

## РЕЦЕНЗИЯ

на педагогическую разработку «Формирование навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста» «Здоровый дошкольник – здоровое будущее!» старшего воспитателя Кайдаловой Светланы Анатольевны и педагога-психолога Алиевой Дианы Андреевны,  
МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 166»

Данная разработка представляет собой систему взаимодействия педагогов и психолога в деятельности по укреплению физического и психологического здоровья дошкольников.

Актуальность разработки обусловлена тем, что в настоящее время сохраняется тенденция к росту заболеваемости, увеличению числа хронических патологий, количества детей с эмоциональными и поведенческими нарушениями, снижению количества абсолютно здоровых детей во всех возрастных группах. При этом дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Данная разработка предназначена для создания у детей знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Практическую значимость разработки представляют собранные в ней материалы по формированию физических и психологических основ здоровья дошкольников: раскрыты возрастные закономерности этого процесса; разработаны конспекты мероприятий по здоровьесбережению (развлечение, досуг, образовательная деятельность). Для педагогов составлены картотеки комплексов дыхательной гимнастики, релаксационных техник, дидактических игр по формированию здорового образа жизни, игр для снятия психоэмоционального напряжения, упражнений на саморегуляцию. Для родителей представлены анкета, памятки, консультации, рекомендации, буклеты. Использование данных материалов усиливает эффективность деятельности в данном направлении.

Педагогическая разработка может быть рекомендована педагогам дошкольных образовательных организаций, а также родителям для взаимодействия с детьми дома.

Рецензент:

главный специалист отдела анализа и поддержки  
дошкольного образования МКУ КНМЦ

Подпись И.В.Мигуновой удостоверяю:  
Директор МКУ КНМЦ

№ 109 от 21.03. 2023



И.В. Мигунова

А.В. Шевченко

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 166»

## Педагогическая разработка

«Формирование навыков здорового образа жизни  
у детей старшего дошкольного возраста»

**«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!»**



Автор пособия:  
старший воспитатель Светлана Анатольевна Кайдалова  
педагог-психолог Диана Андреевна Алиева

2021 г.

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2.Актуальность.....	3
3.Цель и задачи.....	4
4.Ожидаемые результаты.....	4
5.Возрастные особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников.....	4
6.Выводы.....	7
7.Список литературы.....	8
8.Приложение	
Приложение 1 Анкета для родителей «Здоровый образ жизни».....	9
Приложение 2 Консультация для родителей «Заботимся о здоровье ребенка».....	11
Приложение 3 Памятка для родителей «Кодекс здоровья».....	13
Приложение 4 Буклет «Как укрепить здоровье дошкольника».....	14
Приложение 5 Рекомендации для родителей «Режим дня дошкольника».....	15
Приложение 6 Рекомендации для родителей «Игры для снятия психоэмоционального напряжения».....	17
Приложение 7 Комплекс дыхательной гимнастики.....	19
Приложение 8 Дидактические игры по формированию ЗОЖ.....	28
Приложение 9 Конспект мероприятия по здоровьесбережению «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».....	30
Приложение 10 Конспект досуга по ЗОЖ «Быть здоровым хорошо!».....	33
Приложение 11 Конспект развлечения «Если хочешь быть здоров» для детей младшего дошкольного возраста.....	36
Приложение 12 Сценарий дня Здоровья на тему: «Здоровье - наш друг».....	39
Приложение 13 Релаксационные техники для дошкольников.....	45
Приложение 14 Памятка «Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников: что нужно знать родителям».....	48
Приложение 15 Комплекс упражнений на саморегуляцию (с 4-7 лет).....	50

## **1. Пояснительная записка.**

В соответствии с ФГОС в дошкольных образовательных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить физическое и психологическое здоровье детей. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонично развитой личности.

Поэтому педагогический коллектив МБДОУ «Детского сада №166» считает, что приоритетной задачей образования является обеспечение максимально высокого уровня здоровья воспитанников детских садов.

Здоровьесберегающий педагогический процесс - это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала.

Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка посредством развития физических качеств, двигательной активности, закаливания, дыхательной гимнастики.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника.

## **2. Актуальность.**

Чрезвычайно актуальной как для настоящего, так и для будущего России продолжает оставаться проблема сохранения и укрепления физического и психологического здоровья детей. Анализ состояния здоровья детей свидетельствует о сохранении тенденций к росту заболеваемости, увеличению распространенности хронической патологии, снижению количества абсолютных здоровых детей во всех возрастных группах.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**3. Цель:** всестороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении физического и

психологического здоровья, в том числе психоэмоционального напряжения у детей.

### **Задачи:**

- Формировать навыки по использованию здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни.
- Укреплять физическое здоровье детей посредством зарядки, закаливания, профилактики заболеваемости и оптимизации двигательной активности.
- Коррекция и профилактика тревожности, агрессивного поведения, психоэмоционального и мышечного напряжения, развитие познавательных процессов, повышение уверенности в себе, формирование социально-коммуникативных навыков.

### **4. Ожидаемые результаты.**

- снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- повышение профессиональной компетентности педагогов
- обогащение развивающей предметно-пространственной среды
- организация психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- обогащение знаний родителей о важности здорового образа жизни у дошкольников
- повышение педагогической культуры родителей
- организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

### **5. Возрастные особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников.**

В педагогической разработке по формированию ЗОЖ, мы учитывали возрастные особенности дошкольников.



