необходимость для ребенка к здоровому образу жизни.

В своей деятельности мы развиваемся от осознания того, что в детском саду необходимо усилить все аспекты здоровья участников образовательного процесса, организуя санитарно-просветительскую среду. В области здравоохранения мы понимаем «активную область» педагогической работы, направленной на защиту и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса. Здоровьесберегающая среда - это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, физкультурно - оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку умственное, духовное и физическое благополучие, комфортную нравственную, моральную и бытовую среду в ДООУ и в семье[5].

Особая роль в здоровьесбережении участников процесса образования принадлежит управленческому и педагогическому составу. Совместная деятельность руководящих и педагогических кадров координируемая при внедрении здоровьесбережения в процессе образования, представляет собой систему со всеми присущими ей функциональными характеристиками, пользование которыми является очень эффективным. Коллективная деятельность руководящих и педагогических кадров, согласованно направленная на осуществление здоровьесбережения в процессе образования, представляет собой систему со всеми присущими ей функциональными свойствами. Ведущая роль в систематизации данной деятельности и взаимодействия принадлежит исполнительной команде. Таким образом, их готовность к здоровьесбережению зависит от степени сближения сотрудников в использовании резервов здоровьесбережения в ДООУ[16].

Каждый участник процесса образования должен быть оснащен управленческими функциями. В связи с этим работа образовательного заведения в детском саду осуществляется с помощью разделения компетенции педагогов. Роль же руководителя заключается в законном и обоснованном распределении полномочий в здоровьесбережении между педагогами, в побуждении каждого из них к созданию системных реализаций здоровьесбережения. Благодаря усилиям управленческого и педагогического коллектива созданы условия для реализации процесса образования в образовательном пространстве, способствующего охране и укреплению здоровья участников образования (см. Приложение 5).

Руководящие кадры и преподавательский состав призваны не только для создания правильных условий для воспитанников, но и для того, чтобы помочь каждому из них научиться защищать свое здоровье. В области образования целесообразно принять специальные меры для нейтрализации негативных последствий избыточной социальной информации.

Только при условии высокого уровня информационной культуры для педагогов, достаточных для того, чтобы они могли быть готовы к использованию и получать информацию о процессах, осуществляемых с личностью в ходе ее образования. Насыщение информации в сложном процессе обучения должно быть понятным и доступным для педагога, при этом личностно-ориентированное обучение, индивидуальный подход приобретают свою истинную цель и эффективность[20].

В настоящее время детский сад имеет систему работы, направленную на укрепление здоровья детей и взрослых. Именно для этого создана предметно - развивающая пространственная среда, способствующая лучшему оздоровлению детей и взрослых:

- реализуется технология, направленная на сохранение психического здоровья педагогов;

- центры физкультуры, лечебно - профилактический кабинет, физкультурный и музыкальный залы, кабинет психолога;
- реализуются проекты, направленные на улучшение качества организации физкультурно - оздоровительной и профилактической работы с детьми и взрослыми;
- проводятся собрания, на которых, рассматриваются вопросы здорового образа жизни для родителей;
- действует система работы с часто и длительно болеющими детьми;

В нашем образовательном учреждении уже есть система защиты и укрепления здоровья детей и взрослых. По результатам социологического исследования, проводимого в детском саду в 2017 году лишь 35,7 % семей ведут здоровый образ жизни, 31 % родителей прививают основы здорового образа жизни своим детям с помощью разговоров, а 11,8 % личным примером, 22,7 % родителей с хорошим состоянием здоровья, и лишь 39,2 % считают хорошим состояние здоровья своего ребенка. Изучение состояния здоровьесберегающей среды в «МБДОУ ДС № 467 г. Челябинска» показало следующее:

1. ДОУ постоянно обновляемое визуальное и информационное обращение для родителей «Основы здорового образа жизни детей и семьи».
2. Проводится здоровьесберегающая деятельность.
3. Проводятся спортивные мероприятия для детей и семьи «Папа, мама и я - здоровая и активная семья».
4. Родители могут найти ответы на многие вопросы здоровья в широком смысле этого слова во всех возрастных группах, так как в них есть информационные и образовательные папки с подборкой материалов поделенные на разделы.
5. Материалы по проведению собраний и совещаний на тему «здорового образа жизни» структурированы и оформлены в папки - передвижки.

Развивающая среда в ДООУ и условия пребывания организованы с учетом потребностей и интересов детей, призваны побуждать их двигательную активность. Интерьер, дизайн и оформление нашего дошкольного учреждения способствуют эмоциональному и психическому благополучию ребенка. Физкультурно - оздоровительную и профилактическую работу с детьми позволяет осуществлять оздоровительное пространство ДООУ, включающее в себя следующее оборудование:

- Спортивные тренажеры (в физкультурном зале),
- Оборудование для индивидуальной и подгрупповой работы с детьми в группах (в т.ч. физкультурные уголки и спортивные комплексы),
- Выносной материал для занятий физической культурой на участке,
- Оборудование для спортивных игр (баскетбол, бадминтон, пионербол),
- Оборудование для проведения фронтальных физкультурных занятий с детьми (в спортивном зале),
- Ионизаторы воздуха в группах,
- Оборудование для проведения упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки (в группах и спортивном зале),
- Бактерицидные лампы,
- Атрибуты для подвижных игр,
- Мягкое игровое спортивное оборудование: развивающие модули, маты, арки и кольца и т.д.

Особое внимание уделяют организации здоровьесберегающего режима обучения. Для этого в ДООУ созданы следующие необходимые условия:

- Соблюдение продолжительности занятий согласно стандартам СанПиНа и «Программы воспитания и обучения детей в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой.
- Соответствующая освещенность помещений.

- Чередование активных и малоактивных видов деятельности детей (в том числе, физминутки на занятиях или минутки отдыха).
- Соблюдение длительности и содержания прогулки в соответствии с нормами СанПиНа, программой «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой) .
- Правильно подобранная и расставленная мебель.
- Изменение в расписании занятий по сложности с усложнением к середине недели и с убыванием к концу.
- Максимально допустимая еженедельная нагрузка и время перерыва между занятиями НОД соответствует возрасту детей, нормам СанПиНа, программы «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой) .
- Соблюдение температурного режима, распределение графика проветривания и влажной уборки помещений перед образовательной деятельностью.
- Чередование активных и малоактивных видов НОД в расписании (рисование - физическое развитие - речевое развитие) [24].

Почти все известные в настоящее время процессы в человеческом организме имеют определенный ритм. Именно это обуславливает необходимость выполнения в ДОУ режима, который является рациональным распорядком повседневной жизни, систематическое взаимодействие на определенную последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна. И чем больше этот режим будет основываться на специфике детского «портрета биоритмики», тем наилучшими условиями явятся его физиологические системы, и это, безусловно, повлияет на его самочувствие и настроение.

Исследователи выявили 3 вида детей, принимая во внимание биоритмическую активность: «совы», «жаворонки», «голуби». Рациональное построение суточного режима, обеспечивающего его

гибкость, создаст комфортные условия для пребывания ребенка в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и стандартов обеспечит безопасное экологическое пространство[8].

Принимая во внимание времена года, особенности возраста и здоровья детей, мы включаем фронтальную, групповую и индивидуальную работу, направленную на их приобщение к здоровому образу жизни в режиме дня дошкольников. Наши воспитанники узнают о структуре тела и внутренних органов, они учатся держать их тело при движении. Систематически, с раннего возраста, мы учим детей самостоятельно и сознательно регулировать, физические упражнения, чередуя с релаксацией и восстановлением организма, сочетая ритм движения с ритмами музыки, передачи приобретенных навыков в навыки для свободной двигательной деятельности. С детьми, начиная с юных лет, после сна мы проводим гимнастику в постели, используя:

- комплексы гимнастических упражнений и подвижных игр;
- собственный массаж голеностопных суставов, рук и грудной клетки;
- в целях профилактики плоскостопия мы используем пуговичные и шипованные коврики, природный материал[10].

Режим в ДООУ должен быть многогранным, принимая во внимание все нестандартные, внештатные ситуации:

- смена помещений (можно перейти в следующую группу или поменять группы);
- в плохую погоду можно организовать прогулку внутри помещения (физкультурные и музыкальные залы хорошо проветриваются, в определенные для каждой группы часы дети, одетые должным образом, приходят в них поиграть, и на данном этапе в групповом зале проводят проветривание группы;
- свободное передвижение детей через учреждение.

С этой целью педагогами ДООУ планируется развлекательная программа. В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости предоставляется время на обследование детей, проведение профилактических мероприятий, принудительное снижение физического и умственного бремени. Все моменты режима имели место в нашем ДООУ для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста, мы стремимся организовать так, чтобы заинтересовать своих воспитанников. Наиболее важным является умелый выбор коммуникационной модели, которая способствует психологическому комфорту ребенка и не подавляет его свободы и индивидуальности[13].

В нашем ДООУ активно используются технологии обогащающие здоровье педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности в здоровом образе жизни. Используются технологии валеологического образования родителей. Задачей этих данных технологий будет обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ.

На подготовительном этапе нашего эксперимента воспитатели составили и обсудили со всеми участниками поэтапный план работы; проанализировали проблему; создали список идей и предложений; подобрали методическую и художественную литературу, необходимое оборудование и дидактические пособия. Педагогами было проведено анкетирование детей и констатирующее анкетирование родителей, для определения уровня знаний о здоровьесбережении в семьях. Результаты анкетирования показали, что сформированность знаний по улучшению здоровья низкая, у детей до 54%, у родителей до 67%.

Во время реализации практического этапа в группе на ежедневной основе проводились профилактическая гимнастика для совершенствования работы дыхательной системы, профилактики нарушений осанки, зрения и

плоскостопия, гимнастика после сна, контрастное закаливание воздухом. Для этой цели были собраны 24 комплекса с различными видами гимнастики. Каждую неделю проводились физкультурные занятия и занятия в бассейне с детьми, на которых воспитатели использовали материал данных комплексов. Медицинские работники ДОО проводили физиолечение. Воспитатели группы, сотрудничая с ними, обучали детей основам самостоятельного массажа.

Основываясь на вопросы детей, которые они задавали взрослым, и на проблемы, возникшие во время бесед по здоровьесбережению, был составлен перспективный тематический план, состоящий из девяти тем: «Быть здоровыми хотим», «Я - человек», «Этикет», «Здоровей - ка», «Чтобы нам не болеть», «Азбука безопасности», «Миром правит доброта», «Органы чувств», «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья».

Вся работа по изучению тем работы основывалась на комплексно-тематическом планировании, с учетом интеграции образовательных областей. Для каждой темы были определены вид деятельности и форма работы с детьми:

- дидактические игры,
- подвижные игры,
- сюжетно-ролевые игры,
- целевая прогулка,
- театрализованная деятельность,
- тематические беседы,
- наблюдение,
- игры- экспериментирование,
- игровые ситуации,
- заучивание стихотворений,
- чтение художественной литературы,
- аппликация,

- лепка,
- рисование.

Уточненные формы работы позволили нам обойти учебную модель и обучать детей в совместной деятельности со взрослыми. Данный подход к организации и осуществлению работы, по нашему мнению, помог более качественному уровню усвоения основ знаний о здоровом образе жизни и определению интегративных качеств у детей дошкольного возраста.

