

Актуальность проблемы.

 Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права - право на здоровый рост и развитие.

Под культурой здоровья понимается общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в образовательном процессе ДОУ и семье.

Компетентность здоровьесбережения включает совокупности взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к здоровью и необходимых для качественной продуктивной деятельности по его сбережению. Это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, основанную на осознании социальной ценности здоровья личности, идее ответственного отношения каждого субъекта образовательного процесса к своему здоровью.

Приоритетным направлением в работе МДОУ № 67 является физическое развитие дошкольников через использование современных здоровьесберегающих технологий. Что послужило необходимостью к созданию системы работы по| оздоровлению дошкольников. Педагогическим коллективом МДОУ № 67 под руководством М.В. Руновой была создана программа «Здоровье и движение».

Многие задачи воспитания у детей привычек здорового образа жизни

оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы, связанные с семьей. Усугубляют эту проблему и условия экономической нестабильности общества.

Но главным препятствием является, по нашему убеждению, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, школы, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому и в образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Возможно ли это в таком юном возрасте? При создании определенных условий возможно. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми. Новая организация, жизненной среды, активизация методов профилактики требует решения не только организационно - методических проблем, но, прежде всего изменения управленческих подходов к оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и соответственного изменения его структуры. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре.

Цель: организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Основные задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Осознание и осмысление собственного «Я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
4. Оздоровление организма посредством приобретения навыков правильного дыхания.
5. Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.
6. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Длительность: 12 месяцев.

Срок реализации: сентябрь – май.

 Предполагаемые результаты:

1. Сформированные навыки здорового образа жизни.
2. Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
3. Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.
4. Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Диагностика: конец сентября - май

Формы работы: занятия «Уроки здоровья», игры, игровые ситуации, беседы, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

ПЛАН

мероприятии педагога для успешной реализации

проекта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Сроки | Выход |
| 1. | Вхождение в проект.Изучение проблемы.Прорабатывание литературы: научной, методической, программы «Здоровье и движение». | Сентябрь. | Список научной и методической литературы. |
| 2. | Составление перспективного проекта. | Сентябрь-нач.октября. | План. |
| 3. | Изготовление пособий и дидактического материала. Оформление уголка для родителей: «Здоровый дошкольник - здоровое будущее».Создание папки передвижки «Дневник твоего здоровья». | Сентябрь-нач.октября. | Дидактический материал. Уголок: материал к нему. Папка передвижка. |
| 4. | Составление проектов. | Конец сентября - середина октября | Планы-конспекты. |
| 5. | Реализация проектов на занятиях с детьми. | Середина октября - середина мая. | План работы. |
| 6. | Диагностика. | Конец сентября - середина мая. | Материалыдиагностики. |
| 7. | Написание отчета, оформление материалов по проекту. | Конец мая. | Фотоматериалы по проекту. |

План работы с детьми.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Содержание работы | Задачи | Срокреализации | Время в течениедня | Место и способ проведения |
| 1-й.«установочный» | * Введение в тему проекта.
* Организация Дня здоровья.
* Прослушивание песен, чтение художественной литературы.
* Эстафеты.
 | 1. Формировать активную позицию, направленную на укрепление и формирование своего здоровья.
2. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
3. Развивать сосредоточенность, уметь управлять своими поступками, чувствами.
 | Началооктября | I пол.дня | Площадка,группа |
| 2-й.«Организационный» | 1 .Решение проблемной ситуации «Появление Заморашкина»* Знакомство с понятиями «Здоровый образ жизни»
* «Валеология»
* Основа безопасности.
 | 1. Развивать умениеанализировать проблему и выбирать оптимальные варианты решения проблемы. | Октябрь | I пол.дня | Площадка,группа |
|  | 2.Человек — часть природы.-Оздоровительные процедуры (полоскание, релаксация, дыхательные процедуры, т.д.)- Закаливающие процедуры- Моделирование ситуаций- Знакомство с органами чувств (нос, уши, глаза, язык).- Различные виды гимнастики.3. Факторы влияющие на здоровье человека:- Режим дня-Культурно-гигиеническиенавыки-Занятие спортом -Правила поведения на прогулке, на улице- Окружающая среда | Вводить понятие: -«Здоровый образ жизни» -Формировать у детей представления о человеке как о части природы.-Дать элементарные представления об отдельных частях тела-Сформировать навыки ухода за ними-Познакомить с правилами сохранения своего здоровья -Учить выполнять самомассаж.-Формировать представления о факторах влияющих на здоровье-Показать необходимость соблюдения режима дня, занятий спортом, прогулок. -Валеология -Основы безопасности3. Учить решать поставленную задачу путем логического умозаключения.4. Развивать образное мышление.5. Развивать интерес и желание узнать новое. |  |  |  |
| 3- й.«Практический» |

|  |
| --- |
| Цикл занятий по темам: |
| 1. Я-человек. |
| а) Дидактические игры: |
| - «Назови и покажи» |
| - «Умею - не умею». |
| - «Полезно - неполезно» |
| - Разложи правильно. |
| - Размышляем и др.Детская продуктивнаядеятельность:1. Создание альбома«Дневник твоегоздоровья»1. КВН и викторина «Если хочешь быть здоровым»
2. Постановление мини­спектакля «Как Замарашка стала заботиться о себе»
 |

 |

|  |
| --- |
| - Познакомить детей с |
| особенностями тела. |
| - Уметь самостоятельно |
| анализировать и делать |
| вывод. |
| - Овладевать знаниями через |
| игру. |
| - Развивать внимание |
| сосредоточенность |
| - Формировать у детей |
| выдвигать нестандартные, |
| конкретные цели и |
| гипотезы. |
| - Прививать культурно­ |
| гигиенические навыки. |
| - Сохранять и укреплять |
| здоровье. |
| - Формировать привычку к |
| здоровому образу жизни. |
| - Учить детей продумывать |
| композицию и содержание |
| рисунка.- Учить использовать в своей работе разные приемы рисования. |

 | Конец октября – начало мая | 1 пол. дня | Площадка, группа, спальня |
| 4-й.«Итоговый» | Презентация альбома«дневник твоего здоровья» | - Учить детей организовывать и проводить презентацию альбома. | Конец мая. | 2 пол. дня | Группа |



 



Занятие № 1

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело и свой организм. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих. Помочь детям ближе познакомиться друг с другом, создать обстановку психологического комфорта.

Оборудование: корзина с зеркалами, камешки желтого цвета (на каждого ребенка), костюм сказочницы, фортепиано, магнитофон, кукла Солнышко, большой мяч, карта звездного неба.

Ход занятия

Воспитатель: (в костюме Сказочницы).

Знаю, что вы любите сказки.

Сегодня я расскажу новую сказку. (Снимает ткань с карты звездного неба).

Однажды Солнце собрало все планеты и все звезды на космический совет. Почему? Они узнали, что на Земле дети и их родители много и часто болеют, и решили помочь людям. Солнце сказало: "Давайте, превратим главные силы природы в волшебных мальчиков и девочек. Назовем их юными учителями здоровья и отправим на Землю. Пусть они научат людей заботиться о себе", звезды одобрительно замигали. Солнце продолжало: "Первым юным учителем здоровья будет Солнышко, оно научит детей любить себя и других людей". Закончилась сказка, но... Наступило утро. Вы пришли в детский сад, а у вас гость. (Вносит в группу, надетую на руку куклу Солнышко).