**Показатели, Возрастная группа и психологические особенности детей**

<b>2-3 года</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
<b>Мышление ребенка</b>				
Наглядно-действенное мышление	Наглядно-образное	Наглядно-образное	Наглядно-образное, начало формирования образно-схематического мышления	Элементы логического, развиваются на основе наглядно-образного мышления
<b>Речь</b>				
Словосочетаниями, понимает глаголы	Начало формирования связной речи, начинает понимать прилагательные	Окончание формирования активной речи, учится излагать мысли	Формирование планирующей функции речи	Развитие внутренней речи
<b>Произвольность познавательных процессов</b>				
Внимание и память произвольные	Внимание и память произвольные	Внимание и память произвольные; начинает развиваться произвольное запоминание в игре	Развитие целенаправленного запоминания	Начало формирования произвольности как умения прилагать усилия и концентрировать процесс усвоения
<b>Физиологическая чувствительность</b>				
Высокая чувствительность к физическому дискомфорту	Высокая чувствительность к дискомфорту	Уменьшение чувствительности к дискомфорту	Уменьшение чувствительности к дискомфорту	Индивидуально, у большинства – низкая
<b>Объект познания</b>				
Непосредственно окружающие предметы, их внутреннее устройство	Непосредственно окружающие предметы, их свойства и назначение	Предметы и явления, непосредственно не воспринимаемые	Предметы и явления, непосредственно не воспринимаемые, нравственные нормы	Причинно-следственные связи между предметами и явлениями
<b>Способ познания мира</b>				
Манипулирование предметами, их разбирание	Экспериментирование, конструирование	Рассказы взрослого, экспериментирование	Общение со взрослым, сверстником, самостоятельная деятельность, экспериментирование	Самостоятельная деятельность, познавательное общение со взрослыми и сверстниками
<b>Условия успешности ребенка</b>				
Разнообразие развивающей сферы	Развивающая сфера и партнерские отношения со взрослыми	Кругозор взрослого и хорошо развитая речь	Собственный широкий кругозор, хорошо развитая речь	Собственный широкий кругозор, умелость в каком-либо деле
<b>Форма общения</b>				
Ситуативно-	Ситуативно-	внеситуативно-	внеситуативно-	внеситуативно-

личностное	деловое	деловое	деловое, внеситуативно- личностное	личностное
<b>Отношения со сверстниками</b>				
Малоинтересен	Малоинтересен	Интересен как партнер по сюжетной игре	Углубление интереса как к партнеру по играм, предпочтения в общении	Собеседник, партнер по деятельности
<b>Отношения со взрослыми</b>				
Источник защиты, ласки и помощи	Источник способов деятельности, партнер по игре и творчеству	Источник информации	Источник информации, собеседник	Источник эмоциональной поддержки
<b>Наличие конфликтов</b>				
Со взрослыми («Я-сам»)	Со взрослыми как продолжение («Я-сам»)	Отсутствуют	Отсутствуют	К 7 годам - кризис, смена социальной роли
<b>Эмоции ребенка</b>				
Сильной модальности, резкие переходы	Сильной модальности, резкие переключения	Более ровные, старается контролировать эмоции	Преобладание ровного оптимистичного настроения	Развитие высших чувств
<b>Игровая деятельность ребенка</b>				
Предметно-манипулятивная игра «рядом»	Партнерская со взрослыми, индивидуальная с игрушками; игровое действие	Коллективная со сверстниками; ролевой диалог, игровая ситуация	Усложнение игровых замыслов; длительные игровые объединения	Длительные игровые объединения; умение согласовывать свое поведение в соответствии с ролью

Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии.

Внесение физкультурных пособий в группу в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности и интересами детей способствует развитию всех компонентов двигательного опыта детей – двигательных умений, двигательных качеств, связанных с ними знаний. Универсальность и многофункциональность использованного оборудования стимулирует детскую двигательную деятельность, подсказывает способы действия с физкультурными пособиями и является необходимым условием для воспроизведения детьми знакомых движений,

выполнения разнообразных действий, самостоятельного приобретения нового опыта.

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому в своей профессиональной деятельности педагог-психолог создает благоприятные условия и использует здоровьесберегающие технологии, основной *целью* которых является, укрепление физического и психического здоровья, в том числе снижение психоэмоционального напряжения у детей. В ходе работы используются различные здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, саморегуляция, психогимнастика и т.д.

Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в значительной степени зависит от правильной его организации, от соблюдения принципа системности, последовательности использования технологий, от учета возрастных особенностей развития воспитанников, а также сетевое взаимодействие ДОО с учреждениями социума:

- Детская библиотека № 1 им. В.П. Бардадыма- филиал № 8 МУК ЦБС города Краснодара;
- ГИБДД города Краснодара;
- средства массовой информации: Сетевой Журнал «Няня.РФ», Электронное СМИ - nsportal.ru; maam.ru.
- образовательные учреждения города: МБОУ СОШ № 70 г. Краснодара, МБОУ СОШ № 69 г. Краснодара.
- Спортивный клуб акробатики и прыжков на батуте имени В. Н. Мачуги.

## **6. Выводы.**

Основной целью современного общества является формирование привычки здорового образа жизни, создание всех необходимых и благоприятных условий начиная с дошкольного возраста для будущего формирования психологической и физически крепкой личности.

Для достижения этой цели необходимо формировать:

- знания о том, как сохранить и укрепить свое здоровье,
- навыки здорового образа жизни,
- умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и двигательную деятельность,
- психо-эмоциональную устойчивость.

Забота о формировании привычек здорового образа жизни ребенка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенических условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, закаливания организма, что способствует развитию физических качеств ребенка.



Педагоги должны работать в тесном сотрудничестве с семьей ребенка, организовать деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям и родителям было интересно.

## **7. Литература.**

1. Валеология: Учебное пособие / Я.Л. Мархоцкий. - Мн.: Выш. шк.
2. В детский сад - за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих дошкольное образование / В.А. Шишкина.
3. Чистякова М. А. Психогимнастика. Москва
4. Основы валеологии и школьной гигиены: Учебное пособие / М.П. Дорошкевич, М.А. Нашкевич, Д.М. Муравьева, В.Ф. Черник. - 2-е издание - Мн.: Выш. школа.
5. Нарский Г.И. / Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений .
6. Дубровская С.В. «Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой», издательство РИПОЛ классик,
7. Подольянская Е.И. «Формы оздоровления детей», кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок, издание «Учитель», Волгоград
8. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика», тематическая утренняя гимнастика, издательство ТЦ Сфера

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
  - а) хорошее
  - б) нормальное
  - в) плохое
2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
  - а) раз в месяц
  - б) раз в полгода
  - в) раз в год
  - г) в этом нет необходимости
3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
  - а) постоянно
  - б) часто
  - в) очень редко
  - г) не занимаюсь
4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
  - а) постоянно
  - б) часто
  - в) очень редко
  - г) не занимается
5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?
  - а) считаю недопустимым
  - б) возможно умеренное употребление во время праздников
  - в) это недопустимо в присутствии ребёнка
  - г) не считаю это проблемой
6. Как Вы относитесь к курению?
  - а) это вредная привычка
  - б) это недопустимо в присутствии ребёнка
  - в) не считаю это проблемой
7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
  - а) да
  - б) отчасти
  - в) нет
  - г) затрудняюсь ответить
8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?
  - а) да
  - б) отчасти
  - в) нет
  - г) затрудняюсь ответить
9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в деревне

10. Как Ваши дети проводят досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе
- в) смотрят телевизор
- г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств информации
- в) в детском саду

### Консультация для родителей «Заботимся о здоровье ребенка»

Забота о здоровье ребенка является самой важной задачей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Находясь длительное время в неблагоприятных условиях, малыш получает перенапряжение адаптационных возможностей организма. Это приводит к истощению иммунной системы. Обостряются и развиваются хронические заболевания различных систем и органов.