Знакомя детей с темой «Чтобы нам не болеть», были проведены:

- цикл бесед «Для чего нужно заниматься спортом?»,
- дидактическая игра «Кто же мы –спортсмены?»,
- разнообразные подвижные игры,
- использована проблемная ситуация «Почему Антошка заболел?»,
- занятие по познавательному развитию «Как стать Геркулесом»,
- спортивное мероприятие для детей и родителей в бассейне «Большой заплыв».

В результате проделанной работы дети, в большей степени, стали организаторами спортивных прогулок в семье. А многие из них подвигли своих родителей на покупку спортивного оборудования: гантелей, обручей, футбольных мячей, клюшек, коньков. Активными помощниками воспитателей во время реализации эксперимента стали родители. Воспитателями в течении учебного года были проведены групповые консультации для родителей: «Как мы приучаем ребенка к соблюдению режима дня», «Ваш ребенок и занятия спортом»; беседы: «Питание ребенка и его здоровье», «Как укрепить здоровье ребенка», «Развитие органов чувств».

Оценка экспериментальных результатов состоялась в трех направлениях: дети, родители, педагоги. Эффективность мероприятий, проводимых с детьми, анализируется на основе данных, полученных в результате анализа заболеваемости детей в каждом месяце. Эффективность

мероприятий с родителями отслеживалась по степени их участия и их активности в деятельности здоровьесбережения детей, участия в спортивных мероприятиях, а так же по результатам анкетирования. Результаты анкетирования показали, что сформированность знаний по улучшению здоровья повысилась, у детей до 92%, у родителей до 96%. Степень интереса к этой проблеме педагогов контролировалась путем их участия в семинарах, педагогических консультациях, проектировании, оформлении и предоставлении материалов по оздоровлению детей.

В МБДОУ ДС № 467 осуществлялся электронный мониторинг, в начале и в конце учебного года. Создание мониторинга в контексте педагогического развития является насущной потребностью современного дошкольного образования. Применение этой технологии в качестве основного метода мониторинга эффективности развития, воспитания и обучения детей позволяет в полной мере осуществить важнейший гуманистический принцип (никакого вреда), избежать многих ошибок в педагогических действиях, предвидеть ее дальнейшее развитие.

Мониторинг как метод контроля является этическим, потому что не «ищет виновных», психологичен, потому что это помогает повысить уровень мотивации сотрудников через четкое видение того, как решать проблемы и создает чувство уверенности в успех. Он педагогичен, поскольку способствует интеграции педагогов вокруг основных целей путем включения их в аналитическую, диагностическую и проектировочную деятельность, которая является одной из наиболее важных функций для управления развитием дошкольного образовательного учреждения.

В течение нескольких лет в ДОУ разработана и действует система диагностики и мониторинга здоровья детей. Это единая, интегрированная деятельность всех сотрудников. На третьем этапе эксперимента,

заключительном был проведен мониторинг эффективности проведенной работы, который осуществлялся по следующим направлениям:

- уровень заболеваемости детей группы;
- показатели физического развития;
- уровень сформированности знаний, убеждений, привычек здорового образа жизни;
- уровень компетентности родителей;
- уровень подготовки по плаванию;
- уровень психолого-педагогической компетентности педагогов в данной области.

Все собранные данные, структурированные на протяжении ряда лет, позволяют педагогам проводить исследование состояния здоровья детей дошкольного возраста, выявлять основные проблемы и определять ключевые направления деятельности, принимая во внимание индивидуальный подход к развитию каждого ребенка. Каждый педагог проводит анализ своей собственной деятельности на основе программы мониторинга, программирует ее результаты и позиционирует свое отношение к проблеме здоровья воспитанников. В процессе решения проблем дошкольного здоровья преподаватели работают в тесном контакте с медицинскими работниками: медсестра ДОУ, медсестры и врачи-педиатры из детской поликлиники.

На основе данных медицинского обследования в группе снизился уровень заболеваемости детей группы. По данным инструктора по бассейну, к концу реализации эксперимента в группе 9 из 15 детей имеют высокий и средний уровни усвоения плавательных навыков. По данным инструктора по физической культуре 12 из 15 детей имеют высокий, выше среднего и средний уровни развития физической подготовленности.

Дети сформировали убеждения и привычки здорового образа жизни, представления о культуре питания, витаминах, необходимости постоянно

заботиться о своем здоровье, заниматься спортом, повысились знания дошкольников об окружающем мире, родной природе, развились их возможности к поисковой деятельности.

Воспитатели смогли привлечь родителей к физкультурно - оздоровительной работе. Уровень компетенции родителей в вопросах здоровьесбережения повысился - по результатам анкетирования. Продуктами общей, совместной деятельности педагогов, детей и родителей стали творческие работы: рисунки, поделки, альбомы.

Воспитатели смогли создать необходимые условия для мотивации детей и взрослых к выбору здорового образа жизни и созданию благоприятного микроклимата в группе. Весь накопленный методический, дидактический, литературный, иллюстрационный материал педагоги объединили в библиотеку «Здоровей-ка», которая располагается в группе, он активно используется воспитателями других групп, и их родителями.

Выводы по второй главе

С начала учебного года, в ходе бесед с детьми было определено, что их уровень знаний, представлений и пониманий о темах, связанных со здоровьесбережением, является ограниченным. Поэтому, мы определились в разработке и осуществлении тематических недель направленных на улучшение знаний о сбережении здоровья. Вся работа основывалась с учетом интеграции образовательных областей. Для каждой темы были определены вид деятельности и форма работы с детьми.

Эксперимент по формированию мотивации здоровья детей проводился на базе МБДОУ ДС № 467 г. Челябинска. В нем участвовала группа старшего возраста от 5 до 6 лет. Для реализации намеченных целей и задач, были разработаны конспекты занятий по здоровьесбережению, учитывая 9 тем недели календарно - тематического планирования. Так же

был разработан план выставок и мероприятий по здоровьесбережению, которые проводились с детьми 1- 2 раза в месяц с сентября по май.

Воспитателями в течении учебного года были проведены групповые консультации для родителей: «Как мы приучаем ребенка к соблюдению режима дня», «Ваш ребенок и занятия спортом»; беседы: «Питание ребенка и его здоровье», «Как укрепить здоровье ребенка», «Развитие органов чувств». Были организованы спортивные и досуговые мероприятия для детей и родителей: «В гостях у доктора Айболита», «Мы - за здоровый образ жизни», «Большой заплыв», «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья». Проводились выставки на темы: «Урожай», «Здоровые пальчики», «Спортсмены», «Пожарная безопасность», «Добрый доктор», "Здоровый образ жизни".

В МБДОУ ДС № 467 осуществлялся электронный мониторинг детей, в начале и в конце учебного года, который показал хорошую положительную динамику. Анкетирование детей и родителей проводилось в начале и в конце года, для сравнения уровня знаний по здоровьесбережению. Результаты анкетирования показали, что сформированность знаний по улучшению здоровья повысилась, у детей до 92%, у родителей до 96%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа литературы было установлено, что понятие здоровьесбережение это - сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Мотивация это побуждение к действию. Соответственно, мотивация здоровьесбережения - это совокупность внутренних сознательных побуждений, нацеленных на здоровьесберегающую деятельность ребенка.

Главной особенностью здоровьесберегающего образования является создание мотивационной детской сферы, поведенческой реакции, направленной на защиту и укрепление своего собственного здоровья, учитывая возрастные особенности детей. Доброе здоровье обеспечит воспитанникам долгую и активную жизнь, будет способствовать выполнению их замыслов, даст возможность успешно решать жизненные задачи и проблемы.

Педагоги используют различные виды и формы работы для повышения здоровья детей. Для этого создана предметно-развивающая пространственная среда, способствующая лучшему оздоровлению детей и взрослых. Здоровьесберегающая среда — это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку умственное, духовное и физическое благополучие, комфортную нравственную, моральную и бытовую среду в ДОУ и в семье.

С начала учебного года, в ходе бесед с детьми было определено, что их уровень знаний, представлений и пониманий о темах, связанных со

здоровьесбережением, является ограниченным. Поэтому, мы определились в разработке и осуществлении тематических недель направленных на улучшение знаний о сбережении здоровья. Вся работа основывалась с учетом интеграции образовательных областей. Для каждой темы были определены вид деятельности и форма работы с детьми.

Мы экспериментально проверили эффективность разработанных мероприятий в формировании мотивации здоровьесбережения на базе МБДОУ ДС № 467 г. Челябинска. В нем участвовала группа старшего возраста от 5 до 6 лет. Для реализации намеченных целей и задач, были разработаны конспекты занятий по здоровьесбережению, учитывая 9 тем недели календарно - тематического планирования. Так же был разработан план выставок и мероприятий по здоровьесбережению, которые проводились с детьми 1- 2 раза в месяц с сентября по май.

Воспитателями в течении учебного года были проведены групповые консультации для родителей: «Как мы приучаем ребенка к соблюдению режима дня», «Ваш ребенок и занятия спортом»; беседы: «Питание ребенка и его здоровье», «Как укрепить здоровье ребенка», «Развитие органов чувств». Были организованы спортивные и досуговые мероприятия для детей и родителей: «В гостях у доктора Айболита», «Мы - за здоровый образ жизни», «Большой заплыв», «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья». Проводились выставки на темы: «Урожай», «Здоровые пальчики», «Спортсмены», «Пожарная безопасность», «Добрый доктор», "Здоровый образ жизни".

В МБДОУ ДС № 467 осуществлялся электронный мониторинг детей, в начале и в конце учебного года, который показал хорошую положительную динамику. Анкетирование детей и родителей проводилось в начале и в конце года, для сравнения уровня знаний по здоровьесбережению. Результаты анкетирования показали, что сформированность знаний по улучшению здоровья повысилась у детей до

92%. Уровень компетенции родителей в вопросах здоровьесбережения повысился до 96%. На основе данных медицинского обследования в группе снизился уровень заболеваемости детей.

Проанализировав здоровьесберегающую среду «МБДОУ ДС №467 города Челябинска» мы определили, что в ДОУ созданы необходимые условия для организации здоровьесберегающего режима обучения. Развивающая среда и условия пребывания детей организованы с учетом потребностей и интересов детей, призваны побуждать их двигательную активность. Педагогами широко используются здоровьесберегающие технологии.

Период дошкольной технологической подготовки является важной частью всей системы технологического образования, и он должен ориентироваться на соответствующую педагогическую основу при надлежащей организационной поддержке. Во время создания детьми поделок из природного и бросового материалов, рисунков для выставок, мы закладываем основы технологической подготовки детей к школе. Эти навыки пригодятся им на уроках технологии, начиная с первого класса. Совместное с родителями приготовление полезных блюд на разработанном нами мероприятии помогут легче освоить знания в старших классах на уроках кулинарии.