Солнышко:

Здравствуйте, дети! Меня зовут Солнышко. Я желтого цвета и все состою из солнечных лучиков. Я проникло к вам через стекло, И вот я у вас в гостях. Вас тут так много и я хочу с вами познакомиться. Давайте поиграем!

Проводится психогимнастика "Ласковушка":

Дети и воспитатель бросают мяч друг другу, называют ласковым именем того, кому кидают мяч.

Солнышко: Вот я и познакомилось с вами. Я радо, что вы по-доброму относитесь друг к другу. Хотите, я покажу вам самое дорогое, что есть на свете? Я принесло волшебные зеркала. {Воспитатель раздает детям из корзины зеркала).

Посмотрите в них, и вы увидите...себя. Вы и есть самое дорогое, что есть на свете. А чтобы вы не забыли этой мудрости, давайте выучим волшебные слова, которые вы будете; : говорить перед зеркалом.

Дети смотрят в зеркала и сначала говорят, а затем под аккомпанемент фортепиано поют:

Свет мой, зеркальце, скажи Правду, путь мне укажи:

Кто на свете всех дороже,

Всех милее и пригоже?

Вижу в зеркальце ответ:

"Пред тобою меркнет свет!

Каждый встречный и прохожий -

Для себя он всех дороже"

Любим мы и пап и мам,

Но дороже всех я сам!

Солнышко: Вот вы и узнали, что каждый из вас есть самое дорогое на свете. Ну а теперь, до свидания. Спешу к другим мальчикам и девочкам.

Воспитатель: Ушло Солнышко, но оставило нам желтые камешки (раздает детям). В следующий раз, когда захотим увидеть Солнышко, возьмем в руки желтый камешек, сожмем его в руке и, Солнышко вновь придет к нам в гости.

Занятие № 2

«Я – это кто?» (1 часть)

Программное содержание: Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать детям понять, что человек - живое существо. Учить находить сходство и различие между ребенком и куклой. Формировать представление о развитии и изменении человека в течение жизни. Воспитывать привязанность к своей семье, своему роду, друзьям.

Оборудование: корзина с зеркалами, кукла Солнышко, куклы, мяч, фото человека в разные периоды жизни от рождения до старости. Иллюстрации: "Кто как появился на свет: цыпленок из яйца, бабочка из кокона..." Фото семьи.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Возьмите желтые камешки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и...

Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я радо, что вы захотели меня увидеть. Предлагаю вам взять зеркала и посмотреть в них. Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. А теперь давайте споем те слова, которые мы выучили с вами в прошлый раз дети поют.

Солнышко: Ребята, я часто заглядываю в комнаты к детям. И вот как-то раз я рано утром пробралось в группу и услышало разговор кукол. Они говорили о том, что не хотят жить в кукольном мире, а хотят жить среди людей. Давайте позовем кукол и спросим, так ли это?

Куклы: Да-да, мы хотим жить в мире людей.

Солнышко: Куклы очень похожи на людей. Но чтобы человек рос и развивался, ему нужно дышать, питаться, двигаться, разговаривать. У кукол есть ноги, но ходить они не могут. Есть руки, но самостоятельно двигаться они не могут, питаться им не нужно. Кукла внутри пустая, а у человека есть органы.

Воспитатель: Дети, вы знаете, как куклы появляются на свет?

Дети: Их изготавливают на фабрике игрушек. Значит, они неживые.

Воспитатель: Давайте посмотрим, как появляются на свет живые существа (рассматривают иллюстрации).

Физкультминутка:

Точка, точка, запятая-

Вот и рожица кривая.

Ручки, ножки, огуречик-

Вот и вышел человечек.

Г олова большая,

Круглая такая

Но еще ребенок,

Хоть и без пеленок.

**Воспитатель:** Кукол изготавливает мастер такими, какими их придумал художник. А ребенок появляется на свет похожим, на кого-нибудь из своих родных.

На кого похож ребенок

Тот, что смотрит из пеленок.

Ручкой пухлой нам грозит

Лобик морщит и кричит?

На кого похож малыш,

Удивительный крепыш?

Глазки, бровки - как у мамы,

Носик, профиль - как у папы,

Весь характером в сестренку,

А одет он в распашонку.

**Воспитатель:** Ребенок может быть похож не только на маму или папу, а даже на бабушку; дедушку, прабабушку и прадедушку. А вы на кого похожи? (Ответы детей)

У каждого из вас есть семья. Давайте, перечислим всех членов семьи (дети перечисляют, воспитатель выставляет иллюстрации). У всех людей есть имена. Имена бывают короткие и полные: например, Алеша и Алексей. Взрослых людей называют по имени-отчеству: например, Алексей Сергеевич.

Солнышко предлагает детям назвать свое полное и короткое имя.

**Воспитатель:** В течение жизни у человека меняется не только имя, но и внешний облик (дети рассматривают фотографии людей в детстве, юности, зрелом возрасте).

**Солнышко:** Ну, а теперь, дети, мне пора уходить. Надо спешить к другим ребятам. До свидания!

**Воспитатель:** Вот и ушло Солнышко. А нам надо написать письмо, чтобы куклы передали его своим друзьям. В письме обобщаются знания, полученные на занятии (можно нарисовать человека, или ребенка со своей семьей, или ребенка с куклой по желанию детей).

Занятие № 3.

«Я – это кто?» (2 часть)

Программное содержание: Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов. Дать краткие сведения об организме и взаимодействии организмов между собой. Учить детей бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование: Игра - лото "Живая и неживая природа", схематическое изображение человека и дерева. Схематическое изображение внутренних органов. Иллюстрации мужчин и женщин, девочек и мальчиков, разных видов деревьев. Заготовки для аппликации (большой белый лист с голубым кругом, элементы живой и неживой природы), клей, кисти.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Тогда давайте его позовем (дети берут в руки желтые камешки и сжимают их).

Солнышко: Здравствуйте, ребята! А вот и я. Я очень радо встрече с вами. Вы все живете на одной большой планете Земля. Земля - общий дом для детей и взрослых, птиц и рыб, животных и растений. Одни проклевываются на свет из яйца, другие появляются на свет из тела матери. У одних тело покрыто перьями, у других - чешуей, у третьих - толстой прочной шкурой. Все живые существа относятся к живой природе. К живой природе относятся и растения, т.к. они питаются, растут, дышат.

Проводится игра - лото "Живая и неживая природа".

После игры выставляется иллюстрация человека и дерева. Дети и воспитатель рассматривают и показывают части. У дерева: корни, ствол, ветви, крона. У человека: ноги, руки, туловище, голова.

Выставляются иллюстрации разных видов деревьев.

Солнышко: На первый взгляд все деревья похожи друг на друга, но если приглядеться повнимательней, то можно заметить, что каждое из них обладает своим неповторимым обликом. А теперь подойдите к зеркалу

(дети встают перед большим зеркалом) Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. Посмотрите, одинаковые ли вы все? (нет, разные) Правильно, люди тоже отличаются друг от друга.

Высокие и низкие, далекие и близкие,

 Гиганты, гномы, малыши,

Слабые и крепыши.