Рост количества и сложности заболевания зависит не только от биосоциальных факторов, но и от двигательной активности ребенка в течение дня. К сожалению сегодня многие дети предпочитают просмотр мультфильмов и компьютерные игры подвижным играм. Родители очень редко имеют возможность и желание проводить с ребенком время на свежем воздухе. К несомненным минусам относится и тот факт, что родители некоторые курят, и зачастую это происходит в присутствии малыша. Таким образом формируется не только отношение к курению как к норме, но сжигается остаток кислорода, так необходимого растущему организму.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Прежде всего, необходимо активно использовать свободное время для повышения двигательной активности всех членов семьи. (прогулки на свежем воздухе, желательнее подальше от городского шума и загазованности, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия со спортивным оборудованием...)

Очень важно соблюдать строго режим дня, рекомендованный педиатрами и установленный в детском саду.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Ссоры в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Организация полноценного питания – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Необходимо дома оградить ребенка или научить правильно пользоваться предметами, которые могут представлять опасность для жизни ребенка?

Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

Замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать работу детского сада и внедрить здоровый образ жизни в семью.

Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

### Памятка для родителей «Кодекс здоровья»

Помни – здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!  
Здоровье нужно не только тебе, но и людям которых ты обязан защищать и помогать.

Здоровье не только физическая сила, но и душевное равновесие.  
Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

Здоровье – это стиль и образ твоей жизни.

Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.

Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.

Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить.

Хочешь быть здоровым – будь им!



### Буклет «Как укрепить здоровье дошкольника»

При проведении утренней зарядки необходимо соблюдение следующих условий:

- Утренняя зарядка должна быть радостью и удовольствием для ребёнка
- Делать зарядку необходимо ежедневно
- Перед проведением зарядки не забудьте проветривать комнату
- Желательно менять упражнения, увеличивать их продолжительность.

Главное, чтобы ребёнок испытывал радость во время занятий, и ему было интересно.

Не забывайте при этом подбадривать его и хвалить за проявленные настойчивость и старания.

Укрепить здоровье дошкольника поможет ежедневная утренняя зарядка.

Утренняя зарядка для дошкольников должна состоять из простых и понятных физических упражнений.

Ежедневное их выполнение приводит к выработке у ребёнка потребности в движениях, положительно сказывается на кровообращении, повышает иммунитет, создаёт хороший эмоциональный настрой

Продолжительность утренних упражнений 10-15 минут.

Продолжительность утренних упражнений в среднем должна составлять 10-15 минут.

Сам комплекс включает следующие упражнения:

1. Прежде всего ходьба, которая является подготовительной для выполнения основных упражнений.
2. Бег в медленном темпе, заканчивающийся ходьбой.
3. При выполнении упражнений можно использовать различные тренажеры: детский эспандер, гимнастическую палку, скакалку.
4. Заканчивать упражнения нужно восстановлением дыхания (*вдох-выдох*)

Полезно приучать ребёнка после утренней гимнастики проводить водные процедуры:

ослабленным детям – обтирание, более тренированным – обливание, особенно хорошо закалённым – контрастный душ.

Здесь хорошо смотрелось бы краткое описание вашей компании или ее девиз  
Уверены, удовольствие получит не только ваш ребёнок, но и вы сами.

### Рекомендации для родителей «Режим дня для дошкольника»

Правильный режим дня — одно из важных условий нормального развития и роста в жизни дошкольника. Но довольно часто выясняется, что ребенок никак не хочет этому режиму следовать: и ложиться вовремя ему не нравится, и вставать утром не хочется, и дневной сон превращается в ежедневный спор с мамой... Несколько проще придерживаться режима дня детям, посещающим детский сад, но и такие малыши частенько с удовольствием нарушают правила, как только им предоставляется такая возможность — например, в выходные. А уж несадовый ребенок часто живет и вовсе по режиму взрослого: поздно ложится спать, завтракает слишком рано или ужинает слишком поздно... Все это, конечно, на пользу дошкольнику не идет.

Каким должен быть режим дня дошкольника?

Разумеется, нельзя говорить о каком-то строгом, до минуты выверенном режиме дня дошкольника: незначительные отступления, обусловленные индивидуальными особенностями ребенка, вполне допустимы. Но в качестве ориентира можно использовать такой режим: подъем в 7.30 утра, завтрак — 8.30–9.00, затем игры, развивающие занятия, прогулка, если позволяет погода, обед — с 12.30 до 13.30, затем двухчасовой сон, полдник (около 16.00), игры и занятия до ужина (в 18.30) и после него, отход ко сну не позже 21 часа.

При этом проблемы могут возникать буквально на каждом этапе режима - и вставать не хочется (слишком рано, и завтракать без капризов не получается, и гулять никак не соберемся, и днем спать не хотим... А уж вечером отправить ребенка в кровать — настоящая проблема.

Причины нарушения режима дня.

Очень часто сложности с соблюдением режима объясняются недостатком физической активности ребенка в течение дня. Если малыш мало гуляет, не играет в подвижные игры, а проводит время исключительно перед телевизором или даже компьютером, ему не удастся выпустить энергию — поэтому ребенок не устает, плохо ест и спит. С другой стороны, телевизор и компьютер становятся причиной возрастающего нервного напряжения, что также приводит к ухудшению аппетита и бессоннице. Помните, что физическая активность необходима ребенку и для развития, и просто для хорошего настроения, поэтому ее обязательно нужно включать в установленный режим. К пяти-шести годам ребенок вполне может освоить езду на велосипеде, катание на лыжах, плавание. Все эти занятия, поместившись между завтраком и обедом, и разбудят аппетит малыша, и помогут ребенку заснуть.

Часто родители дошкольников задают вопрос о том, так ли необходим ребенку пяти-шести лет дневной сон. Действительно, некоторые дети (в

основном — чувствительные, впечатлительные, с высокой нервной возбудимостью) в этом возрасте перестают спать днем. Строго говоря, это не катастрофа. Если ребенок спит 11,5–12 часов в сутки, пусть и без дневного сна, то организм его полностью восстанавливается. Однако послеобеденное время следует все же отводить на отдых. Пусть ребенку не удастся заснуть — почитайте ему, поиграйте в спокойные игры, просто поболтайте.