Воспитатели смогли создать необходимые условия для мотивации детей и взрослых к выбору здорового образа жизни и созданию благоприятного микроклимата в группе. Дети сформировали убеждения и привычки здорового образа жизни, представления о культуре питания, витаминах, необходимости постоянно заботиться о своем здоровье, заниматься спортом, повысились знания дошкольников об окружающем мире, родной природе, развились их возможности к поисковой деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева, Н.Н., Князева, О.Л., Эстеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Н.Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Эстеркина. - М.: Просвещение, 2007.- 243с.
2. Алябьева, Е.А. Нравственно-этические беседы и игры с дошкольниками [Текст] / Е.А. Алябьева. – М.: Сфера, 2004. – 64с.
3. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход [Текст] / Т.В.Ахутина// Школа здоровья. - М.: ТЦ Сфера, 2012. - №2. - с.21 – 28.
4. Баль, Л.В., Ветрова, В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников [Текст] / Л.В.Баль, В.В.Ветрова. - М.: ТЦ Сфера, 2000. – 164с.
5. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования [Текст] /Э.Н.Вайнер. – М.: Сфера, 2004. – 193с.
6. Голицына, Н.С., Шумова, И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у детей [Текст] / Н.С.Голицына, И.М.Шумова. - М.: «Скрипторий 2003», 2007. – 139с.
7. Евдокимова, Е.С. Технология проектирования в ДОУ[Текст] / Е.С. Евдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 269с.
8. Егорова, Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна [Текст]: Методическое пособие / Под ред. Б.Б.Егорова. – М.: Сфера, 2004. – 211с.
9. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка [Текст]: Динамические упражнения для детей 6-10 лет/ Е.А.Каралашвили. – М.: Сфера, 2002. – 87с.

10. Комратова, Н.Г., Грибова, Л.Ф. Социально-нравственное воспитание детей 5-7 лет [Текст] / Н.Г.Комратова, Л.Ф.Грибова. – М.: Сфера, 2005. -185с.
11. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 271с.
12. Луконина, Н.В., Чадова, Л.К. Физкультурные праздники в детском саду [Текст] / Н.В.Луконина, Л.К.Чадова. – М.: Айрис-Пресс, 2004. – 85с.
13. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребёнка [Текст]: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений/ М.Д.Маханева. – М.: АРКТИ, 1999. – 93с.
14. Мулько, И.Ф. Развитие представлений о человеке в истории и культуре [Текст] / И.Ф. Мулько. – М.: Сфера, 2004. – 157с.
15. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст]: Методическое пособие / И.М.Новикова.- М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 292с.
16. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет [Текст] / Л.И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 180 с.
17. Полат, Е.С., Бухаркина М.Ю. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования [Текст]: учебное пособие / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. – М.: Центр «Академия», 2012. – 204с.
18. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду [Текст] /М.А.Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2002. – 79 с.
19. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет [Текст]/ К.К. Утробина. – М.: Сфера, 2010. – 137 с.
20. Харченко, Т.Е. Физкультурные праздники и развлечения [Текст] / Т.Е. Харченко. – М.: Детство-Пресс, 2010. – 194 с.

21. Сайт Лекции. Орг [Электронный ресурс]. -Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – Режим доступа: <https://lektsii.org/8-91460.html>, - Загл. с экрана.
22. Сайт Детсад [Электронный ресурс]. - Журнал «Ребенок в детском саду».- Режим доступа: <http://detsad-kitty.ru/lessons/vosp/17011-zhurnal-rebyonok-v-detskom-sadu-18-nomerov-2006.html> , - Загл. с экрана.
23. Сайт Dovosp.ru [Электронный ресурс]. - Журнал «Дошкольное воспитание». – Режим доступа: http://dovosp.ru/j_dv, - Загл. с экрана.
24. Сайт Детский сад №467 [Электронный ресурс]. - МБДОУ ДС № 467 г. Челябинска. – Режим доступа: <http://mdoy467.ucoz.org>, - Загл. с экрана.
25. Сайт АНО ЦКОФР [Электронный ресурс]. - Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического развития детей дошкольного возраста. – Режим доступа: https://www.ckofr.com/images/stories/dou/keneman_huhlaeva_fizicheskoe_vospitanie_detej_dv.pdf , - Загл. с экрана.
26. Сайт Министерство здравоохранения Челябинской области [Электронный ресурс]. – Анализ здоровья детей. – Режим доступа: www.zdraw74.ru, - Загл. с экрана.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для родителей по здоровьесбережению

Цель – проанализировать уровень семейных мероприятий по формированию здорового образа жизни детей и снижению их заболеваемости. Просим Вас искренне ответить на предложенные вопросы (подчеркнуть выбранный Вами ответ). Спасибо!

№	Вопрос	Ответ		
1.	Ф.И.О., количество детей в семье			
2.	Что включает, на ваш взгляд, понятие «здоровый образ жизни»?			
3.	Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?	да	частично	нет
4.	Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?	да	частично	нет
5.	Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги)?	да	частично	нет
6.	Часто ли, на Ваш взгляд, болеет Ваш ребенок?	да	частично	нет
7.	Причины болезни:	Нужное подчеркнуть		
		1. недостаточное физическое развитие, воспитание ребенка в детском саду; 2. недостаточное физическое воспитание в семье; 3. и то и другое; 4. наследственность, предрасположенность		
8.	Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребенка?	да	частично	нет
9.	Какие закаливающие процедуры, на Ваш	Нужное подчеркнуть		

	взгляд, наиболее приемлемы для ребенка?	1.облегченная форма одежды для прогулок; 2. облегченная одежда в группе (носки, короткий рукав); 3. обливание ног водой контрастной температуры; 4. систематическое проветривание группы; 5. прогулка в любую погоду; 6. полоскание горла водой комнатной температуры и ниже; 7. умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.	
10.	Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?	да	нет
11.	Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:	Нужное подчеркнуть	
		1.Подвижные игры 2.Спортивные игры 3.Настольные игры 4.Сюжетно - ролевые игры 5.Музыкально - ритмическая деятельность 6.Просмотр телепередач 7.Конструирование 8.Чтение книг.	
12.	На что, на Ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?	Нужное подчеркнуть	
		1.соблюдение режима; 2.рациональное, калорийное питание; 3.полноценный сон; 4. достаточное пребывание на свежем воздухе; 5.здоровая, гигиеническая среда; 6.благоприятная психологическая атмосфера;	

		7.наличие спортивных и детских площадок; 8.физкультурные занятия; 9.закаливающие мероприятия.		
13.	Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?	да	частично	нет
14.	Нужна ли Вам помощь в этом детского сада?	да	частично	нет

Анкета для дошкольников по здоровьесбережению

(проводит воспитатель группы)

Дорогие ребята! Вы все знаете, как приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Есть такая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о том, как вы бережете и укрепляете свое здоровье:

1. Как ты думаешь, что такое здоровье? Почему его нужно беречь?
2. Расскажи о своём режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?
5. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
6. Какие подвижные игры тебе нравятся? Спортивные?
7. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк? Как часто ты там гуляешь?
8. Почему грязнули и неряхи часто болеют? А ты часто болеешь?
9. Как связаны здоровье и чистота?
10. Когда нужно мыть руки?
11. Убираешь ли ты свой уголок, комнату?

Спасибо ребята!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1

**Календарь тематических недель
(праздников, событий, проектов и т.д.)
в общеобразовательных группах
МБДОУ «ДС № 467 г. Челябинска» 2017-2018 учебный год**

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	01.09 – 08.09 «До свиданья, лето. Здравствуй, детский сад. День знаний»	11.09 – 15.09 «Мой дом. Мой город. Моя страна.»	18.09 – 22.09 «Урожай»	25.09 – 29.09 «Быть здоровыми хотим»
Октябрь	02.10 – 06.10 «Краски осени»	09.10 – 13.10 «Я - человек»	16.10 – 20.10 «Животный мир»	23.10 – 27.10 «Народная культура»
Ноябрь	30.10 – 03.11 «Народная культура и традиции» (региональный компонент)	06.11 – 10.11 «Дружба. День народного единства»	13.11 – 17.11 «Наш быт» (региональный компонент)	20.11 – 24.11 «Этикет» 27.11 – 01.12 «Кто как готовится к зиме»
Декабрь	04.12 – 08.12 «Здравствуй, Зимушка-зима»	11.12 – 15.12 «Здоровей-ка»	18.12 – 22.12 «Новогодний калейдоскоп»	25.12 – 29.12 «Новогодний калейдоскоп»
Январь	Рождественские каникулы	09.01 – 12.01 «В гостях у сказки»	15.01 – 19.01 «В гостях у сказки» (региональный компонент)	22.01 – 26.01 «Чтобы нам не болеть»
Февраль	29.01 - 02.02 «Азбука безопасности»	05.02 – 09.02 «Моя семья»	12.02 – 16.02 «Маленькие исследователи»	19.02 – 22.02 «Наши защитники»
Март	26.02 – 02.03 «Миром правит доброта»	05.03 – 09.03 «Женский день»	12.03 - 16.03 «Город мастеров» (региональный компонент)	19.03 – 23.03 «Весна шагает по планете» 5 неделя 26.03 – 30.03 «День смеха. Цирк. Театр»
Апрель	02.04 – 06.04 «Встречаем птиц» (региональный компонент)	09.04 – 13.04 «Космос. Приведем планету в порядок»	16.04 – 20.04 «Волшебница вода»	23.04 – 27.04 «Органы чувств»
Май	30.04 – 04.05 «Праздник весны и труда»	07.05 -11.05 «День Победы»	14.05 – 18.05 «Мир природы» (региональный компонент)	21.05 – 25.05, 28.05 -31.05 «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**1.Конспект непрерывной образовательной деятельности
в старшей группе по познавательному развитию на тему «Опора и
двигатели нашего организма. Осанка – стройная спина»**

Интеграция образовательных областей: речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Цель: Познакомить с опорно-двигательной системой человека (скелет – опора, мышцы – двигатели).

Задачи:

1. Обучающие:

-Продолжать формировать у детей представление о факторах, формирующих здоровье.

- Познакомить с правилами поддержания правильной осанки, с физическими упражнениями для укрепления мышц спины.

-Учить детей правильному использованию физической культуры, ее разнообразных средств в повседневной жизни, в игре.

2. Развивающие:

-Развивать умение поддерживать беседу: правильно по форме и содержанию отвечать на вопросы.

-Развивать речевые и двигательные навыки, произвольную память.

3. Воспитательные:

-Способствовать воспитанию сознательной установки на здоровый образ жизни: гигиеническое поведение, обеспечение собственной безопасности.

Словарная работа:

Обогащение словаря: осанка, сутулость, специалист.

Активизация словаря: мышонок, обезьянка, задыхаться, расправить, стройная.

Предварительная работа:

-Рассматривание скелета человека и животного (картинки).

- Настольная игра «В мире опасных предметов».
- Упражнения на развитие равновесия.
- П/и «Совушка».
- Подготовка ребенка из подготовительной группы.

Материалы и оборудование:

- Куклы настольного театра обезьяна и мышонок,
- плакат с изображением скелета человека,
- детская майка с ярко прорисованной линией вдоль позвоночника,
- карточки с 3-4 изображенными предметами, один из которых представляет опасность при неправильном использовании,
- цветные карандаши.

I. Вступительная часть.

- чтение стихотворения «Встреча» С.Королева,
- ответы детей на вопросы.

II. Основная часть.

- ответы детей на вопросы,
- физкультминутка «Осанка»- проводит приглашенный ребенок,
- беседа с детьми,
- выполнение упражнений,
- дидактическая игра «Опасный предмет»,
- гимнастика для спины,
- подвижная игра «Совушка».