Блондины, брюнеты, шатены

И всякие аборигены.

И папы, и мамы, и дети-

Роднее их нет на свете.\_

Посмотрите, Саша от Вити отличается цветом волос, Никита от Сережи ростом. Люди отличаются друг от друга цветом кожи. Мальчики и девочки тоже отличаются друг от друга. Рассматривают иллюстрации.

Физкультминутка:

По дорожке, по дорожке скачем мы на правой ножке. И по этой же дорожке скачем мы на левой ножке.

По тропинке побежали, до лужайки добежали.

На лужайке, на лужайке мы попрыгали, как зайки. Стоп, немного отдохнем, и домой пешком пойдем.

Воспитатель: Дерево покрыто корой, а человек - кожей. Внутри каждого из нас есть органы (показ органов человека на таблице). Каждый орган выполняет свою работу. Все органы вместе называются организмом. Если у человека не будет какого-то органа, то он не сможет жить, потому что организм - это единое целое. Пока все органы человека дружно работают - человек здоров. Чтобы быть всегда здоровым, нужно правильно питаться, закаляться, бсшыне двигаться. Человек очень тесно связан с природой. Если долго гулять в сырую холодную погоду, то можно простудиться и заболеть. А если на улице хорошая погода, светит солнце, то и у людей хорошее настроение. Вот и все, что я хотел вам сегодня рассказать. А теперь, дети, мне пора в гости к другим девочкам и мальчикам. До свидания!

Воспитатель: Солнышко ушло. А мы с вами давайте, выполним коллективную аппликацию. На большом листе с изображением Земли наклеим частички живой и неживой природы.

Ты станешь славным человеком,

Найдешь заветную мечту,

Ведь ты возьмешь с собой в дорогу

 Свою сестренку - доброту.

Мне быть всегда бы с тобой рядом!

 А ты расти, а ты взрослей,

Как тебя люблю я,

Так же люби людей, люби людей.

Занятие № 4

Части тела человека

Программное содержание: Учить детей любить себя и свое тело. Познакомить с частями тела человека.

Оборудование: кукла Солнышко, плакат с изображением человеческого тела, внутренних органов, корзинка с зеркалами.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, давайте позовем к нам в гости Солнышко. Возьмите желтые камушки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и...

Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я радо, что вы захотели меня увидеть. Сегодня я вам расскажу, из каких частей состоит тело человека. Подойдите к большому зеркалу и посмотрите внимательно на себя, какие части есть у вашего тела. А теперь давайте посмотрим на этот плакат. Дети рассматривают плакат с изображением человеческого тела, называют части: голову, ноги и руки. Ответьте на вопросы:

- Зачем человеку руки? (работать, рисовать, лепить и т.д.)

- Для чего человеку ноги? (ходить, бегать, прыгать)

- Для чего человеку голова? (думать, говорить, смотреть)

- А из чего состоит туловище?

Воспитатель подзывает ребенка и на нем показывает: вот грудь, живот, спина.

Воспитатель: Все части тела нам необходимы: руками мы едим, рисуем, выполняем разную работу, с помощью ног мы можем передвигаться. Г олова нужна нам, чтобы думать, на лице у нас есть глаза, чтобы видеть, уши - слышать, нос - дышать и ощущать запахи. И туловище нам необходимо, т.к. внутри него находятся органы: сердце, легкие, желудок, кишечник (показывает на таблице).

Видите, как много органов внутри человека. И каждый выполняет свою работу: сердце, как насос, посылает кровь вовсе части тела, в желудке перерабатывается пища, легкими мы дышим. Узнать о том, как мы устроены внутри, для чего нужны все органы, поможет нам наука, которая называется анатомия.

с?

Вопросы к детям:

* Какие органы есть внутри тела?
* Какая наука изучает строение тела человека?

Солнышко: Молодцы, ребята, я вижу, что вам интересно узнать новое о своем теле. А теперь давайте отдохнем и поиграем.

Физкультминутка:

Раз - согнуться, разогнуться,

Два - нагнуться, потянуться,

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка,

На четыре - руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть.

Солнышко: А теперь отгадайте загадки:

На земле он всех умней,

Потому, что всех сильней (человек).

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут (ноги).

Пятерка братьев неразлучна,

Им вместе никогда не скучно.

Они работают пером,

Пилою, ложкой, топором (пальцы).

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы, в этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит (нос).

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук (сердце).

Молодцы, ребята, вы хорошо запомнили название частей тела.

* А как вы думаете, что нужно делать, чтобы организм человека был всегда здоровым и все части тела работали хорошо?

(Заниматься физкультурой, больше гулять на свежем воздухе, закаляться).

* Правильно, о том, как ухаживать за своим телом, поддерживать его всегда в хорошей форме мы с вами узнаем на нашей следующей встрече. До свидания! Будьте здоровы!

Занятие № 5

"Кожа, её строение и значение"

Программное содержание: Учить детей любить себя и свое тело, свой организм. Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции. Помочь понять, что от чистоты кожи зависит здоровье человека. Активизировать словарь детей.

Оборудование: кукла Солнышко, зеркала, схема строения кожи. Бумага на каждого ребенка для схематического изображения кожи, цветные карандаши, лупы, желтые камушки.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Тогда давайте возьмем в руки желтые камушки и сожмем их.

Солнышко: Здравствуйте, ребята. Вот я и опять у вас в гостях. Сегодня мы с вами продолжим наше путешествие по организму человека. Мы с вами побываем на необычной планете. Это планета - загадка для нас. Я думаю, вам будет интересно. О прежде, чем отправиться в путь, давайте вспомним, какие части тела вы знаете (дети перечисляют). Молодцы, теперь можно отправляться в путь. А куда, нам подскажут зеркала. Посмотрите внимательно на себя в зеркало и скажите, чем покрыто ваше тело? Правильно, кожей. Кожа - наша природная одежда и защита. Дерево защищено корой, фрукт - кожурой, а у животных тело защищает шерсть (показ картинок).

* Кожа надежно предохраняет внутренние органы от повреждений, она не пропускает воду, бережет нас от жары и холода, не даст перегреваться внутренним органам.
* А теперь, ребята, возьмите лупы и рассмотрите кожу разных участков тела. Что вы заметили? Чем покрыта кожа? (волосками и порами - углублениями) Через поры в организм поступает воздух, который так необходим каждой клеточке. Так же через поры выделяется пот. Наша кожа, как пирог состоит из нескольких слоев (показ таблицы). Первый слой - тонкий наружный - эпидермис. Второй слой - внутренний - собственно кожа. Наружный слой наиболее развит на ладонях и подошве. Он выполняет защитную функцию, он не пропускает воду, газы, твердые частицы. Во внутреннем слое находятся кровеносные сосуды, сальные и потовые железы, волосяные сумки.
* Давайте нарисуем строение кожи (дети рисуют).

Физкультминутка:

Мы становимся все выше,

. Достаем руками крыши,

На два счета поднялись,

Три, четыре - руки вниз.

Воспитатель: Кожа помогает нам ощущать холод, тепло, боль.

Провести опыты:

1. Легкое пощипывание кожи.
2. Поглаживание.
3. Определение температуры воды в стакане.
* Мы ощущаем приятные и неприятные прикосновения (предложить детям привести примеры разных ощущений).