При планировании дня дошкольника помните, что дети в большей степени, чем взрослые, чувствительны к естественному биологическому ритму. Так называемые пики работоспособности приходятся на периоды с 8 до 12 и с 16 до 18 часов; именно это время следует посвятить самым сложным и энергозатратным занятиям.

Многие родители утверждают, что их ребенок — «сова», а потому ему категорически не подходит описанный режим дня дошкольника. Конечно, бывает и такое. Но гораздо чаще детская «совиность» объясняется самыми прозаическими причинами. Например, тем, что ребенок слишком много смотрит телевизор, перевозбуждается, вечером не может заснуть, к утру не успевает выспаться и потому всю первую половину дня проводит в плохом настроении, отказывается от игр, а потом садится к телевизору. И на следующий день все вновь повторяется. Такое нарушение нормального режима не только мешает ребенку нормально расти и развиваться, но и формирует дурные привычки, с которыми потом будет очень сложно бороться.

И еще один совет. Если ваш ребенок ходит в детский сад, старайтесь придерживаться садовского графика и в выходные. Смена режима дня — это стресс для ребенка, именно поэтому после выходных, проведенных не по правилам, малыш встречает понедельник не в лучшей форме.

### Рекомендации для родителей

#### «Игры для снятия психоэмоционального напряжения»

Игры для детей помогут снизить агрессию и проживание других «негативных» эмоций, сформировать конструктивное поведение.

В игры дети могут играть самостоятельно или с родителями.

##### 1. «Велосипед».

**Цель:** способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

**Ход игры:** Ребенок ложится на спину, ноги согнуты в коленях. Медленно начинает такие движения ногами, как будто едет на велосипеде. Ноги при этом касаются пола и высоко поднимаются, чередуются, сначала поднимается одна, потом другая. Постепенно увеличивается сила и скорость касаний пола. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», можно криком, увеличивая интенсивность удара.

##### 2. «Кулачки».

**Цель:** способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

**Ход игры:** Дайте ребенку в каждую руку какую-нибудь резиновую игрушку, резиновый мяч и попросите его сжать кулачки крепко-крепко. Пока он держит кулачок сжатым, посчитайте до 5. Затем ребенок разжимает кулачки и делает громкий выдох. Руки и тело расслабятся.

##### 3. «Бои без правил»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, выплеснуть свою агрессию без нанесения физического вреда.

**Ход игры:** В бою принимают участие дети или ребенок и родитель. Сделайте импровизированный канат (подойдет бельевая веревка, скрученная простыня и т.д) и положите в большую наволочку маленькую подушку - получится оружие для подушечного боя. Один участник встает на канат, а другой должен с помощью подушки сбить своего противника с каната, вывести из равновесия. Потом меняются местами.

##### 4. «Подушка-колотушка»

**Цель:** способствует пониманию конструктивных форм поведения, проживание агрессии, мышечному расслаблению.

**Ход игры:** Агрессия у ребенка накапливается постепенно и спонтанно выплескивается, после такого всплеска он снова становится спокойным и уравновешенным. Ребенку надо дать возможность выплеснуть агрессию безопасно. Для этой цели, используется специальная «подушка-колотушка». Нужно взять большую подушку, такую подушку ребенок может спокойно колотить и бить ногами, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Проживая свою агрессию до того, как накопит негативные эмоции, ребенок, становится, более спокоен в повседневной жизни.

#### 5. «Боксер-чемпион».

**Цель:** позволить ребенку выместить в игровой форме на не одушевленный предмет свою агрессию.

**Ход игры:** Боксер должен иметь хороший удар, чтоб стать чемпионом. Предложите ребенку «отработать» его. Для этого вам понадобится боксерская груша или что-то большое и мягкое. Будущий чемпион изо всех сил бьет по этой подушке, стараясь, чтобы удар был как можно сильнее и точнее.

#### 6. «Зверь в лесу»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Ход игры:** Предлагаем ребенку представить любое животное в лесу. И просим показать в образе этого зверя три настроения: злость – спокойствие – радость. Сначала ребенок показывает, как животное злится – потом, как оно успокаивается и как радуется.

#### 7. «Лабиринт»

**Цель:** проживание страхов, тревог, снятие эмоционального напряжения.

**Ход игры:** Создайте для ребенка лабиринт, используя обычные бытовые предметы. Сначала ребенку надо зайти в лабиринт и попасть в его центр, а затем найти выход из центра и пройти другим путем. Расставьте предметы так, чтобы ребенок мог: проползти под столом; накрытым до пола простыней, обогнуть какую-то мебель, перепрыгнуть дорожку (коврик); проскользнуть между двух подушек или любых других предметов; спрятаться в центре лабиринта под плед (покрывало). Побывать в центре в безопасности и идти на выход, но уже другим путем.

#### 8. «Солнышко»

**Цель:** формирование конструктивных форм поведения и мышечная релаксация, создание хорошего настроения.

**Ход игры:** Лучше всего это упражнение выполнять после отреагирования негативных чувств. Предложите ребенку побыть солнышком. - «Представь, что ты солнышко, и ты видишь маленького беспомощного котенка (можно дать в руки мягкую игрушку). Вытяни ладошки, твои руки – это солнечные лучики, поддержи на ладошках котенка, согрей его своим теплом. Теперь сложи ладошки, спрячь в них его, приложи ладошки к груди, успокой его, скажи ему на ушко добрые, ласковые слова». Вы можете поиграть с ребенком в эту игру так, будто солнышко – это вы, а испуганный котенок – ваш ребенок. Представьте, что это ваши руки – солнечные лучики, обнимите, успокойте, скажите своему ребенку на ушко добрые, ласковые, теплые слова.

### Комплекс дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений может составлять 2:1. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ау, ух, ох), то есть с помощью звуковых дыхательных упражнений.

В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям.

Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения дыхательных упражнений, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.



3. Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.

4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие.

5. Дышать надо носом.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
- находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении).
- заниматься желательно в удобной спортивной одежде.