III. Подведение итогов.

- рефлексия,
- повтор стихотворения.

Индивидуальная работа: помощь скромным детям с ответами.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Воспитатель: (читает детям стихотворение «Встреча» С. Королева с использованием кукол из театра)

Повстречала Обезьянка Мышонка Пика спозаранку,

- Как живешь? - его спросила. Ответ грустный получила.

- Очень трудно жить на свете, Не совсем здоровым детям.

У меня спина болит, Сердце медленно стучит,

Задыхаюсь я немного, А еще ослабли ноги.

Вот иду я к докторам... Тебе совет, дружок, дам:

Не спеши ты к докторам, Помочь себе ты сможешь сам.

Сердце, ноги и спина, Это ведь беда одна:

Плечи ты не расправлял? Спину прямо не держал?

За столом сидел, как дед, Ты и в завтрак и в обед?

Спортом ты не занимался? И сутулым ты остался!

Вот и сердце заболело, Ногам тоже надоело,

И тебе не мил весь свет... Ты запомни мой совет:

Для тебя сейчас важна Осанка – стройная спина!

Тут Мышонок разогнулся, Обезьянке улыбнулся

И пошел к себе домой, С приподнятой головой.

По дороге думал Пик: Зря сутулиться привык.

Если дальше так пойдет, То беда меня ведь ждет

Не помогут доктора! Вы согласны, детвора?

Воспитатель: Ребята, как вы поняли, почему был Мышонок грустным? А

почему у него много чего болело? Обезьяна ему что-то посоветовала?

Как это, правильная осанка? Почему же она очень важна для нас? (Ответы детей).

II. Основная часть.

Воспитатель: Дети, а вы считаете, что ваша осанка правильная? (Ответы детей).

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы быть стройным и иметь ровную спину? И кто должен заботиться о вашей спине и осанке? (Ответы детей).

Воспитатель: Чтобы получить грамотный ответ на этот вопрос, давайте обратимся к специалисту (в группу заходят инструктор по физической культуре и ребенок из подготовительной группы в белых халатах, приветствуют детей).

Воспитатель: Помогите нам с ребятами, расскажите о том, как формировать правильную осанку.

Ребенок: Хорошо, только с начала мы разомнемся (проводит физкультминутку).

Физкультурная минутка.

Раз-два – нам нужна, Осанка – стройная спина,

Три-четыре – в путь готов – Идем в страну Здоровяков.

Доктор: (показывает на плакате скелета человека) Дети, знаете ли вы, что это такое? (Ответы детей).

Доктор: Из чего же состоит скелет? Как называется главная опора нашего скелета, она держит тело человека ровным? (Ответы детей).

Ребенок: А теперь нащупайте у себя позвоночник, так и друг у друга. Ровный позвоночник у вас и у вашего соседа? (Ответы детей).

Доктор: Когда позвоночник искривлен, возникает сколеоз, от него страдают другие органы, такие как сердце, легкие. Для того, чтобы этого не произошло, нужно соблюдать правила для правильной осанки. Как вы думаете какие они? (доктор не называя правило, демонстрирует его и предлагает сформулировать его детям).

Доктор: Первое правило «Ходи всегда правильно: голову держи прямо, плечи развернуты, мышцы расслаблены». Подойдем к зеркалу, посмотрим каждый на свою осанку. А сейчас пройдемся, соблюдая это правило (дети выполняют движения).

Доктор: Второе правило «Правильно сиди за столом: не горбись и не наклоняй низко голову». Надень майку со схематическим изображением позвоночника (выбирает любого ребенка) и сядь, сначала сгорбившись и согнувшись, затем прямо. Посмотрите дети, что происходит с линией, на майке (Ответы детей).

Ребенок: Какое второе правило? (Ответы детей).

Воспитатель: Покажем доктору и его помощнику, как мы умеем правильно сидеть (дети садятся за столы, где приготовлены карточки).

Доктор: Найдите и раскрасьте предмет на карточке, который может быть опасен при неправильном обращении с ним. Какую опасность он может представлять? Как же им правильно тогда пользоваться? (Ответы детей).

Доктор: Угадайте третье правило (показывает картинку с изображением упражнений, ответы детей)

Доктор: Третье правило «Выполняй упражнения по укреплению мышц туловища» (доктор с помощником проводят «Гимнастику для спины»).

Воспитатель: Давайте поиграем в подвижную игру «Совушка». Помощник доктора ты ведешь первый (дети играют в игру).

Ах, ты, Совушка-Сова, Ты большая голова,

Ты на дереве сидишь, Ночь летаешь, днем ты спишь.

День наступает, все оживает. Ночь наступает, все замирает.

(Совушка осматривает игроков, когда они замирают, и хвалит тех, у кого правильная осанка).

III. Подведение итогов.

Доктор: Ребят, ну что все правила усвоили? Что же нужно часто делать, чтобы сберечь свою спинку, правильную осанку?

Ребенок: Вы готовы выполнять эти правила каждый день? Тогда дам я вам еще один совет, которым пользуюсь сам: почаще смотрите в зеркало, оно будет вам подсказывать, какая у вас осанка.

Воспитатель: Мы попросаемся с доктором и его помощником стихотворением:

За осанкой я слежу, Спину ровно я держу.

Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу (повторяют с воспитателем стих 3 раза).

2. Конспект непрерывной образовательной деятельности в старшей группе по познавательному развитию на тему «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Интеграция образовательных областей: речевое развитие, физическое развитие.

Цель: Учить детей активно участвовать в заботе о своем здоровье: знать и осознанно выполнять несложные приемы оздоровления (закаливание водой, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, витаминотерапия).

Задачи:

1. Обучающие:

-Закрепить у детей понятие о здоровье как главной ценности человеческой жизни.

-Формировать у детей представление о здоровом образе жизни: правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении правил личной гигиены, о значении физических упражнений.

- Дать представление о значении закаливающих процедур для организма человека.

2. Развивающие:

-Развивать физические качества детей.

-Развивать логическое мышление и память.

3. Воспитательные:

-Прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе.

- Воспитывать стремление к закаливанию и водным процедурам.

Словарная работа:

Активизация словаря: исцелить, укрепить, закаливание, регулярно, прохладной.

Предварительная работа:

- Разучивание пословиц о здоровье.
- Чтение художественных произведений по теме.
- Беседа о пользе закаливания.
- Подготовка ребенка из подготовительной группы.

Материалы и оборудование:

- Атрибуты для Айболита (чемоданчик, халат и колпак врача).
- Видеоряд "Утренняя зарядка", "Умывание", "Ножные ванны", "Душ", "Купание в реке", "Режим питания", "Режим сна".
- Дидактическая игра "Забавы детей на воздухе".

I. Вступительная часть.

- приветствие,
- беседа с детьми.

II. Основная часть.

- чтение стихов, сопровождаемых слайдами,
- физкультминутка «Умывание»,
- чтение стихов, сопровождаемых слайдами,
- гимнастика для глаз,
- физкультминутка «Прогулка»,
- дидактическая игра «Забавы детей на воздухе»,
- игра "Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем",
- релаксация.

III. Подведение итогов.

- рефлексия

Индивидуальная работа: помощь скромным детям с ответами.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

(Воспитатель переодевается в доктора Айболита)

Айболит: Здравствуйте, мои, друзья! Не узнали?! Это, я! Всех излечит, исцелит добрый доктор... (Ответы детей).

Айболит:

За руки возьмемся, Друг другу улыбнемся.

Здравствуй, Саша! Здравствуй, Маша!

Здравствуй, Миша! Здравствуй, Даша!

Рад Вас видеть, друзья! Здоровья на долгие годы желаю Вам я!

Айболит: Что такое здоровье? (Ответы детей).

Айболит: Всё правильно! Здоровье - это самое главное в жизни. Больных людей очень жалко! Когда человек часто болеет, то он не может нормально учиться и работать, у него всегда плохое настроение, он ни чего не успевает делать вовремя. Но важно, что здоровье зависит от самого человека. Каждый должен думать о своем здоровье, научиться заботиться о нем и не вредить своему собственному организму. Ребятунки, а как можно укрепить свое здоровье? (Ответы детей).

Айболит: Действительно, запомните навсегда, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья в закаливании всего нашего организма. А у меня в чемоданчике кроме витаминов и лекарств есть карточки, с помощью которых вы мне расскажите, как вы живете, дома и в детском саду и заботитесь ли вы о своем здоровье. А я подумаю и дам вам полезные советы.

II. Основная часть.

Айболит: Закаляемся воздухом. Утренняя зарядка (слайд с фотографиями).

Утром форточку откроем, Свежий воздух пригласим.

Зарядка нас взбодрит, настроит, И прибавит новых сил.

Вот, поэтому ребятки, Будем делать мы зарядку.

Ну-ка, плечи распрямите, Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись, Руками коленей коснулись.

Сели - встали, сели – встали, И на месте побежали.

Айболит: Закаляемся водой. Умывание (слайд с фотографиями).

Физкультурная минутка.

Мы намылим наши ручки, Раз, два, три. Раз, два, три.

А над ручками, как тучки, Пузыри, пузыри.

Айболит: Ребятки, часто ли вы моете руки в детском саду? (Ответы детей).

Айболит: В детском саду, какие закаливающие процедуры с водой вы проводите? (Ответы детей).

Айболит: Закаляемся водой. Ножные ванны. Вам мои советы пригодятся, по закаливанию водой своего организма (слайд с фотографиями).

Утром в таз воды прохладной, Нам ступни поставить надо.

Ненадолго, на чуть-чуть: Завтра тоже не забудь!

А затем свои ступни полотенцем разотри.

Айболит: Закаляемся водой. Принимаем душ (слайд с фотографиями).

Важно регулярно, То есть каждый-каждый день,

Тебе вставать под душ прохладный,

И будешь крепок, как кремень.

И главное помните, ребят, что постепенно делая воду прохладной, вы вскоре позабудете про лекарства.

Айболит: Закаляемся водой. Купание. Летом, обязательно сходите на пляж со своими родителями (слайд с фотографиями).

На мелководье поплескаться, Нырять, барахтаться, визжать!

Вода поможет закаляться, Здоровым, крепким телом стать.

Айболит: Молодцы, мы с вами играли, рассматривали фотографии и наши глазки устали. Давайте вы запомните несколько упражнений, и будете

пользоваться ими, когда почувствуете, что ваши глазки устают (проводит гимнастику для глаз).

Физкультурная минутка.

Раз, два, три, четыре, пять, Собираемся гулять.

На прогулке дети будут, Прыгать, бегать и скакать.

Айболит: Я предлагаю нам поиграть в игру. Посмотрите внимательно на картинки и выберите картинки с забавами детей зимой и летом (дети выполняют задание).

Айболит: В какие игры вы любите играть зимой, а летом? Только, давайте не расскажем, а покажем (проводится игра "Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем").

Айболит:

В гости к нам приходит сон. За собой зовет в кроватку -

Спи, малыш, в ней сладко-сладко. Все спят ночью, но и днем

Мы немного отдохнем. За полдня устали слишком,

Надо сделать передышку (дети расслабляются на ковре, под голос воспитателя).