Проводится игра "Узнай на ощупь" (карточки с наклеенной наждачной бумагой, бархатной бумагой, ватой, мехом, крупой, спичками, ракушками, тканью и т.д.)

Солнышко: За кожей нужно бережно ухаживать, беречь и содержать её в чистоте, но об этом мы поговорим в другой раз. До свидания! Будьте здоровы!

Занятие № 6

"Гигиена кожи"

Программное содержание: учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки, активизировать словарь детей.

Оборудование: кукла Солнышко, иллюстрации: ребенок под солнцем, ребенок под душем, ребенок одевается. Картинки с изображением одежды в зависимости от времен года. Желтые камушки, таблица" Предметы гигиены", посылка от Мойдодыра.

Ход занятия

Воспитатель: На прошлом занятии Солнышко рассказало нам о строении и свойствах кожи и обещало нам в следующий раз продолжить свой рассказ.

Так давайте-же его снова позовем к нам. Возьмите желтые камешки и сожмите их в ладони.

Солнышко: А вот и я. Здравствуйте!

Давайте вспомним для чего человеку кожа?

(-кожа защищает организм, она не пропускает воду, защищает от воды и холода).

А чтобы кожа могла выполнять все эти функции ее надо содержать в чистоте.

Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко.

Поэтому следует выполнять гигиенические правила:

1. Мыть руки перед едой, чтобы микробы не попали к нам в организм.
2. Умываться утром, после сна, днем, когда придем с улицы и вечером, когда будем ложиться спать, тогда наши поры, которых очень много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным, оно будет крепким и здоровым.

о Посмотрите, пожалуйста, на свои ногти. У всех ли они чистые, нет ли под ними грязи? Чистота ногтей тоже очень важна. Ведь в грязи под ногтями содержатся бактерии от которых можно заболеть.

1. Содержи ногти в чистоте. Подстригай не реже 1 раза в 10 дней.
2. Уши мой не реже 1 раза в неделю.

о А теперь достаньте свои зеркальца и посмотрите, что у вас растет на голове. Волосы.

У всех ли они аккуратно причесаны, чистые ли?

Обратите внимание, что у всех людей разный цвет волос. Длина волос тоже разная.

У мальчиков волосы коротко подстрижены, а у девочек длинные.

Волосы тоже надо содержать в порядке, чтобы они были здоровыми, густыми.

1. Волосы надо ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю волосы надо мыть.

Все предметы гигиены можно разделить на 2 группы:

1. те, которыми можешь пользоваться только ты (расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка) - показать на таблице.
2. те, которыми могут пользоваться все члены семьи (зубная паста, шампунь, мыло) показать на таблице.

Физкультминутка:

Раз - сомкнуться - разомкнуться,

Два - нагнуться - потянуться,

Три - в ладони три хлопка,

Головою три кивка,

На четыре руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть.

Вы знаете, что кожа защищает нас от жары и холода. Но долгое пребывание на солнце может привести к беде. От солнца могут быть ожоги и солнечный удар.

А если долго находиться на холоде. Не защищая кожу одеждой, рукавицами, обувью, то может произойти переохлаждение, обморожение.

* Дети, что помогает коже защитить нас от холода и жары? (Одежда).

Одежда меняется в зависимости от сезона. Какую одежду надо носить летом и почему? Какую одежду следует носить зимой и почему?

Провести дидактическую игру "Одежда по сезону”

Солнышко: Ну, вот я вам и рассказал, как ухаживать за кожей. А теперь мне пора к другим ребятам. До свидания!

Стук дверь.

Воспитатель: Принесли посылку. Посмотрим от кого она. От Мойдодыра.

(Вскрывает посылку, вынимает письмо и читает).

Дорогие ребята! Я Мойдодыр, прошу вас вступить в общество "Друзей чистоты".

Членами этого общества могут быть те, кто дружит с мылом, мочалкой, зубной щеткой, зубной пастой.

Кто желает быть членом этого общества, должен ответить на вопросы:

1. Зачем надо умываться?
2. Как надо умываться?
3. Для чего надо регулярно стричь ногти?

В посылке есть еще что-то? Да это же загадки.

Кирпичик розовый, душистый

Потри его и будешь чистым.

Ношу их много лет,

 А счету не знаю.

Не сею, не сажаю

Сами вырастают.

(Мыло)

(Волосы)

Зубов много,

А ничего не ест.

(Расческа)

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

(Губка)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не пенится.

(Мыло)

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят...

(Душ)

Говорит дорожка

- Два вышитых конца.

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня.

(Полотенце)

**Воспитатель:** Ну, вот ребята вы справились со всеми заданиями и можете считать себя членами общества "Друзья чистоты".

Занятие № 7

"Как возникают болезни”

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело, свой организм. Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.

Оборудование: Кукла Солнышко, камешки желтого цвета, микроскоп или рисунок микроскопа, иллюстрации, изображающие бактерии, зеркала.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, вы хотите опять увидеть Солнышко? Давайте его позовем. Возьмите камешки, зажмите их в ладошке и закройте глаза.

Солнышко: А вот и я! Здравствуйте ребята!

Прошлый раз мы с вами говорили о гигиене кожи. Ответьте мне, пожалуйста "Зачем надо умываться?" Молодцы!

А теперь посмотрите в зеркала и посмотрите в них. Там вы увидите себя - самое дорогое на свете для мам, пап, бабушек, дедушек, и т.д.

Вы все здоровы. А для того, чтобы вы оставались здоровыми, вы должны знать, как возникают болезни и как от них уберечься. Слушайте меня внимательно.

Люди издавна знали о существовании различных недугов. Иногда люди заболевали, заражаясь, друг от друга, а иногда просто потому, что ели немытые фрукты и овощи.

Порой болезнь поражала жителей целого города или страны. Но никто не мог сказать, в чем ее причина, как инфекция переходит от человека к человеку и как от нее защититься. Так происходило до тех пор, пока ученые не изобрели микроскоп. (Показать микроскоп или картинку). Заглянув в него, врачи, наконец, увидели мельчайшие организмы, которые вызывают у совершенно здоровых людей ту или иную болезнь. Их назвали микробами, бактериями и вирусами. (Показать иллюстрации).

Попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и отправляют его в кровь, вызывая то или иное заболевание. Большинство болезней - инфекционные, т.е. ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Часто переносчиками различных болезней становятся мухи. Есть микробы, которые живут и размножаются в воде. Некоторые инфекции, например, грипп, передаются по воздуху. Порой инфекцию, опасную для человека, в дом заносят с улицы домашние животные - собаки и кошки.

Как же уберечься от инфекции?

1. Не пить сырую воду.
2. Не есть немытые фрукты и овощи.
3. Почаще мыть руки с мылом.

От многих инфекционных болезней лучше всего защищают прививки.

Если ты все-таки заболел, то надо выполнять следующие правила:

* Ляг в постель, укутайся одеялом;
* Пей теплый чай с малиной, отвары лекарственных трав, морсы;
* Если у тебя жар, положи на голову холодный компресс;
* Полощи горло;
* При очень высокой температуре, нужно обтирать тело смесью воды, спирта и уксуса;
* Чаще проветривай комнату;
* Не принимай никакие лекарства самостоятельно;
* Лекарства прописывает только врач.