### **Дыхательная гимнастика:**

#### **Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

#### **Упражнение 2. НАСОСИК.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

#### **Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

#### **Упражнение 4. САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

#### **Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

#### Упражнение 6. **ВЕТЕРОК.**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

#### Упражнение 7. **КУРОЧКА**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

#### Упражнение 8. **ПЧЁЛКА.**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

#### Упражнение 9. **КОСИМ ТРАВУ.**

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стихок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

#### Упражнение 10. **ЧАСИКИ**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12

#### Упражнение 11. **ТРУБАЧ**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 12. **ПЕТУХ**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 13. **КАША КИПИТ**

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 14. **ШАГОМ МАРШ**

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

#### Упражнение 15. **ЛЕТЯТ МЯЧИ**

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 16. **НАСОС**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

#### Упражнение 17. **ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 18. **ЛЫЖНИК**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

#### Упражнение 19. **БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ**

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

#### Упражнение 20. **ПАРОВОЗ**

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

## **Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.**

### **Сюжет 1 «На прогулке».**

Дети выполняют комплекс под музыку.

#### **1. «Поза дерева».**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

#### **2. «Берёзка».**

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

#### **3. «Ветерок».**

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

#### **4. «Аромат цветов».**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

#### **5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).**

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

#### **6. «Комарики» (по методу М.Лазарева).**

Дети хлестко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

#### **7. «Эхо» (автор М.Лазарев)**

Дети становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

#### **8. «Отдых».**

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и медленно встают на ноги.

### **Сюжет 2 «Снова в лес».**

#### **1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 –вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

#### **2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

### 3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладони, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами». Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

## Сюжет 3 «Мы строим дом».

### 1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

### 4. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 5. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

б. **«Игра с песком»** (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова ).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

#### **Сюжет 4 «Пожарные».**

1. **«Лезем по пожарной лестнице вверх».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. **«Направляем огнетушитель на огонь».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. **«Затушим горящие угольки».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

4. **«Заглянем в щель».**

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. **«Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. **«Глоток воздуха»** (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

7. **Упражнение на расслабление.**

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

#### **Сюжет 5 «На море».**

1. **«Какое море большое».**

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

2. **«Чайки ловят рыбу в воде».**



И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

### 3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

### 5. «Дельфин плывёт».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 6. «Акула» (по методу К.Бутейко).

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

### 7. «Волны шипят».

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

### 8. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

#### Сюжет 6 «В зоопарке».

#### 1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### 2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### 3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон).

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### 4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея).

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 - вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. **«По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!»** (крокодил).

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. **«Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт»** (лиса).

«Лисичка принохивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

7. **Упражнение расслабление** и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рыу, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»)

### **Дидактические игры по формированию ЗОЖ**

#### **ОДЕНЕМ КУКЛУ НА ПРОГУЛКУ**

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Материал: бумажная кукла с различной одеждой

Ход игры: воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть.

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

Проводится в разные сезоны.

#### **АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

#### **СЛОЖИ КАРТИНКУ**

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Материал: разрезные картинки с предметами личной гигиены, спортивным инвентарём.

Ход игры: Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

(Можно использовать цветные фотографии).

#### **УГАДАЙ НА ВКУС**

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

Материал: тарелка с нарезанными овощами или фруктами

Ход игры: воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами или фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща или фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?»

Примечание: для маленьких детей лучше использовать плоды одного вида (только фрукты или только овощи) с ярко выраженным вкусом.

#### **УГАДАЙКА**

Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

Материал: изображения или муляжи плодов

Ход игры: воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт) или читает загадку, а дети должны выбрать нужную картинку (муляж) и назвать этот овощ (фрукт).

## **ВЫМОЕМ КУКЛУ**

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

## **ПОМОЖЕМ МОЙДОДЫРУ**

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

Материал: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены, картинки с грязным и чистым ребёнком, картинка Мойдодыра.

Ход игры: Мойдодыр велел Пете чисто вымыться, а Петя не знает, что ему для этого нужно. Воспитатель просит помочь Пете и выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами)

## **УГАДАЙ ПО ЗАПАХУ**

Цель: формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

Материал: баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло ...)

Ход игры: воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?

-что это за запах.

-Усложнение найти баночки с одинаковыми запахами

## **ЗАПОМНИ И ПОКАЖИ**

Цель: упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

Ход игры: воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

## **ЧЕМ МЫ СЛУШАЕМ**

Цель: формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств, развивать логическое мышление.

Материал: музыкальные инструменты

Ход игры: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их

- Что помогло вам услышать разные звуки?

Давайте проверим.

### Конспект мероприятия по здоровьесбережению

#### «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Цель: формирование представлений об основах здоровьесбережения у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Формировать знания детей о влиянии на здоровье личной гигиены, питания, двигательной активности и настроения.
2. Развивать логическое мышление и память, умение выслушивать ответ товарища, не перебивая.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе и другим людям.

Методы и приемы: художественное слово, создание проблемных ситуаций, беседа, игры, демонстрационный материал, физкультминутка, музыкальное сопровождение, обращение к жизненному опыту детей.

Оборудование: магнитная доска, муляжи фруктов и овощей, кока-кола, чипсы, кириешки, чизкейки, шоколадные конфеты, колбаска. Три корзины, иллюстрации по сказке «Доктор Айболит», иллюстрации «Спорт», «Дети делают зарядку», «Умываются», «Расчесываются», «Моются»; ноутбук; картинки с эмоциями (грустное и веселое выражение). Средства гигиены: зубная паста, зубная щетка, расческа, полотенце, мыло, баночка с водой, носовой платок.

Предварительная работа: Рассматривание детских энциклопедий, беседы о гигиене, закаливании, правильном питании, пользе физкультуры, чтение литературы, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно».

Ход :

Организационный момент.

**В-ль:** Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся. А вы знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «здравствуйте», а значит «пожелали всем здоровья». Русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

И я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А какое настроение у вас? (показываю эмоции «веселое» и «грустное» настроение). Дети отвечают.

2. Основная часть.

**В-ль:** Добрый доктор Айболит! Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться и корова, и волчица,

И жучок, и паучок, и медведица!

Всех излечит, исцелит

Добрый доктор Айболит!

**В-ль:** Дети! Вы узнали сказку? Кто лечил всех зверей? Что произошло со зверями? А почему они заболели?

Наверное, они не следили за своим здоровьем (на магнитной доске показываю иллюстрации из сказки «Добрый Доктор Айболит»). Кузнечик забыл, что надо осторожно прыгать и вывихнул плечико, теперь «не прыгает, не скачет он, а горько-горько плачет и доктора зовет». Акулята не чистили зубы и они у них заболели, а у бегемотиков - животики болят. Звери, наверное, не знали, что о своем здоровье надо заботиться и только тогда не будешь болеть. Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы не болеть? Я предлагаю вам отправиться в путешествие и узнать, что необходимо делать, чтобы не болеть. А помогут нам в этом волшебные самолеты. Заводите моторы и полетели (звучит музыка самолетов).