III. Подведение итогов.

Айболит: Дорогие мои ребятушки! Мы много сегодня обсудили про здоровье и раз на ваших лицах улыбки, то значит у вас все хорошо. Оставайтесь веселыми, радостными и здоровыми детьми и никогда не болейте!

3. Конспект непрерывной образовательной деятельности в старшей группе по познавательному развитию на тему «Прежде, чем за стол сесть, я подумаю, что съесть»

Интеграция образовательных областей: художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Цель: Способствовать пониманию детей, о том, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Задачи:

1. Обучающие:

- Дать информацию о пользе витаминов.
- Дать представление о вкусной и здоровой пище.
- Расширять и закреплять знания о правилах приема пищи.

2. Развивающие:

- Развивать уровень здоровья детей.
- Развивать логическое мышление и память.

3. Воспитательные:

- Воспитывать стремление правильно питаться.

Словарная работа:

Активизация словаря: организм, питательные вещества, развитие, энергия, микробы.

Предварительная работа:

- Рассматривание плакатов на тему «Продукты, «Овощи», «Фрукты», «Витамины».
- Чтение художественных произведений по теме.
- Беседа о здоровой пище.

Материалы и оборудование:

- иллюстрации с изображением витаминов,
- игрушечные продукты, овощи, фрукты,
- корзины,
- слайды о процессе пищеварения.

I. Вступительная часть.

- беседа с детьми,
- ответы детей.

II. Основная часть.

- беседа с детьми,
- физкультминутка «Компот»,
- загадки,
- дидактическая игра «Витамины»,
- рассказ, с сопровождением слайдов.

III. Подведение итогов.

- чтение стихотворения
- рефлексия

Индивидуальная работа: помощь скромным детям с ответами.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Воспитатель: Дети, сегодня наш разговор пойдет о еде. Скажите, человек сможет выжить без еды? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, совсем немного может. Чтобы человек хорошо рос и развивался физически ему нужно каждый день питаться. Питание кому еще необходимо? (Ответы детей).

Воспитатель: Любому организму, от самого маленького до большого требуется питание и как только оно перестает поступать, организм ослабевает. Как вы думаете, почему так происходит? (Ответы детей).

Воспитатель: В продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают телу развиваться. Еда дает всем живым существам строительный материал для роста, она снабжает их все энергией. С помощью этой энергии тело заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу, приводит в движение сердце, мышцы.

II. Основная часть.

Воспитатель: В овощах, фруктах, молоке содержатся витамины и минералы, которые просто необходимы человеку. От сливочного и растительного масел организм накапливает жиры и затем использует их для выработки энергии. Нам нужно очень много разнообразной пищи,

чтобы быть здоровыми. Как вы думаете почему? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, все правильно. А вы знаете, что люди, которые едят слишком много жирной и сладкой пищи, толстеют, чем они могут повредить своему здоровью (Ответы детей).

Воспитатель: Почему люди готовят еду? (Ответы детей).

Воспитатель: Нашему желудку легче переварить приготовленную пищу. При готовке погибают микробы, от которых люди заболевают, и пища дольше хранится. Людям и животным необходимы витамины. Какие из них вы знаете? (Ответы детей).

Физкультурная минутка.

В сад с друзьями мы пошли, Фруктов много там нашли.

Сливы, груши мы сорвали, Яблоки все отыскали.

Фрукты мы с друзьями мыли, Их в кастрюлю положили.

Варим вкусный мы компот, С нами кто его попьет

Всем нальем мы, не стесняйтесь, Подходите, угощайтесь.

Воспитатель: Молодцы! Основные витамины это А, В, С, D. Отгадайте загадку:

Помни истину простую – Лучше видит только тот,

Кто жуёт её сырую, Или пьёт её же сок. (морковь)

Воспитатель: Ещё витамин А содержится в рыбе, болгарском перце, яйцах.

А теперь угадайте, какой это витамин:

Очень важно спозаранку, Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен вам – И не только по утрам. (витамин В).

Воспитатель: Витамин В можно найти в мясе курицы, ржаном хлебе, молоке, зеленом горошке. А вот следующий витамин:

От простуды и ангины, Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он. (Ответы детей)

Воспитатель: Витамин С содержится в луке, капусте, редисе, лимонах, черной смородине, апельсинах и клубнике. Дальше:

Рыбий жир всего полезней! Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней. Без болезней – лучше жить!

Воспитатель: Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Теперь поиграем в игру, делитесь на команды, нужно разложить продукты к витаминам (дети играют).

Воспитатель: Знаете, что происходит с пищей, которую вы проглотили? (Ответы детей).

Воспитатель: Вы измельчаете ее зубами, и она смешивается во рту со слюной, что помогает проскользнуть ей в желудок (рассказывает, в сопровождении слайдов). Специальные соки в желудке перерабатывают пищу на мелкие кусочки, это называется пищеварением. После пища поступает в тонкий кишечник и превращается там, в жидкий раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества поступают в кровь и распределяются по организму. Отходы от пищеварения идут в толстый кишечник, и позже выводятся из организма. Вот такой интересный процесс происходит с пищей в нашем организме. Запомните ребята, главные правила приема пищи (показ слайдов):

- пищу тщательно пережевывай,
- во время еды не торопись,
- не ешь много сладостей,
- не передай,
- не ешь на ходу,
- не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу.

III. Подведение итогов.

(Воспитатель читает стихотворение К.Луцис)

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,

Что пользу приносит не все, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

А сладостей разных и чипсов, и «колы»

Желудок боится, как попа уколов.

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо ему прожевать.

И помни – желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

Воспитатель: Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять какую пищу? (Ответы детей).

Воспитатель: И очень важно не вертеть носом, как это иногда бывает у некоторых ребят, и тогда родители уговаривают съесть их еще немного.

4. Конспект непрерывной образовательной деятельности в старшей группе по познавательному развитию на тему «Сам себе я помогу – сердце свое я сберегу»

Интеграция образовательных областей: художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Цель: Способствовать развитию основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Обучающие:

- Дать элементарные анатомические знания о работе сердца.

- Уточнить представление детей о человеческом теле, о назначении отдельных его частей и органов.

- Объяснить, что внутри тела есть жизненно важный орган: сердце, что организм надо укреплять и развивать (заниматься физкультурой, закаляться, соблюдать режим дня).

2. Развивающие:

- Развивать уровень здоровья детей.

-Развивать наблюдательность, внимание, стремление прислушиваться к себе.

- Развивать осознанное отношение к выполнению игр и упражнений, которые полезны для здоровья.

3. Воспитательные:

-Воспитывать у детей понимать ценности здоровья, потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

-Поддерживать желание глубже узнать себя.

Словарная работа:

Обогащение словаря: фонендоскоп, микроорганизмы.

Активизация словаря: организм, биение, инструменты.

Предварительная работа:

-Рассматривание плакатов по теме.

-Беседа о здоровом теле.

-Подготовка ребенка из подготовительной группы.

Материалы и оборудование:

-Макеты: человека, сердца;

-3 фонендаскопа,

-фонограмма.

I. Вступительная часть.

-беседа с детьми,

-ответы детей.

II. Основная часть.

-беседа с детьми,

-ответы детей,

-физкультминутка «Прогулка»- проводит приглашенный ребенок,

- опыт «Биение сердца».

III. Подведение итогов.

-рефлексия.

Индивидуальная работа: помощь скромным детям с ответами.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Воспитатель: Ребята, прежде чем начать наш разговор, я предлагаю вам сесть на ковёр и закрыть глаза. Прислушайтесь к себе, что вы слышите? (Ответы детей).

Воспитатель: Правда, ребята, когда мы с вами отдыхаем, то наш организм, как сердце - трудится. Все его усилия направлены для того, чтобы человек был здоров, жил долго. А вы бы хотели проникнуть внутрь своего организма, и попутешествовать по нему? (Ответы детей).

II. Основная часть.

Воспитатель: Тогда начнём превращение в миниатюрные организмы при помощи волшебника (заходит ребенок из подготовительной группы, звучит фонограмма для превращения, звучит стук сердца).

Волшебник: Ребята, вы слышите это?

Воспитатель: Вы правы, это бьется сердце, посмотрите, как оно выглядит (волшебник показывает макет сердца). Кто из вас скажет нам, где находится сердце в организме человека? (Ответы детей).

Волшебник: Давайте мы его вернем на своё место (волшебник вставляет макет сердца на макете человека).

Воспитатель: Вы хотите послушать, как на самом деле стучит сердце? Для того чтобы услышать его, нам нужны инструменты – фонендоскопы. Давайте вместе произнесём это слово (волшебник приносит фонендоскопы, дети повторяют несколько раз слово). Вам знаком этот инструмент? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, вы правы, им слушают сердце врачи, мы тоже сегодня будем слушать биение сердца. С помощью чего мы это будем делать? (Ответы детей).

Физкультурная минутка (проводит волшебник).

Раз – два – три – четыре – пять – В лес отправимся гулять.

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем.

Может быть, и под листочком, Сладку ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали.

И на каблучках пойдем, Через лужи перейдем.

Отдохнули, вот и славно. Поговорим теперь о главном.

Воспитатель: Как вы помните мы с вами микроорганизмы, а они в нашем организме двигаются очень быстро. Мы с вами будем двигаться очень - очень быстро, а потом будем слушать биение своего сердца (проводится опыт «Биение сердца», по трое детей слушают себя).

Воспитатель: Ребята, что ещё вы знаете о своем сердце? (Ответы детей).

Воспитатель: Сердце – это самый важный внутренний орган, оно работает без остановки и пока наше сердце работает - человек жив.

III. Подведение итогов.

Воспитатель: А сейчас мы закрепим, то о чем мы с вами поговорили, расскажите волшебнику, что вам хорошо запомнилось? (Ответы детей).

5. Конспект непрерывной образовательной деятельности в старшей группе по познавательному развитию на тему «Как стать Геркулесом».

Интеграция образовательных областей: художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Цель: способствовать формированию потребности заниматься физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Обучающие:

- Закрепить знания о различных видах спорта.
- Формирование основ здорового образа жизни.
- Учить детей понимать пользу спорта для здоровья человека.

-Уточнить знания о том, почему спортсмены не болеют.

2. Развивающие:

- Развивать уровень здоровья детей.
- Развивать физические качества детей.
- Развивать логическое мышление и память.

3. Воспитательные:

- Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.
- Воспитывать чувство гордости за спортсменов.

Словарная работа:

Обогащение словаря: грациозность, выносливость.

Активизация словаря: физкультура, спортсмен, качества.

Предварительная работа:

- Беседа о спорте, здоровье.
- Подготовка ребенка из подготовительной группы.
- Чтение литературы по теме.

Материалы и оборудование:

- иллюстрации с изображением различных спортсменов;

I. Вступительная часть.

- беседа с детьми.

II. Основная часть.

- стихотворение «Спорт»,
- беседа с детьми,
- рассказ приглашенного ребенка из подготовительной группы,
- подвижная игра «Мы веселые ребята»- проводит приглашенный ребенок,
- рассматривание картинок спортсменов,
- беседа с детьми,
- ответы детей на вопросы.