Если вы будете следовать этим правилам, то быстро оправитесь. Ну, а теперь мне пора к другим ребятам, я должен и им рассказать, откуда берутся болезни, и как от них уберечься.

До свидания!

Физкультминутка.

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - все в полном порядке.

**Занятие № 8.**

**Программное содержание:** Учить детей любить себя, свое тело, свой организм. Бережно относиться к своему здоровью и к здоровью окружающих, закрепить знания о частях тела.

**Оборудование:** Большие зеркала, кукла Солнышко, желтые камешки.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Возьмите желтые камешки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и...

**Солнышко:** Здравствуйте, ребята! Я рад, что вы захотели меня увидеть. Предлагаю вам подойти к зеркалам. (Воспитатель заранее продумывает, как разместить большие зеркала, чтобы каждый ребенок мог увидеть себя "всего" в зеркале). Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. Сегодня мы с вами в игровой форме повторим, из чего же состоит тело человека.

Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить.

* Головушка - солнышко. (гладят голову).
* Лобик - бобик (набычиваются).
* Носик - абрикосик (закрывают глаза и пальцем дотрагиваются до кончика своего носа).
* Щечки - комочки (мнут пальцами щеки, осторожно трут их ладонями).
* Губки - голубки (вытягивают губы в трубочку).
* Глазки - краски (раскрывают пошире глаза - смотрят на мир, любуясь его красотой).
* Реснички - сестрички (моргают глазами).
* Ушки - непослушки (трут тихонько пальцами свои уши).
* Шейка - индейка (вытягивают шею).
* Плечики - кузнечики (дергают плечами вверх-вниз).
* Ручки - хватушки (имитируют хватательные движения).
* Грудочка - уточка (грудь колесом).
* Пузик - арбузик (вытягивают живот вперед).
* Спинка - тростинка (выпрямляют спину).
* Ножки - сапожки (топают ногами).

Вот и повторили, из чего состоит тело человека. Ну, вот детки, вы уже многое узнали о том, как заботиться о себе, сохранять здоровье. И я прощаюсь с вами, улетаю домой, к звездам.

До свидания! Не болейте!













 



**ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ**

**«Опасно — неопасно»**

Дидактические задачи: учить детей отличать ситуации, опасные для жизни, грозящие их здоровью и здоровью окружающих, от неопасных для жизни; пред­восхищать результат возможного развития ситуации; закреплять правила без­опасного поведения в различных ситуациях; воспитывать чувство взаимопомощи; развивать охранительное самосознание.

Игровая задача: определить степень угрозы предлагаемой (наглядно или словесно) ситуации для жизни и здоровья.

Варианты:

1. Определить, какая из описанных ситуаций представляет угрозу для здоровья.
2. Поднять нужную карточку в зависимости от степени опасности.
3. Правильно разложить дидактические картинки.

Игровые действия:

1. Внимательно слушать рассказ воспитателя, поднять красную карточку, если есть опасность, и белую — если ее нет.
2. Внимательно рассмотреть дидактические картинки, которые показывает воспитатель. Поднять красную карточку, если есть угроза для жизни и здоровья, и объяснить, желтую карточку — когда опасность может возникнуть при опре­деленном поведении, и объяснить когда, и синюю — если опасности нет.
3. Самостоятельно работать с дидактическими картинками. Под красную карточку (кружок) положить картинки с изображением опасных для жизни ситуаций, под белую карточку — с изображением неопасных ситуаций. Объяснить свой выбор.

(Предварительно детей можно разделить на команды.)

Правила игры: не мешать друг другу слушать и отвечать; при необходимости дополнять ответ товарищей; не подглядывать, не подсказывать и не пользоваться подсказкой.

Игровое оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций; набор карточек разных цветов (красного, белого, желтого, синего) в зависимости от варианта игры.

Примечание. Игра может использоваться как при закреплении одной темы (одного раздела), так и нескольких тем (разделов). В зависимости от этого со­держание рассказов и набор картинок будут меняться.

Примерное содержание дидактических картинок:

ребенок прыгает через канаву, лазает по лесенке, сидит, читает (рисует), поет, лезет на дерево, катается на качелях, едет на велосипеде, толкнул другого ребенка, катается на санках (лыжах) с горы, прыгает с высоты, поднимает тяжелые предметы, делает зарядку и т.п.;

играет со спичками, разжигает костер, бьет стекло, моет руки, принимает душ, возится в грязи, загорает и т.п.; сидит на сквозняке, в холод ест мороженое (снег), одет не по погоде (зимой, летом), одет по погоде (зимой, летом), кашляет на детей, кашляет, прикрываясь платком, смеется за едой и подобный набор картинок по другим темам.

«Если я сделаю так»

Дидактические задачи: обратить внимание детей на то, что из каждой ситуации могут быть два выхода: один — грозящий здоровью, а другой — ничем не угрожа­ющий; учить детей бережно относиться к своему организму и организму другого человека, защищать его, а не делать больно; различать грозящую опасность и на­ходить выход из различных ситуаций; развивать сообразительность, саногенное (здоровьесберегающее) мышление.

Игровые задачи:

а) подумать и сказать, что будет, если я сделаю так...;

б) найти два выхода из предложенной ситуации (грозящий и не угрожающий жизни и здоровью) или предложить два варианта развития данной ситуации.

Игровые действия:

а) внимательно слушать вопрос воспитателя и четко, ясно отвечать на него;

б) прослушать рассказ воспитателя, продолжить его после слов: «опасность возникнет, если я сделаю так...» и/или «опасности не будет, если я сделаю так...» Правила игры: не перебивать друг друга, не мешать друг другу отвечать; выражать желание ответить поднятием руки; полные ответы и существенные дополнения поощряются фишкой, звездочкой и т.п.

Игровое оборудование: коробка с поощрительными предметами: фишками, звездочками...

«Что такое хорошо, что такое плохо»

Дидактические задачи: учить детей отличать хорошее поведение (хорошие дела, поступки) от плохого; обратить внимание детей на то (показать на примере), что хорошее (правильное) поведение приносит радость, здоровье как тебе самому, так и окружающим людям и, наоборот, плохое (неправильное) поведение может привести к несчастью, болезни.

Игровая задача: узнать, «что хорошо, а что плохо», объяснить свое решение. Игровые действия: выражать мимикой и жестами отношение к хорошему и плохому поведению (например: плохое поведение — сделать сердитое лицо, погрозить пальцем; хорошее — улыбаться, одобрительно качать головой); отвечать на вопросы воспитателя.

Правила игры: выражать мимикой свое отношение только после слов воспитателя: «Ребята, это хорошо или плохо?»

Игровое оборудование: отрывки из художественных произведений, жизненные факты о хорошем и плохом поведении человека, детей вашей группы. Например, воспитатель говорит:

* Сегодня Сережа опять ел снег. Ребята, это хорошо или плохо? (Дети мимикой И жестами показывают, что это плохо.) Что может случиться с Сережей? (Дети отвечают.)
* Мальчик Петя каждое утро делает утреннюю зарядку. Он обливается холодной водой, занимается спортом, много времени проводит на свежем воздухе, помогает в домашних делах. Он никогда не болеет, хорошо учится, все время в хорошем на­строении. Его родители рады за сына. У них счастливая семья. Ребята, это хорошо или плохо? и т.п.