**В-ль:** первая остановка, мы с вами попали в страну «Чистюля».

**В-ль:** А что значит быть чистым?

**Д:-** Каждое утро умываться;

- Вечером принимать ванну или душ перед сном;

- Зубы чистить утром и вечером;

- Следить за чистотой носа, всегда иметь при себе носовой платок;

- Обязательно мыть руки перед едой и после каждого посещения туалета.

**В-ль:** как вы думаете, что помогает нам быть чистыми? Сейчас мы с вами узнаем. Я загадаю загадки, а вы их попробуйте отгадать. Отгадки лежат в этом волшебном мешочке, если вы правильно отгадаете, то, я их вам покажу.

**Загадки:**

1. По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (**зубная щетка**).

2. Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и завитков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком! (**расческа**)

3. Гладкое душистое

Моеет чисто

нужно чтоб у каждого было

душистое! (**мыло**)

4. После бани помогаю

Промокаю, вытираю

Пушистое махровое

Чистое и новое (**полотенце**).

**В-ль:** А еще без чего мы не сможем быть чистыми? Верно, без воды! Вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу от грязи и микробов. Все эти предметы помогают нам содержать в чистоте наше тело, а это очень важно. Ведь недаром говорят - чистота залог здоровья!

**В-ль:** А теперь продолжим наше путешествие и отправляемся в страну «Витаминка», заводите свои моторы (звучит музыка).



**В-ль:** Вот мы и прилетели. Сейчас поиграем в игру «Полезные и вредные продукты».

**В-ль:** Овощи и фрукты - полезные продукты!

**В-ль:** на столе лежат продукты - полезные, (в которых есть витамины), и те, в которых их нет. Вам надо их разложить по корзинам. В красную корзину надо положить полезные продукты, а в синюю вредные продукты (дети раскладывают: овощи, фрукты, кока- колу, чипсы, кириешки, пирожное, конфеты, сок и др. продукты). Молодцы, вы все справились с заданием.

**В-ль:** Продолжим наше путешествие и отправляемся в страну под названием «Спортландия», заводите свои моторы (звучит музыка).

А может кто-нибудь догадался, что это за страна? Это страна, где живут спортсмены, они занимаются спортом и делают зарядку, поэтому они сильные, крепкие и ловкие. А еще гуляют на улице. Мы с вами тоже выходим на прогулку. Что мы делаем на прогулке? (ответы детей).

**В-ль:** Правильно, а ещё дышим воздухом. Поэтому надо ежедневно гулять на свежем воздухе, особенно перед сном.

**В-ль:** А как надо правильно дышать? Верно, ротик закрыт, делаем вдох через нос, а потом выдох.

Предлагаю вам сделать **дыхательную гимнастику «Шарик»:**

Воздух мягко набираем (вдох),

Шарик быстро надуваем (выдох),

Шарик тужился, пыхтел (вдох),

Лопнул он и засвистел: т-с-с-с!

А сейчас немного отдохнем и потанцуем, вставайте в круг и повторяйте движения за мной.

(Звучит музыка «Раз ладошка, два ладошка».)

**В-ль:** Вот вы все сейчас улыбаетесь. Такие красивые и веселые. И мне хочется открыть еще вам один секрет. Знаете, что еще нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми? Надо по - чаще улыбаться. Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью.

**В-ль:** Ребята, на этом наше путешествие заканчивается, нам пора возвращаться в группу, заводите моторы, полетели.

(возвращаемся и присаживаемся на стульчики).

### **3. Заключительная часть.**

**В-ль:** Вот и подошло к концу наше занятие. Вы теперь знаете, что о своем здоровье надо заботиться и только тогда не будете болеть.

**В-ль:** Я теперь уверена, что вы не будете поступать так, как звери из сказки Корнея Ивановича Чуковского «Доктор Айболит», а будете следить за своим здоровьем.

Вы сегодня молодцы, отвечали все, поднимали руки, не перебивали.

На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы и давайте хором скажем волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

**Конспект досуга по ЗОЖ «Быть здоровым хорошо!»**

**Цели:** Развитие познавательных интересов детей, расширение опыта ориентировки в окружающем, развитие общей моторики, координации движений, развитие любознательности и познавательной мотивации. Развитие восприятия, внимания, памяти, наблюдательности, способности анализировать, сравнивать признаки предметов, делать простейшие обобщения. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:** Рассматривание альбома «Вредная-полезная еда», чтение художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковский, рассматривание плаката «Режим дня», просмотр мультфильма «Королева зубная щетка», рассматривание картинок с зимними видами спорта.

**Словарная работа:** витамины, здоровье, гигиена.

**Ход :**

**Воспитатель:** Здравствуйте дети. Сегодня утром я встретила по дороге в детский сад нашу знакомую куклу Таню. Но что-то с ней сегодня не так. Какая-то она грустная, шея замотана шарфом, кашляет и плачет. Как вы думаете, что с ней случилось?

**Дети:** Она заболела.

**Воспитатель:** Действительно, Танечка простудилась, она не здорова. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей.

Здоровье – это когда ты весел, бодр и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Вы хотите узнать, как сохранить свое здоровье и как можно реже болеть и рассказать об этом кукле Тане.

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Тогда я предлагаю отправиться в путешествие в страну Здоровья.

**Воспитатель:** Скажите мне, пожалуйста, на чем можно отправиться в путешествие.

Ответы детей:

**Воспитатель:** Путешествовать можно не только пешком, но и на самолете, корабле, поезде. У нас с вами волшебное путешествие, поэтому мы отправимся на воздушном шаре.

**Воспитатель:** За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовется она!

**Звучит музыка:** Воспитатель обращает в внимание детей на воздушный шарик . Ребята, что то наш шарик очень маленький нам надо его на дуть .

**Дыхательная гимнастика :**

**Мой воздушный шарик.**

Каждый день я шарик дую.  
Над дыханием колдую.  
Шарик я надуть стремлюсь.  
И сильнее становлюсь.

Ну что же наш шарик готов к путешествию.

- Беритесь скорей за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и в стране здоровья очутитесь. Ну вот мы и прилетели, на нашем воздушном шаре. Посмотрите ребята, какой чудесный лес в стране здоровья. Здравствуй лес, чудесный лес, полон сказок и чудес, что в глуши твоей таится, что с деревьями творится, все открой не у тай, ты же видишь это мы.