III. Подведение итогов.

- рефлексия

Индивидуальная работа: помощь скромным детям с ответами.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Воспитатель: Ребята, мы каждый наш день слышим знакомые слова «физкультура» и «спорт». Но как, же вы думаете, в чем их отличие? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, конечно, физкультурой может заниматься любой, и маленький, и старенький, и больной, а вот спортом нет. Спортом занимаются самые сильные, здоровые и крепкие люди. Как вы могли подумать, спорт это, прежде всего, физкультура.

II. Основная часть.

Смысл физической культуры, И в красе мускулатуры,
И в здоровье организма – Чтоб легко идти по жизни!
Трудно в тонусе держаться? Нужно спортом заниматься!
Сон прервав пораньше сладкий, Делать по утрам зарядку!
Начинающему физкультурнику, С чего ты начал? С пустяка –
Решил достать до потолка. Не получилось – не достал,
Но распрямился – выше стал. А дальше – больше: по порядку
Стал делать сверху вниз зарядку. Для головы, для рук и ног...
Зарядку сделал – выше толк: Пусть на чуть-чуть, я стал сильней.
Так начинай день веселей. Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим. Спорт – здоровье, спорт – помощник,
Спорт – игра, физкульт – ура!

Воспитатель: Спортсмены – это люди, которые посвятили свою жизнь спорту. У нас сегодня гость Сережа, из подготовительной группы (заходит Сережа в форме тхэквондо, с медалями). Он занимается тхэквондо с детства и расскажет нам об этом спорте (рассказ ребенка, беседа детей, ответы на их вопросы). А сейчас Сережа проведет игру, что бы вы размялись.

Подвижная игра «Мы веселые ребята»:

Мы веселые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать: раз, два, три – лови!

Воспитатель: Молодцы! Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил и здоровья, энергии, труда и желания. Настоящий спортсмен должен приобрести много качеств (дети рассматривают картинки спортсменов разных видов спорта, которые показывает Сережа). Это сила и ловкость, выносливость и меткость, грациозность, быстрота, стройная, красивая фигура и правильная осанка. Но, не все знают, что для того чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень много тренируются. Сережа, сколько у тебя тренировок в неделю? (Ответ ребенка).

Воспитатель: Каждый день, с утра до вечера, жизнь настоящего спортсмена проходит в тренировках и не каждый способен на такое. Но это совсем не значит, что вы не должны пробовать заниматься спортом. Я предлагаю вам организовать свой стадион. Мальчики, вы можете организовать с ребятами во дворе футбольную команду и вы футболисты. А девочки могут прыгать на скакалках, крутить обруч, как гимнастки. У кого-нибудь есть похожие предложения? (Ответы детей).

Воспитатель: Нет ни одного ребенка, который не любил бы прыгать, правда ведь? Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше прыгнул, тот и чемпион. Или устройте пробежку на скорость, кто вперед. Можно придумать еще очень много различных соревнований, а кто хочет серьезно заняться спортом, могут записаться в спортивные секции, попросив об этом родителей.

III. Подведение итогов.

Воспитатель: А сейчас мы закрепим, то о чем мы с вами поговорили, что о спортсменах и спорте вам запомнилось? (Ответы детей).

**6.Конспект непрерывной образовательной деятельности
в старшей группе по познавательному развитию на тему
«Пожарная безопасность»**

Интеграция образовательных областей: художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Цель: привитие элементарных знаний и навыков пожарной безопасности.

Задачи:

1. Обучающие:

- Формировать у детей понятие «пожарная безопасность».
- Формировать элементарные умения и навыки в поведении при возникновении пожара, закрепить знания детей о том, что огонь боится песка и воды.
- Закрепить знания о пользе и вреде огня, о правилах пожарной безопасности, о причинах возникновения пожара.

2. Развивающие:

- Развивать уровень здоровья детей.
- Развивать физические качества детей.
- Развивать логическое мышление и память.

3. Воспитательные:

- Воспитывать чувство сострадания и ответственности, вызывать желание помогать людям в беде.
- Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.
- Воспитывать чувство гордости за людей данной профессии.

Словарная работа:

Обогащение словаря: огнетушитель.

Активизация словаря: пожар, спички, обжечься, защита, космический.

Предварительная работа:

- Подготовка ребенка из подготовительной группы.

- Разучивание пословиц о противопожарной безопасности.
- Рассматривание плакатов по пожарной безопасности.
- Чтение художественных произведений: «Пожарные собаки» Л.Толстого, «Пожар», «В дыму» В.Житкова, «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое» С.Маршака.
- Рассматривание иллюстраций к художественным произведениям.
- Беседа о профессии «Пожарный».

Материалы и оборудование:

- иллюстрации с изображением различных пожароопасных ситуаций;
- наборы цифр, иллюстрации с изображением пожарной техники;
- изображение огнетушителя.

I. Вступительная часть.

- загадка,
- рассказ приглашенного ребенка из подготовительной группы,
- беседа с детьми,

II. Основная часть.

- дидактическая игра «Огонь – друг, огонь – враг»,
- дидактическая игра «Чего нельзя делать»,
- подвижная игра «Огонь – друг и враг»,
- беседа с детьми,
- физкультминутка «Пожар»- проводит приглашенный ребенок
- беседа с детьми,
- ответы детей на вопросы.

III. Подведение итогов.

- рефлексия

Индивидуальная работа: помощь скромным детям с ответами.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Воспитатель: Посмотрите, к нам пришел гость это Ваня из девятой подготовительной группы, давайте поздороваемся (дети приветствуют друг друга). Я хочу загадать вам загадку:

Рыжий зверь в печи сидит,

Рыжий зверь на всех сердит. Он со злости ест дрова,

Может, час, а может, два. Ты его рукой не тронь –

Искушает всю ладонь. (Огонь.)

Воспитатель: Да, действительно, а почему ребят возникают пожары? (Ответы детей).

Воспитатель: Ребята, а послушайте, какую историю нам расскажет наш гость Ваня.

Ваня: Один мой друг лежит в больнице. Я расскажу вам, как он туда попал. Гостил он у своего приятеля, они играли, читали книжки, рисовали, лепили из пластилина, но после заскучали и решили придумать что-нибудь новое. Они нашли спички и стали с ними играть. В начале им было весело и интересно было смотреть, как спичка чиркает по коробке, как загорается огонь. Но очень скоро огонь близко подкрался к пальцам, они испугались обжечься и бросили спичку на пол. А потом произошел пожар, мой друг очнулся только в больнице. Сейчас ему очень плохо и его лечат врачи. Ребята, вы ведь уже большие, не верьте спичкам, они могут наделать много бед. Спички хитрые и всегда просятся в руки детям.

Воспитатель: Какая грустная история. Ребята, почему друг Вани оказался в больнице? (Ответы детей).

Воспитатель: А вы хотите поиграть со спичками? Ну и правильно, вы же умные детки и уже большие, а умные дети придумывают себе хорошие игры, а не плохие. А как вы думаете, огонь плохой или хороший – он ваш друг или враг? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, действительно. Вред огня зависит от действий человека. Взрослые умеют не ссориться с огнем, и детям тоже нужно этому учиться. Правда, что огонь всегда злой? (Ответы детей).

Воспитатель: Подумайте, когда огонь бывает хорошим, добрым и полезным? (Ответы детей).

Воспитатель: Что нужно делать людям, чтобы огонь приносил нам только хорошее, пользу и радость? (Ответы детей).

Воспитатель: А что никогда нельзя делать, если случился пожар? (Ответы детей).

Воспитатель: Как можно защититься от огня и дыма? (Ответы детей).

II. Основная часть.

Воспитатель: Дети, вам предложены карточки с изображениями ситуаций, где огонь – друг или враг (дети делятся на две команды). Одной команде я предлагаю выбрать карточки, где огонь приносит пользу, другая команда выбирает карточки с изображениями тех ситуаций, где огонь приносит вред (Ответы детей).

Воспитатель: Сила огня огромна. Огонь согревает теплом, на нем готовят пищу, он заставляет работать машины, ракеты и космические корабли.

Но когда люди забывают об осторожном обращении с огнем, он становится смертельно опасным. Пожар – не бывает случайностью, а может быть результатом неправильного обращения. Для того, чтобы сделать нашу жизнь безопасной, люди всегда передавали советы своим потомкам- детям и внукам.

Очень древними советами, по пожарной безопасности являются пословицы и поговорки. А вы знаете пословицы, в которых говорится о противопожарной безопасности? (дети называют пословицы разученные заранее).

Дети: Берегись бед, пока их нет.

Кто огня не бережется, тот скоро обожжется.

Водой пожар тушат, а умом предотвращают.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на столе лежат карточки с картинками, но они перевернуты. Вам нужно, по очереди взять картинку и разъяснить, чего нельзя делать и почему (дети выполняют задание). Молодцы, ребята, вы отлично справились.

Воспитатель: А теперь мы поиграем в подвижную игру «Огонь – друг и враг». Дима ты будешь огнем первый (дети играют в игру).

Я – Огонь, меня не тронь!

Ты зачем ушел из очага, превратился в нашего врага?

Я Огонь – ваш друг и враг. Со мной не справиться никак!

Воспитатель: Расскажите мне, люди какой профессии помогают тушить пожары? А что вы знаете о форме пожарного? (Ответы детей).

Воспитатель: Скажите, зачем пожарному нужна его каска? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, именно так. Если случается пожар – то это очень опасно, а потушить пожар нелегко. Как вы думаете, каким должен быть настоящий пожарный? Какие важные качества ему нужны, чтобы он смог спасти людей, которые попали в трудную ситуацию (Ответы детей).

Воспитатель: Дети, мы с вами подберем слова, которые обозначают качества пожарного. Это: мужественность, доброта, выносливость, милосердие, ум, профессионализм.

Воспитатель: На чем же пожарные приезжают к месту пожара? (Ответы детей).

Воспитатель: Если вдруг пожар случился на воде или в воздухе? У пожарных есть разнообразная техника – пожарная машина, катер, вертолет. Почему пожарный транспорт – красного цвета, как вы думаете? (Ответы детей).

Воспитатель: Да именно, так. А у кого из вас дома есть телефон? (Ответы детей).

Воспитатель: Если произошел пожар, кто знает, по какому номеру нужно будет позвонить? (Ответы детей).

Воспитатель: Давайте поиграем. Ваня раздай детям наборы цифр, а вы должны выложить номер «01»(дети выполняют задание).

Воспитатель: Что нужно сообщить пожарным по телефону в случае пожара? (Ответы детей).

Физкультурная минутка.

Дым и огонь не к добру, так и знай, Взрослых на помощь скорей призывай
И в «01» поскорее звони: Срочно пожарных! Помогут они!

Воспитатель: Хорошо, а теперь, давайте послушаем, какая неприятная ситуация произошла с одной девочкой из книжки:

Мать на рынок уходила, Дочке Лене говорила:

«Печку, Леночка, не тронь, Жжется, Леночка, огонь...» (С. Маршак).

- Ребята, а как вы думаете, что могло случиться с девочкой дальше?
(Ответы детей).

Воспитатель: Вот ещё одна ситуация, которая произошла с нашими сказочными героями:

Дин – дон. Дин – дон. Загорелся Кошкин дом,
Коза выскочила, глаза выпучила, Бежит курица с ведром,
Заливать Кошкин дом. А залить не сумели.

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чем можно затушить пожар? (Ответы детей).