«Что ты знаешь о ...»

Дидактические задачи: закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различных ситуациях; развивать внимание, память.

Игровая задача: полно ответить на вопрос воспитателя.

Игровые действия: дети сидят на стульчиках перед воспитателем; воспитатель-водящий кидает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь о ... (например, о сердце)?»; ребенок, поймавший мяч, отвечает; остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ.

Правила игры: ребенок, уронивший (не поймавший) мяч, теряет право на ответ. Не перебивать, дополнять только после того, как товарищ закончил отвечать. В конце игры самый активный и знающий получает поощрительный приз.

Игровое оборудование: мяч, поощрительный(е) приз(ы).

Примечание. Эту игру можно проводить на закрепление знаний после каждого раздела программы «Я и моё тело» или после изучения нескольких разделов с соответствующим подбором вопросов. Например: что ты знаешь о сердце? Что ты знаешь о крови? Что ты знаешь о сосудах? Что ты знаешь о помощи при кро­вотечении? Что ты знаешь о донорах? и т.д..

«Письмо от Почемучки»

Дидактические задачи: закрепить представления детей о строении и деятельности организма, того или иного органа; вызвать у детей желание отвечать на вопросы Почемучки.

Игровая задача: помочь Почемучке найти правильный ответ.

Игровые действия: выслушать вопрос Почемучки и кратко, ясно и четко на него ответить.

Правила игры: помогать друг другу (продолжить, уточнить мысль), но не пе­ребивать, не мешать отвечающему.

Игровое оборудование: большой цветной конверт с маркой (на конверте адрес детского сада и группы); цветные карточки с вопросами к детям.

Примерное содержание вопросов: почему бывает гной? Почему через ранку вся кровь не вытекает? Почему я хочу есть? Почему я все время дышу? Почему я могу ходить, бегать, прыгать? и т.д.

**«Не пропусти свой звук»**

Дидактическая задача: развивать фонематический слух детей.

Игровая задача: ребенок должен быстро встать, услышав «свой звук», и снова сесть на место.

Игровые действия: воспитатель предлагает каждому ребенку побыть домиком какого-то звука, дети самостоятельно выбирают нагрудный знак с изображением любого звука (буквы) русского языка (не забудьте, что е, ё, ю, я — это буквы, которые определяются двумя звуками); в процессе слушания стихотворения или рассказа надо определить первый звук каждого слова.

Правила игры: внимательно слушать слова, четко выполнять игровую задачу; допустивший ошибку (вставший не на «свой» звук и пропустивший «свой» звук) из игры выбывает.

Игровое оборудование: нагрудные знаки с изображением звуков (букв) русского языка.

**«Отгадай букву на ощупь»**

Дидактические задачи: развивать тактильные ощущения дошкольников; повторить буквы русского алфавита; познакомить с особенностями обучения чтению слепых детей; воспитывать уважение к инвалидам.

Игровая задача: с завязанными глазами отобрать как можно больше кубиков со знакомыми буквами; для усложнения игры предложить детям из отобранных букв составить короткое слово из 3—4 букв.

Игровые действия: предложить участникам игры с завязанными глазами по сигналу воспитателя (за одну минуту) внимательно ощупать кубики, разложенные перед детьми, выполненные по принципу шрифта Брайля (с выпуклыми буквами), и назвать букву (либо составить из букв слово).

Правила игры: выигрывает тот, кто правильно определит и назовет наибольшее количество букв, нарисованных на кубиках. При этом нельзя подглядывать.

«Заводная игрушка» («Робот»)

Дидактические задачи: закреплять представления детей о том, что человек — хозяин своего тела, способен управлять им, т.е. может «заставить» его сделать любое движение, выполнить любую команду; учить составлять пошаговый алгоритм выполнения определенного действия.

Игровая задача: четко выполнять указания (команды) своего «хозяина».

Игровые действия: проводят игру в парах; хозяин игрушки заводит ее ключиком, повернув 3 раза, и дает четкие команды, которые игрушка должна выполнить. (Например: «Принеси мне мяч», «Нарисуй 6 звездочек».) Можно также руководить выполнением какого-либо действия. (Например, давать команды: «Подойди к столу», «Отодвинь стул от стола», «Сядь на стул», «Подвинься к столу», «Возьми лист бумаги», «Положи лист бумаги перед собой», «Возьми карандаш в правую руку», «Найди верхний левый угол листа», «Поставь там точку», «Начиная от точки, рисуй кружочки в ряд», «Положи карандаш», «Отодвинь стул», «Встань со стула», «Выйди из-за стола», «Подойди ко мне» или: «Встань прямо», «Поставь руки на пояс», «Вытяни вперед правую ногу», «Поставь ее на пятку», «Поставь ее на носок», «Топни левой ногой», «Топни правой ногой», «Вытяни вперед левую ногу» и т.д.) Затем пары меняются ролями.

Правила игры: внимательно слушать своего «хозяина», выполнять только те действия, которые названы.

Игровое оборудование: заводной ключ.

**«Определи по звуку»**

Дидактическая задача: упражнять органы слуха в определении и различении разных звуков.

Игровая задача: правильно угадать услышанный звук.

Игровые действия: разделить детей на две команды и посадить спиной к вос­питателю, который при помощи разнообразных предметов и инструментов имитирует различные звуки. Игроки каждой команды по очереди угадывают звук, за каждый правильный ответ дается фишка.

Правила игры: выигрывает команда, давшая наибольшее количество правильных ответов (получившая наибольшее количество фишек) и допустившая меньше ошибок.

Игровое оборудование: музыкальные инструменты, бумага, фольга, надувной воздушный шар, стеклянная и металлическая посуда, насос для накачивания мячей, резиновая игрушка-пищалка и др.

**«Мой организм»**

Дидактическая задача: активизировать имеющиеся у детей знания о внутреннем строении организма человека; развивать память, воображение, речь и творческое мышление.

Игровая задача (два варианта):

1. предложить детям отгадать загадку воспитателя (узнать по описанию);
2. предложить детям самостоятельно составить загадку о внутренних органах; из нескольких вариантов выбрать лучший.

Игровые действия (два варианта):

1. дети слушают загадки воспитателя и отгадывают их;
2. дети самостоятельно придумывают загадки о конкретном внутреннем органе, сравнивают их, выбирают наиболее удачную.

Правила игры: не мешать товарищу отвечать; кто придумает лучшую загадку — получает поощрительный приз.

Примерное содержание загадок:

про сердце — «Что стучит у нас внутри?»; «Что «гоняет» нашу кровь?»; «Как для машины мотор, так для нашего организма...»;

про легкие — «Два воздушных шарика у тебя внутри, если ты их знаешь, быстро назови!»; «Они помогают твоему организму получать «чистый» воздух, а выгоняют «грязный»; про желудок — «Не кастрюля, а пищу варит»; «Трудолюбивый повар в твоем организме»; про почки — «Два маленьких санитара, делающих большую работу»;

про мозг — «Он в голове моей сидит и, что мне делать, говорит»; «Самый важный орган моего тела».