Ребята, посмотрите, лес открыл перед нами свои владения и мы можем войти. Посмотрите, ребята, какое необычное дерево, что на нем растет?

**Ответы детей:**

Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Вы встречали такие деревья?

Такие необычные деревья растут только в Стране здоровья. Ребята, а как вы думаете, для чего нужны эти предметы.

**Ответы детей:** Дети рассказывают про каждый предмет?

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, расчесываться и умываться.

Давайте поиграем с вами в игру «Умывалочка»

- Мы намыливаем ручки (*Намыливаем руки.*)
- Раз, два, три. Раз, два, три. (*Хлопаем в ладоши.*)
- А над ручками, как тучки (*Руки вверх.*)
- Пузыри, пузыри. (*Прыжки на двух ногах, руки на поясе.*)

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие.

- Беритесь скорей за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и на спортивной полянке очутитесь.

Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день...

**Дети:** Зарядку.

**Воспитатель:** Ребята, а для чего делают зарядку?

**Дети:** Чтобы быть здоровым и сильным.

**Воспитатель:** А вы ребята умеете делать зарядку?

**Воспитатель.** Давайте и мы с вами для поднятия настроения сделаем веселую зарядку (под музыкальное сопровождение).

**Воспитатель:** Молодцы ребята, хорошо размялись, хорошо позанимались.

**Воспитатель:** Ребята, мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие.

- Беритесь скорей за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и на витаминной полянке очутитесь.

Звучит грустная музыка. Появляется зайчиха.

**Зайчиха:** Мои зайчата стали часто болеть. Когда заканчиваются свежие овощи и фрукты, зайчата становятся слабыми. Почему?

**Воспитатель:** Им не хватает витаминов.

**Зайчиха:** А что такое витамины? Познакомьте меня с ними.

**Воспитатель:** Витамины очень полезны. Они дают силы, делают всех ловкими, веселыми, помогают быстрее расти. Присаживайся, смотри и слушай внимательно. (В. Выставляет на мониторе изображение витамина «А»)

«Я, витамин «А». Меня еще называют оранжевый витамин, потому что я живу в морковке. Не будете меня есть – глаза станут хуже видеть. Не забывайте об этом!»

«Я, витамин «В». Живу я в черном хлебе, в овсяной каше и в щавеле и помогаю сердцу хорошо работать (послушайте как бьется ваше сердечко) Оно работает, хорошо стучит, потому что вы ели сегодня в садике кашу.

«А меня называют зеленым витамином, мое настоящее имя – витамин «С». Живу я в смородине, луке, шиповнике, квашенной капусте, лимоне, апельсине. Я укрепляю весь организм, делаю вас более здоровыми. Ешьте чаще эти продукты, и тогда мы с вами друзья навсегда.

**Воспитатель:** Дети, какие же продукты нам посоветовал кушать витамин «С»? Давайте назовите их еще раз (Дети перечисляют). (На мультимедиа изображения всех трех витаминов)

**Воспитатель:** Где живут витамины? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно, в овощах, фруктах, в полезных продуктах: каше, хлебе... есть важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Их очень много, но главные А. В. С. Зайчиха благодарит детей.

**Воспитатель:** Ребята, ну а нам пора возвращаться в сад.

Беритесь за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и в саду очутитесь.

**Воспитатель:** вот и закончилось наше путешествие в страну Здоровья.

**Воспитатель:** Ребята, давайте кукле Тане расскажем, как же сохранить своё здоровье. (Ответы детей)

Теперь вы и наша кукла Таня знаете, что для того, чтобы быть здоровым нужно кушать здоровую пищу, заниматься физкультурой, чаще мыть руки с мылом.

Будьте здоровы!

**Конспект развлечения «Если хочешь быть здоров» для детей младшего дошкольного возраста**

Дети в спортивной форме под марш входят в зал и проходят на стулья.

Входит ведущий в костюме врача

Здравствуйтесь, ребята. Я хочу поговорить с вами о самом дорогом, что есть у человека, о том, чего нельзя купить, и что нужно беречь. Как вы думаете, о чем мы будем говорить? (Ответы детей). Правильно, о здоровье.

Стихотворение «О здоровье»

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает каждая семья

Должен быть режим у дня.

А что такое режим дня? – ответы детей

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Вы делаете зарядку по утрам? Вставайте в круг, давайте сделаем зарядку под веселую песенку («Зайцы делают зарядку»). Проходят на стулья.

А что мы должны сделать после зарядки? – ответы детей

Нужно чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Хворь вам будет не страшна.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Этюд по потешке «Водичка, водичка, умой мое личико» с младшим возрастом.

Сделали зарядку, умылись, а теперь что будем делать? – ответы детей. А что на завтрак?

Кушать нужно овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Эх, погода хороша, отправляемся куда? – ответы детей

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Дидактическая игра «Подбери картинку» (Одежда зимняя и летняя)

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

Для среднего возраста :

Врач - ведущий: Вы внимательно слушали стихотворение? Запомнили, что нужно для здоровья? Сейчас проверим. Отгадайте загадки:

Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Откроешь кран – бегу,

От болезней берегу... (Вода)

Знаю, есть на свете чудо,

Есть такое волшебство:

Поднесёшь под кран с водою –

Вмиг смывает грязь оно. (Мыло)

Есть ещё у нас друзья,

Позабыть о них нельзя.

Чтоб красиво улыбаться,

Чаще надо нам встречаться! (Зубная щётка и паста)

Он — холодный, он — приятный,

С ним дружу давно, ребята.

Он водой польёт меня,

Вырасту здоровым я. (Душ)

Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухом... (Дышать)

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодной порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? (Витамины)

То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают ... (Зарядку)

Ведущий: Молодцы, все угадали.

Что это за звук? (звук вертолета).

Появляется Карлсон : Здравствуйте ребята! Вы узнали меня?

Врач - ведущий: Конечно, узнали, ведь ты такой воспитанный, в меру упитанный, друг детей, веселый Карлсон. Как тебе это удается?

Карлсон читает стихотворение «О вкусной и здоровой пище»

Если будешь, есть варенье – будет добрым настроенье!  
Витамины ешь в обед – милым, добрым станет свет!  
Клубника, малина, айва, абрикос –  
Радости много детишкам принес!  
Вишня, черешня и гроздь рябины –  
Силы добавят и выпрямят спины!  
Ешь ананасы, морковку грызи –  
Будет здоровье всегда "на мази"!  
Ягоды, овощи, мясо и фрукты –  
Нет чудесней на свете продуктов!  
Рыба, креветки и зелень зимой –  
И злобный микроб обойдет стороной!  
Больше гуляй, физкультурой займись -  
Радостной, светлой пройдет Ваша жизнь!  
Воздухом свежим почаще дыши –  
Будут здоровы все-все Малыши!