Воспитатель: Есть очень хороший помощник при тушении пожара, а что это такое вы поймете из загадки:

Если пламя вспыхнет вдруг, Есть у вас надежный друг,
Под рукой его держите! Пламени душитель,
Дыма укротитель – Ваш друг (Огнетушитель)

Воспитатель: Да, так и есть, огнетушитель нужно иметь в каждом учебном заведении, в детских садах, в больницах. У нас в каждой группе тоже есть

огнетушители, которые тушат огонь пеной. Вот какой он! (Показывает всем картинку огнетушителя).

III. Подведение итогов.

Воспитатель: А сейчас мы закрепим, то о чем мы с вами поговорили, что вам хорошо запомнилось? (Ответы детей).

7. Конспект непрерывной образовательной деятельности в старшей группе по познавательному развитию на тему «Наши глаза – зеркало души».

Интеграция образовательных областей: художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Цель: Дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначение и роли в жизни человека.

Задачи:

1. Обучающие

- Формировать гигиенические навыки, как беречь глаза.
- Познакомить со строением глаза человека, его функциями.
- Дать информацию, о том, как ухаживать за глазами и сохранить зрение.

2. Развивающие:

- Развивать умение легко и чётко излагать своё мнение, не перебивать товарищей.
- Развивать логическое мышление, воображение, зрительное внимание.

3. Воспитательные:

- Доставить детям радость, вызвать желание к познанию.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Словарная работа:

Обогащение словаря: глазное яблоко, радужная оболочка.

Предварительная работа:

- Беседа о здоровье.

-Подготовка ребенка из подготовительной группы.

Материалы и оборудование:

- иллюстрации с изображением частей тела,
- зеркала,
- дидактическая игра «Подбери правильно».
- плакат «Строение глаза»,
- кукла,
- лимон, кофе, мята, духи, апельсин, чеснок, огурец.

I. Вступительная часть.

- беседа с детьми,
- пальчиковая гимнастика «С добрым утром, глазки! Вы проснулись?»- проводит приглашенный ребенок

II. Основная часть.

- беседа с детьми,
- загадка,
- ответы детей на вопросы,
- игра «Узнай по запаху»,
- рассказ,
- опыт по рассматриванию себя в зеркало,
- физкультминутка «Части тела»- проводит приглашенный ребенок,
- дидактическая игра «Подбери правильно».

III. Подведение итогов.

- игровая ситуация с куклой
- рефлексия

Индивидуальная работа: помощь скромным детям с ответами.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Воспитатель: Ребята у нас в гостях Оля (дети приветствуют друг друга, Оля держит большую куклу). Ребята, кто это? (Ответы детей).

Воспитатель: Правильно, а чем кукла отличается от человека? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, она не живая, а человек живой, он дышит, а кукла нет, человек двигается, а кукла не двигается. Оля, давай поиграем?

Пальчиковая гимнастика (проводит Оля).

С добрым утром, глазки! Вы проснулись?

С добрым утром, ушки! Вы проснулись?

С добрым утром, ручки! Вы проснулись?

С добрым утром, ножки! Вы проснулись?

С добрым утром, солнце! Я - проснулся!

II. Основная часть.

Воспитатель: А знаете ли вы, что человек это большой компьютер, и у него много разных волшебных кнопочек. Посмотрим на карточки с вопросиками, давайте перевернем первую. Что это и для чего нужно? (дети открывают четыре карточки с изображением ног, рук, ушей, носа и отвечают на вопрос). Ребята, а что за пятая карточка, мы узнаем, если отгадаем загадку:

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются (глаза).

Воспитатель: Правильно, это глаза. Может ли человек родиться без глаз? (Ответы детей).

Воспитатель: Сколько у человека глаз? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, а каких частей тела у человека тоже по два? (Ответы детей).

Воспитатель: А каких частей по одной? (Ответы детей).

Воспитатель: Молодцы! А чего у человека много? (Ответы детей).

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, легко жить людям, которые плохо видят, или вообще не видят - слепым? Если мы закроем глаза и пойдем по

группе у нас получится? Давайте попробуем. Ну, что трудно? (Ответы детей).

Воспитатель: А вы знаете, что у слепых людей очень хорошо развит слух, запахи, и вкус они чувствуют лучше, чем зрячие люди. Давайте попробуем, сможете, не видя предмет узнать его по запаху? (детям по очереди завязывают глаза и дают нюхать лимон, кофе, мята, духи, апельсин, чеснок, огурец). Настал момент посмотреть, как же устроен наш глаз. Как вы думаете, какой он формы? (Ответы детей).

Воспитатель: Правильно, наш глаз круглой формы (Оля показывает на плакате круг голубого цвета). Снаружи наш глаз покрыт белой оболочкой, которая защищает его. А кто знает, что ещё защищает наши глаза? (Ответы детей).

Воспитатель: В центре глаза есть радужная оболочка, она у всех людей разная, посмотрите внимательно, в центре радужной оболочки есть чёрный кружок, который как называется? (Ответы детей).

Воспитатель: Через зрачок проникает свет. Проведем опыт, Оля раздай детям зеркала. Посмотрите на зрачок, при включенном свете и если я свет выключу (повторить несколько раз). А теперь поиграем.

Физкультурная минутка (проводит Оля).

Дана одна мне голова, А уха два, и глаза два.

И две брови, и две щеки, И две руки, и две ноги.

Воспитатель: Молодцы! Сейчас поиграем в игру «Подбери правильно», нужно подбирать картинки, на которых изображено, как надо ухаживать за глазами (дети выполняют задание).

III. Подведение итогов.

Воспитатель: Ой, Оля, а что твоя кукла плачет и трет глазки? Дети, как вы думаете, что с ней случилось? (Ответы детей).

Оля: Да, я тоже думаю, ей что-то попало в глаз.

Воспитатель: Поможем ей, чистым платочком вытащим соринку. Оля садись с нами, и дети расскажут тебе и твоей кукле, как нужно заботиться о глазах (Рассказ детей).

Воспитатель: А если вы чувствуете, что стали хуже видеть, обязательно скажите об этом родителям, чтобы они отвели вас к врачу – окулисту для осмотра (Оля с куклой прощается с детьми).

8.Конспект непрерывной образовательной деятельности в старшей группе по познавательному развитию на тему «Драгоценные клады слух, вкус и нюх»

Интеграция образовательных областей: художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Цель: Закрепление знаний детей об органах чувств, их роли при восприятии человеком окружающего мира.

Задачи:

1. Обучающие:

- Закрепить знания детей о мозге, об органах чувств (слух, зрение, вкус, обоняние и осязание).
- Уточнить, какое значение для человека имеют органы чувств, при восприятии им окружающего мира.
- Систематизировать знания детей о значении уха, носа и языка у человек.
- Помочь сформулировать правила ухода за ушами и ротовой полостью.

2. Развивающие:

- Развивать слуховое восприятие и внимание.
- Развивать уровень здоровья детей.
- Развивать тактильные, зрительные, слуховые, вкусовые ощущения.

3. Воспитательные:

- Воспитывать бережное отношение детей к органам чувств, культуру их охраны.

Словарная работа:

Активизация словаря: сообщение, изучение, организм, командир, головной мозг.

Предварительная работа:

- Чтение художественных произведений по теме.
- Беседа о здоровье, о строении глаза.
- Изучения правил по охране зрения.

Материалы и оборудование:

- баночки с продуктами, различными на запах,
- плакат «Фрукты», «Головной мозг»,

I. Вступительная часть.

- беседа с детьми,

II. Основная часть.

- беседа с детьми, загадка,
- ответы детей на вопросы,
- гимнастика для глаз "Белка",
- загадки, ответы детей,
- дыхательная гимнастика,
- игра "Узнай по запаху",
- артикуляционная гимнастика,
- пальчиковая гимнастика.

III. Подведение итогов.

- рефлексия

Индивидуальная работа: помощь скромным детям с ответами.

Ход занятия**I. Вступительная часть.**

Воспитатель: Взгляните, мне прислали письмо, посмотрим от кого оно! О! нас приглашают в «Здоровую школу». Как вы думаете, почему у школы такое название? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, в ней изучают здоровье человека, а оно зависит от работы разных органов вашего организма. Хотите узнать о них? (Ответы детей).

II. Основная часть.

Воспитатель: Я с удовольствием вам о них расскажу, но сначала ответьте «Кто такой командир?» (Ответы детей).

Воспитатель: А знаете ли вы, что внутри нас живет "командир"? Кто знает, как его зовут? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, это головной мозг (воспитатель показывает изображение мозга) - самый главный наш орган, без которого мы не можем жить. Покажите на себе его месторасположение. Правильно, мозг надежно спрятан в нашей черепной коробке, он сложно устроен, а самая его главная часть - это кора. На что она похожа? (Ответы детей).

Воспитатель: Да, напоминает скорлупу грецкого ореха. А ведь, у нашего мозга есть секрет, хотите, я вам его открою? (Ответы детей).

Воспитатель: У нашего "командира" - есть память, он может запоминать многообразие запахов, картин, звуков и никогда их не забыть. Как вы думаете, какие органы в этом ему помогают? (Ответы детей).

Воспитатель: Правильно, это руки, глаза, уши, нос и язык. С помощью них мы познаем окружающий мир и называем их нашими помощниками.

Отгадайте загадку:

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. (Глаза)

Воспитатель: Молодцы! Что вы видите на плакате? (Ответы детей).

Воспитатель: Как вы думаете, фрукты спелые? (Ответы детей).

Воспитатель: С помощью какого органа вы это определили? (Ответы детей).

Воспитатель: Так зачем человеку глаза? (Ответы детей).

Воспитатель: Именно так, благодаря ним мы получаем почти всю информацию об окружающем мире. Вы помните правила по охране зрения? (дети перечисляют правила). Молодцы, сейчас мы сделаем гимнастику для глаз.

Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала:

- Ну-ка, дятел, посмотри, Вот орехи: раз, два, три!

Пообедал дятел с белкой, И пошел играть в горелки.

А теперь вторая загадка:

Даша слушает в лесу, как кричат кукушки,

А для этого нужны нашей Даше: (ушки).

Воспитатель: Слух это большая ценность. Чтобы уши были здоровыми, нужно за ними ухаживать и конечно беречь их. Проверим хороший ли у вас слух.

Вот гора, а у горы, Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит: То заходит, то выходит. (Нос)

Воспитатель: Для чего человеку нужен нос? (Ответы детей).

Воспитатель: Сделаем дыхательную гимнастику, чтобы ваши носики хорошо дышали:

Раз, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже - Руки за спину положим,

Голову поднимем выше, И легко - легко подышим.

Воспитатель: А наши помощники-носики нам помогут угадать по запаху, что находится в баночках (дети по очереди с завязанными глазами нюхают шоколад, апельсин, лук, лимон). Как еще кроме нюха, можно определить продукт, не видя его? (Ответы детей).

Воспитатель: А понять на вкус нам помогает? (Ответы детей).

Воспитатель: Язычок, его поверхность воспринимает определенный вкус. Какими на вкус бывают продукты? (Ответы детей).

Воспитатель: А знаете, что язык помогает правильно произносить звуки. Для того чтобы язык был чувствительным, научим его выполнять специальные упражнения (выполняется артикуляционная гимнастика).