«Кто больше знает о себе»

Дидактическая задача: уточнять и закреплять представления детей о строении, выполняемых функциях и возможностях тела человека.

Игровые задачи: четко и правильно отвечать на поставленный вопрос либо выразительно показывать разнообразные действия, которые могут выполнять части или органы тела.

Игровые действия (два варианта):

1. отвечать на поставленные вопросы: что умеют делать твои руки? Что умеют делать твои ноги? Что умеет делать твоя голова? Что умеет делать твое туловище? Что умеют делать твои глаза? и др.;
2. вместо устного ответа на вопрос показывать свой ответ действием, т.е. плясать, прыгать, хлопать в ладоши, рисовать и изображать другие действия, заложенные в вопросе.

Правила игры:

а) выигрывает тот, кто назовет больше действий;

б) выигрывает тот, чей показ наиболее выразителен, при этом говорить не разрешается.

«Пишем письмо заболевшему товарищу»

Дидактические задачи: воспитывать у ребенка внимательность, доброжела­тельность, готовность доставлять радость своим товарищам; учить детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, выражать озабоченность его здоровьем, находить слова поддержки.

Игровая задача: написать письмо заболевшему товарищу.

Игровые действия: каждый ребенок должен вначале подумать, что бы он хотел рассказать, какие слова поддержки сказать своему больному товарищу; затем все вместе дети составляют письмо (соблюдая правила написания писем). В большой красивый конверт дети кладут письмо и заранее приготовленные рисунки, поделки, аппликации. Письмо запечатывается и отправляется больному ребенку.

Игровое оборудование: большой цветной конверт, лист бумаги для письма, поделки, рисунки, аппликации детей.

«Подбери пару»

Дидактические задачи: учить детей соотносить предметы, изображенные на картинках, по выполняемым функциям; закреплять полученные представления об органах и системах человеческого организма; развивать логическое мышление. Игровая задача: правильно подобрать пару и объяснить свой выбор.

Игровые действия: практические действия по подбору картинок.

Игровое оборудование: серия предметных картинок двух видов:

1. изображение внутренних органов человека;
2. изображение предметов, сходных с ними по выполняемым функциям (сердце — мотор; легкие — 2 воздушных шарика; почки — 2 фильтра (воронки); желудок — кастрюля с варящейся едой; мозг — компьютер; скелет — вешалка и т.п.)

«Полезная и вредная еда»

Дидактические задачи: закреплять представления детей о том, какая еда полезная, а какая — вредная для организма; подвести их к пониманию противоречия: мне нравится эта еда..., а моему организму это полезно?..

Игровая задача: правильно разложить предметные картинки с изображением продуктов питания в зависимости от их полезности — вредности.

Игровые действия: под зеленую карточку положить картинки с полезной едой, а под красную — с вредной.

Правша игры: быть внимательным, в случае ошибки — исправления не допускаются; верное решение игровой задачи поощряется значком.

Игровое оборудование: карточки зеленого и красного цветов, предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копченая колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты и т.п.), поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша и т.п.).

**ОБ ОСНОВАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С**

**ДОШКОЛЬНИКАМИ С ОНР**

Самой главной ценностью человека является его здоровье. Недаром народная муд­рость гласит: «Береги здоровье смолоду».

Дошкольный возраст - это период, когда закладывается фундамент здоровья челове­ка на всю жизнь. От того, как организовано в этом возрасте физическое воспитание (база здоровья) зависит дальнейшее развитие ребенка.

Одновременно с физическим развитием воспитанника следует вести систематическую работу и над его духовным воспитанием. Ведь только тогда человек будет здоров, когда он будет любить себя, своих близких, жизнь вообще. Действительно здоровым можно назвать только человека, живущего в согласии с собой и с миром.

Решая задачи здоровьесбережения наших дошколят, мы регулярно проводим диагностику, беседуем с родителями, создаем в коллективе атмосферу радости и благополучия.

Наша группа называется «Лесная опушка». Она находится на втором этаже, и весь лестничный пролет - это путешествие по лесу, где детей встречают веселые птицы, заботливые ежи, красивые деревья. На дверях группы детей ждет приветствие:

Мы - «Веселая опушка».

Здесь живут друзья-зверушки.

Ты с улыбкою входи –

Друзьям руку протяни.

В нашей группе есть маленький зимний сад, где живут черепахи, хомяки, рыбки и птицы. Дети ухаживают за животными и растениями. В зимнем саду мы проводим релаксационные занятия, сопровождая их спокойной классической музыкой. После таких занятий дети способны снова заниматься, с удовольствием внимают тому, что даем им мы -воспитатели.

Группу посещают дети с проблемами речевого развития, психики, интеллекта. Поэтому создание благоприятных, эмоционально благополучных условий для развития двигательных и психофизических способностей детей, укрепление их здоровья - наша главная цель.

Для достижения этой основной цели мы решаем следующие задачи:

* охрана и укрепление здоровья детей;
* воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни;
* развитие выносливости, гибкости, силы, быстроты, координации движений, дыхательных функций, двигательных навыков;
* развитие положительного психоэмоционального отношения к занятиям;
* создание физкультурно-оздоровительных методик для занятий с детьми с общим недоразвитием речи (ОНР).

Методика физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с ОНР предполагает:

1. Познание себя: «Каков я?»
2. Освоение навыков правильного неречевого и речевого дыхания.
3. Развитие психических и физических навыков. Умение анализировать движения, оценивать их качество, исправлять ошибки.
4. Беседы о том, что укрепляет и разрушает здоровье (Темы: «В здоровом теле - здоровый дух»; «Чистота души и тела»; «Посели в душе тепло»; «Нам хорошо, когда мы вместе»).

Для реализации поставленных нами задач мы постоянно работаем в следующих направлениях:

* оснащение спортивного зала;
* подбор диагностического материала;
* привлечение родителей к организации занятий;
* анкетирование, тестирование родителей;
* информация родителей и коллег о содержании, направленности, результатах работы;
* ведение медико-педагогической и отчетной документации.

Для достижения эффективных результатов мы используем в своей работе следующие виды физических упражнений: на развитие равновесия; общеразвивающие; на развитие и укрепление мышц; на формирование правильной осанки; релаксационные; адаптационной гимнастики; для подвижности мышц языка; для глаз; на развитие подвижности мышц стоп; массаж стоп с помощью «Дорожек здоровья» - «Сенсорной тропы»; самомассаж; бесконтактный массаж; плавание в «Сухом бассейне»; дыхательные упражнения.

В своей работе мы активно используем оборудование, которое производит ООО «ПКФ "АЛЬМА"»: «Сухой бассейн», «Сенсорную тропу» («Дорожку здоровья») и др.

Приведем примеры использования этого оборудования в физкультурно- оздоровительных технологиях работы с детьми, имеющих общее недоразвитие речи.

Плаванье в «Сухом бассейне» подразумевает, прежде всего: развитие адаптивных возможностей организма, возникающих при мышечной работе; закаливание и массаж.

Использование «Сухого бассейна» позволяет решать следующие задачи:

1. Способствуют положительным изменениям функционального состояния различных тем организма детей.
2. Увеличивают подвижность в суставах, связках и сухожилиях.
3. Осуществляют закаливание детей, коррекцию нервно-психической возбудимости; расширяют сосуды кожи, улучшают венозный ток и работу сердца.
4. Обучают правильному дыханию в ходе выполнения динамических и статических упражнений.
5. Применение местного и рефлекторного действия дозированных механических раздражений вызывает возбуждение периферических отделов нервно-мышечного аппарата, внутренних органов и сосудов.

Комплексная подготовка к занятиям в «Сухом бассейне» предполагает: дыхательную гимнастику, хождение по «Сенсорной тропе», босохождение, самомассаж, бесконтактный массаж, упражнения на формирование правильной осанки, «плавание» в бассейне, введение в речь «Водопада добрых слов».

Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика может включать диафрагмальное дыхание. Используется его задержка во время выполнения

упражнений, вводятся звукоподражания. Любое дыхательное упражнение необходимо начинать с глубокого, плавного вдоха.

Хождение по «сенсорной тропе». Пробуждение после дневного сна начинается постепенно и под спокойную музыку. Обязательно выполнение нескольких потягивающих упражнений в кровати. Затем дети друг за другом идут по «Сенсорной тропе» («Дорожке здоровья»). Это различные по фактуре поверхности, которые хорошо массируют стопы ребенка. Одновременно идет процесс закаливания. Во время хождения по дорожке дети выполняют различные упражнения для рук, учатся дышать спокойно и медленно.

Босохождение. Завершающим этапом хождения по «Дорожке здоровья» является босохождение по полу в спальне. Дети ходят на носочках и пятках, выполняя при этом упражнения для рук.

Самомассаж:

* круговые поглаживания задней части шеи: сначала легкие, затем с небольшим нажимом, 15 движений сначала выполняются левой рукой, затем столько же правой;
* самомассаж плечевого сустава: предлагается подвигать плечевым суставом, слегка его «разогреть», далее - правой рукой с легким нажимом растереть левый плечевой сустав, затем левой рукой - правый плечевой сустав (необходимо выполнять 15-20 круговых движений каждой рукой);
* самомассаж спины: слегка наклониться вперед, руки сжать в кулаки и тыльной стороной растирать спину от позвоночника к бокам (по 20-30 движений с не­большим нажимом). По возможности массировать от самой высокой точки и до крестца.
* самомассаж коленного сустава: нога согнута, ступня на полу, ладонями обеих рук растирать коленный сустав круговыми движениями (не менее 20-30 движений на каждом коленном суставе).
* самомассаж ступней: положить левую ногу на бедро правой ноги и поочередно массировать каждый палец, подошву, голенастой, то же выполняется с правой ногой.

Бесконтактный массаж. «Разогрев» руки (ладошка о ладошку), сделать несколько «умывающих», «расчесывающих» движений.

«Провести» по шее, груди, животу, не касаясь их ладонями. Сделать несколько круговых движений, почувствовав тепло ладоней. Затем - по спине, крестцу, ногам. Бесконтактный массаж необходимо делать в спокойной обстановке, хорошо разогретыми ладонями.

Упражнения на формирование правильной осанки. Постоянная работа над правильной осанкой проводятся за столом, во время ходьбы, в играх - дома и в детском саду.

Примеры:

1. И. п.: стоя руки вытянуты вперед, ноги сгибаем в коленях, спина прямая, как бы садимся на стул (5-8 раз).
2. Й. п.: стоя спиной у стены, пятки вплотную к стене, руки вперед, «ползаем» по стене вниз -вверх (5-8 раз).
3. И. п.: стоя, руки опустить вниз, ноги - вместе, сделать спокойный вдох, выдох, руки поднять вверх, держать их на уровне ушей, ладони смотрят друг на друга, пальцы вместе.
4. И. п.: стоя или сидя, руки завести за спину и соединить ладони вместе как можно выше, удерживать их 20-30 с.
5. И. п.: стоя, руки сжать за спиной в «замок», медленно поднять их вверх и плавно опустить вниз (время выполнения 3-10 с).

Упражнения на развитие равновесия. Эти упражнения помогут детям выработать устойчивость, уверенность в себе, обрести внутренний покой. Перед этими упражнениями необходимо разогреть суставы, растерев их руками, и успокоить дыхание.

Примеры:

Поза дерева. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Спина прямая, живот подтянут, подбородок немного приподнят. Г олова, шея, позвоночник находятся на одной прямой линии. Нужно тянуться всем телом вверх.

Ноги, как корни дерева, «врастают» в землю, стопы вместе, прижаты к полу. Руки тянутся вверх. Вы, как крепкое, сильное дерево, которому не страшна любая буря. Почувствуйте, как вся стопа наливается теплом.

По истечении 10-15 с, развернув ладони в стороны, плавно опустить руки. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха, повторить упражнение.

Поза ветвистого дерева. И. п.: то же. Развести руки в стороны, расправить плечи, грудную клетку. Шею не напрягать, смотреть прямо перед собой. Необходимо тянуться влево и вправо одновременно с одинаковой силой. Представьте, что ваши руки - ветви дерева, которые тянутся в стороны. Через 20-30 секунд на выдохе опустить руки. Упражнение укрепляет руки, плечевой пояс, улучшает осанку, вырабатывает устойчивость.

Поза равновесия. Сесть на пол, вытянув ноги вперед. Спина прямая, ладони на полу за спиной. Сделать спокойный вдох и выдох, сосредоточиться, отклонить туловище слегка назад и поднять ноги, не сгибая в коленях. Оторвать кисти рук от пола и захватить ими голени. Точкой опоры являются ягодицы. Ноги должны быть под­няты под углом 60°. Через 5-10 с. согните ноги и медленно опустите на пол. Отдохните лежа на спине. Поза укрепляет позвоночник, вырабатывает чувство равновесия, волевые качества, способствует сосредоточенности.

«Водопад добрых слов». Наши хорошие мысли, добрые дела, любовь к ближним - лучшее лекарство для нашей души. Если человек красив душой, то и тело его будет красивым. В нашем жестоком мире дети разучились говорить друг другу добрые слова, комплименты, они не замечают вокруг себя красоты, они не отвечают на заботу заботой, на любовь - любовью. Они разучились слышать и слушать. Поэтому

мы считаем своей задачей научить детей добру, научить их не стесняться говорить добрые слова. Каждое утро мы начинаем с комплиментов друг другу, с вежливых и красивых слов. Именинникам мы дарим самые красивые слова на свете, ведь ничто так дорого не стоит, как слово.

«Плавание» в сухом бассейне. И вот ребенок полностью готов к приятной процедуре «плавания». Он разогрет, он размял стопы, он сделал легкий самомассаж, он добр, внимателен, аккуратен В таком благостном состоянии ребенок опускается в эти легкие красивые и яркие шарики. Они приятно шуршат, легко массирую" нежное тело ребенка. Он доволен умиротворен, успокоен. Нервная система ребенка пришла в норму. Весь его организм функционирует нормально. Все психические процессы протекают в согласии друг с другом. Ребенок здоров!

Занятия с детьми в «Сухом бассейне» дает массу преимуществ. Наряду с другими тренажерами и оборудованием, направленными на физическое развитие ребенка, он решает задачу соматического оздоровления детей. Такие тренажеры необходимы для детей любого возраста.