Воспитатель: Молодцы, отгадаем ещё загадку:

Твои помощники, взгляни, Десяток дружных братцев.

Как славно жить, когда они, Работы не боятся. (Пальцы)

Воспитатель: Конечно, давайте их разомнем пальчиковой гимнастикой:

Вот помощники мои, их как хочешь, поверни.

Раз, два, три, четыре, пять, не сидится им опять.

Постучали, повертели, и работать расхотели.

Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик прыг в кровать,

Этот рядом прикорнул, Этот пальчик уж уснул.

А другой давненько спит, Кто у нас ещё шумит?

Тише, тише, не шумите, Пальчики не разбудите.

Утро ясное придет, Солнце красное взойдет,

Станут птички распевать, Станут пальчики вставать.

Просыпайся детвора, В детский сад идти пора.

III. Подведение итогов.

Воспитатель: Наша экскурсия по «Здоровой школе» подходит к концу, вы узнали, какие есть органы-помощники. Пожалуйста, назовите их (Ответы детей).

Воспитатель: Берегите свои органы чувств! Пожелаем друг другу всегда быть здоровыми!

А теперь мы улыбнемся, Крепко за руки возьмемся.

И друг другу на прощанье, Мы подарим добрые пожелания.

9.Конспект непрерывной образовательной деятельности в старшей группе по познавательному развитию на тему «Путешествие по городу здоровья»

Интеграция образовательных областей: художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Цель: Выявить, насколько осознаны полученные знания о сбережении здоровья детьми.

Задачи:

1.Обучающие:

-Обобщить и систематизировать знания детей о строении человеческого организма, о расположении и назначении различных органов.

-Повторить основные правила охраны здоровья.

-Уточнить знания о здоровье и здоровом человек.

2.Развивающие:

-Развивать уровень здоровья детей.

-Развивать физические качества детей.

-Развивать логическое мышление и память.

3.Воспитательные:

-Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.

-Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Словарная работа:

Активизация словаря: забота, экскурсия, регулировщик, микроскоп, специальный прибор.

Предварительная работа:

-Беседа о сохранении здоровья, о строении тела человека.

-Подготовка ребенка из подготовительной группы.

Материалы и оборудование:

-слайды,

-дидактическая игра «Полезное –Вредное».

I. Вступительная часть.

-беседа с детьми,

II. Основная часть.

-вопросы – ответы,

-физкультминутка - проводит приглашенный ребенок,

-вопросы - ответы,

-физкультминутка - проводит приглашенный ребенок,

-вопросы – ответы.

III. Подведение итогов.

-рефлексия

Индивидуальная работа: помощь скромным детям с ответами.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Воспитатель: За этот год мы много узнали на наших занятиях о человеке, о том, как он устроен, и как нужно заботиться о своём здоровье. И сегодня мы проведем экскурсию по городу Здоровья. А дорогу нам будет показывать Миша - наш гость из подготовительной группы №9.

II. Основная часть.

Ребенок: Первая наша улица – Микроскопическая (слайд).

Воспитатель: Где все жители любят смотреть в микроскоп. Что они с помощью него смогут увидеть? (Ответы детей).

Воспитатель: Из чего состоит человек? (Ответы детей).

Воспитатель: Какого размера клетки? (Ответы детей).

Воспитатель: Что за мелкие грязнули водятся вокруг нас? (Ответы детей).

Воспитатель: Как защититься от микробов? (Ответы детей).

Воспитатель: Молодцы! А мы отправляемся дальше (Миша даёт сигнал, воспитатель меняет слайд).

Ребенок: Следующая остановка – Ужасный переулок.

Воспитатель: Вы не испугались этой картинки? Внутри каждого из нас сидит такой же скелет. Давайте его, выгоним, он ведь нам не нужен?

(Ответы детей).

Воспитатель: Для чего нужен скелет? (Ответы детей).

Воспитатель: Для чего нужны мышцы? (Ответы детей).

Воспитатель: Как их укреплять? (Ответы детей).

Миша: Давайте разомнемся (проводит физкультминутку).

Физкультурная минутка:

Раз – руки вверх махнули, И притом вздохнули.

Два – три – нагнулись, пол достали, А четыре – прямо встали.

И сначала повторяем. Воздух сильно мы вдыхаем.

При наклонах выдох дружный, Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали, Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики, Девочки и мальчики.

Воспитатель: Что такое осанка? (Ответы детей).

Воспитатель: Для чего нужна правильная осанка? (Ответы детей).

Воспитатель: Посмотрите на картинки (слайд) и скажите, кто сидит правильно (Ответы детей).

Миша: А нас ждут в Овощном переулке (воспитатель меняет слайд).

Воспитатель: Для чего человек ест? (Ответы детей).

Воспитатель: Что происходит с продуктами, когда мы их съедаем? (Ответы детей).

Воспитатель: Мы можем обойтись без зубов? (Ответы детей).

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми? (Ответы детей).

Воспитатель: А что полезно есть? Давайте поиграем в «Полезное - вредное», а Миша посмотрит, кто знает, а кто нет (игра с карточками).

Физкультурная минутка (проводит Миша):

Это глазки. Вот. Вот. Это ушки. Вот. Вот.

Это нос. Это рот. Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп. Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали. Вытрем лоб.

Миша: Следующая улица – Сердечная (воспитатель меняет слайд).

Воспитатель: У каждого человека есть сердце. Для чего оно нужно?

(Ответы детей).

Воспитатель: Куда и зачем бежит наша кровь? (Ответы детей).

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы наша кожа была здоровой? (Ответы детей).

Миша: А мы выходим на Наблюдательное шоссе (смена слайда).

Воспитатель: У каждого есть помощники, которые объясняют, что происходит вокруг. Кто они и для чего нужны? (Ответы детей).

Воспитатель: Как мы заботимся о наших помощниках-глазах? (Ответы детей).

Миша: Последняя улица Воздушная.

Воспитатель: Зачем человеку дышать? (Ответы детей).

Воспитатель: С помощью чего мы дышим? (Ответы детей).

Воспитатель: Почему важно дышать чистым воздухом? (Ответы детей).

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы не болеть? (Ответы детей).

Миша: Как можно закаляться? (Ответы детей).

III. Подведение итогов.

Воспитатель: Мы с вами хорошо прогулялись, многое вспомнили. И теперь Миша предлагает вам ещё раз повторить правила движения по городу Здоровья и никогда их не забывать.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 2

**План эксперимента по формированию мотивации здоровьесбережения
детей в МБДОУ ДС№ 467**

№	Этап	Задачи	Сроки
1	Диагностический этап	Изучить и проанализировать научно-теоретическую литературу и передовую педагогическую практику по здоровьесбережению обучающихся.	Сентябрь
2	Прогностический этап	1. Уточнить формулировки проблемы, темы, целей и задач, гипотезы. 2. Провести констатирующий опрос - анкетирование детей и констатирующее анкетирование родителей, для определения уровня знаний о здоровьесбережении.	Октябрь
3	Организационно-подготовительный этап	1. Согласовать и утвердить эксперимент с методистом и руководителем МБДОУ ДС № 467. 2. Выбрать группу детей, которые будут участвовать в эксперименте. 3. Выбрать и скорректировать анкеты по изучению уровня здоровьесбережения для обучающихся и их родителей. 4. Составить план выставок и мероприятий по взаимодействию ДОУ с родителями по проблеме укрепления здоровья. 5. Разработать и внедрить тематическое планирование и конспекты занятий с учетом здоровьесберегающих технологий в старшем дошкольном возрасте.	Ноябрь

		<p>6. Провести совместное с родителями мероприятие «Веселые старты».</p> <p>7. Анализ проведенного мероприятия, выявление предварительных знаний о здоровьесбережении.</p>	
4	Практический этап	<p>1. Провести запланированные занятия с учетом здоровьесберегающих технологий в старшем и дошкольном возрасте, согласно тематическому плану.</p> <p>2. Провести контролирующий опрос - анкетирование детей и контролирующее анкетирование родителей, для определения уровня освоения знаний о здоровьесбережении.</p>	Декабрь, Январь, Февраль, Март.
5	Обобщающий этап	<p>1. Обработка полученных данных по анкетированию родителей и опросу – анкетированию обучающихся.</p> <p>2. Анализ полученных данных и формулировка вывода экспериментирования.</p> <p>3. Внесение изменений в педагогические условия процесса формирования мотивации здоровьесбережения у детей в ДОУ.</p> <p>4. Написание работы по данной теме.</p>	Апрель, май.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 3

Организация воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса в режиме дня группа № 14 (старшая 5-6 лет)

Компоненты режима	Мероприятия на понедельник	Время в режиме дня
Утренний прием	<ul style="list-style-type: none"> • Аромотерапия (вдыхание фитонцидов: лук, чеснок) • Индивидуальная работа по развитию мелкой моторики 	7.00 – 8.20
	Утренняя гимнастика	8.20 – 8.25
Подготовка к завтраку	<ul style="list-style-type: none"> • Точечный массаж • Пальчиковая гимнастика • Гигиенические процедуры: мытье рук до локтя прохладной водой 	8.25 – 8.45
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Прием пищи • Полоскание рта после еды 	8.50 – 9.00
Перед занятиями	<ul style="list-style-type: none"> • Свободная игровая деятельность детей 	-
НОД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Речевое развитие 2. Познавательное развитие 	9.00-9.20 9.30-9.55
Подготовка к прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Кислородный коктейль (согласно курса) 	-
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> • Пребывание на воздухе • Подвижные игры • Индивидуальная работа по развитию движений • Самостоятельная игровая деятельность детей 	10.35 – 12.00
Минутки здоровья (перед обедом)	<ul style="list-style-type: none"> • Аромотерапия (вдыхание фитонцидов: лук, чеснок) • Пальчиковая гимнастика • Гигиенические процедуры: мытье рук до локтя прохладной водой 	12.00 – 12.20
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Прием пищи • Полоскание рта после приема пищи 	12.20 – 12.40
Подготовка ко сну	<ul style="list-style-type: none"> • Аромотерапия (пихтовое масло) • Музыкалотерапия • Релаксация 	12.40 – 12.50
Сон		12.50 – 15.00
Постепенный подъем под музыку	<ul style="list-style-type: none"> • Воздушные ванны; гимнастика после сна (разминка в постели и самомассаж, босохождение, ходьба по ребристой доске и по коврику здоровья, дыхательные упражнения) • Обширное умывание (руки до локтя, лицо, шея) 	15.00 – 15.10
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> • Прием пищи • Полоскание рта после приема пищи 	15.25 – 15.40

НОД	<ul style="list-style-type: none"> • Художественно- эстетическое развитие (музыка) 	15.50 – 16.15
Вечер	<ul style="list-style-type: none"> • Точечный массаж • Пальчиковая гимнастика • Использование оборудования физкультурного уголка в играх 	16.25 – 16.40
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • Прием пищи • Полоскание рта после приема пищи 	16.50 – 17.15
Вечерняя прогулка	<ul style="list-style-type: none"> • Пребывание на воздухе • Подвижные игры • Индивидуальная работа по развитию движений • Самостоятельная игровая деятельность детей 	17.15 – 19.00
	<ul style="list-style-type: none"> • Уход детей домой 	