Ведущий: Спасибо тебе Карлосон за добрый совет, мы сейчас же ему последуем и отправимся за фруктами и овощами.

Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Чтоб проворным стать атлетом,  
Проведем мы эстафету.

Эстафета: 2 команды

1. Игра с детьми младшего возраста «Собери яблоки и груши» (фрукты на прищепках); для среднего возраста «Варим суп и компот» - овощи в кастрюлю, фрукты в банку.
  2. каждый ребенок бежит и выставляет 1 кеглю на указанную линию, возвращается и передает эстафету.
  3. команды на скорость передают из корзины мячи для каждого игрока
  4. сбить кегли (по очереди, выигрывает команда, которая использовала меньше мячей
  5. «Кенгуру» зажать мяч между коленями и прыжками унести в корзины – для среднего возраста; младшие берут мяч в руки и прыгают как зайчики.
- 5 Футбол - провести и забить мяч в ворота

Итог: Хвалим детей за отличные успехи, вручаем витамины

**Сценарий дня Здоровья на тему: «Здоровье - наш друг»**

Цель: развитие навыков здорового образа жизни.

Задачи: расширять диапазон адаптационных возможностей функциональных систем организма; развивать любознательность, умение выделять правила здорового образа жизни; воспитывать у детей сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование: аудиозаписи, чеснок на верёвочке.

Герои: Доктор Айболит, Чистюля, принц Апчхи, Баба Яга.

Ведущий:

Внимание, внимание!

Спешу вам сообщить.

Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить.

За морями, за лесами

Есть огромная страна.

Страною «Здоровья»

Зовётся она.

Ведущий: (обращается к детям). Хотите побывать в этой стране?

Дети: да....

Ведущий:

В путь дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся!

Подвижная игра «Едет, едет паровоз»

Ведущий: Чтобы узнать, где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

Гимнастика для глаз

Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем, И немножечко потрем. Посмотри на кончик носа, И в «межбровье»	Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать.
---	--



посмотри.

Ведущий: Ура! Мы добрались до страны Здоровячков!

Выходит Доктор Айболит.

Доктор Айболит:

Здравствуйте, детишки!

Девчонки и мальчишки!

Я рад приветствовать Вас в стране Здоровячков. С чем вы пожаловали?

Ведущий: Мы хотим укрепить своё здоровье.

Доктор Айболит: А что вы умеете делать?

Ведущий: Мы умеем бегать, прыгать и играть.

Доктор Айболит: Ну, что ж, будем играть и здоровье укреплять. Я вам дам много полезных советов, как сохранить и укрепить здоровье.

Прежде, чем вам дать советы,

Отгадайте-ка секреты.

Я начну, а вы – кончайте,

Дружно, хором отвечайте:

Чтоб здоровым, чистым быть,

Руки нужно с .....(МЫЛОМ МЫТЬ).

Ежедневно закаляйся,

Водой холодной.....(обливайся).

Не болеет только тот,

Кто здоров и любит.....(спорт).

Защититься от ангины

Нам помогут .....(витамины).

Здоровье в порядке.....(спасибо зарядке).

Доктор Айболит: Итак, мой первый совет вам:

Запомнить надо навсегда

залог здоровья - чистота.

А чтобы быть чистым, что надо делать? (ответы детей: умываться, чистить зубы, мыться, стирать одежду). Покажите мне как вы моетесь.

Динамическая пауза «Надо, надо, нам помыться»

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица? (поворачивают ладони обеих рук вверх-вниз).

Кран откроем, ш-ш-ш (имитируют открывание крана)

Ручки моем ш-ш-ш (имитируют мытьё рук).

Щёчки, шейку мы потрём (имитируют мытьё),

И водичкой обольём (как будто обливают водой).

(стук в дверь и в группу входит девочка взрослый).

Ведущий: Как тебя зовут, девочка?

Девочка: Меня зовут чистюля.

Ведущий: Что значит «чистюля?»

Чистюля: Это мое имя (обращается к детям) тебя как зовут? А тебя? А тебя?  
А меня – Чистюля!

Ведущий: А почему у тебя такое необычное имя?

Чистюля: Потому что я люблю чистоту. Чисто и с мылом мою руки, утром и вечером чищу зубы, у меня чисто в комнате, я сама стираю свою одежду. Знаете, почему я это делаю? Я хочу быть здоровой. Чистота – залог здоровья! Хотите, я вас тоже научу стирать?

Проводится Танец – игра «Стирка»

Доктор Айболит: Чистюля, а ты знаешь, чтобы быть здоровой одной чистоты мало, хотя это тоже очень важно. Дети, скажите, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: делать утреннюю гимнастику.

Доктор Айболит: Итак, совет второй:

Рано утром просыпайся

И зарядкой занимайся!

Ребята, давайте, научим Чистюлю делать зарядку.

Проводится ритмическая гимнастика

Доктор Айболит: Дети, скажите, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Заниматься физкультурой, бегать, много двигаться.

Доктор Айболит: Правильно.

Чтоб расти и закаляться,

Физкультурой надо заниматься.

Доктор Айболит: Чистюля, поиграй с нами.

С детьми проводятся зимние игры:

«Санки»

«Льдинки, ветер и мороз»

Чистюля: Я тоже знаю интересную игру. Это игра «Чистюля».

Проводится игра «Чистюля». Дети стоят в кругу. Под музыку дети передают по кругу друг другу мяч. Как только музыка остановилась – тот, у кого в руках мяч, должен назвать предмет гигиены и чистоты.

Чистюля: Молодцы, дети, я вижу, что вы знаете, как быть здоровыми. А мне пора (уходит)

Входит принц Апчхи: Сколько тут народу! Вот где мне раздолье. Сейчас я всех заражу микробами!

Ведущий: А ты кто такой?

Апчхи: Я принц, Апчхи, а вот мои микробы. Сейчас я их тут разбросаю и ваше здоровье тю-тю, вы заболеете!

Ведущий: Ну, это мы еще посмотрим!

Проводится игра «микробы». Принц Апчхи кидает «микробы» (комочки) в детей. В кого попадет, тот должен начать чихать, но стараться отбросить комочек. Ведущий хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые.

Входит Доктор Айболит: Я слышал, тут хотели поселиться микробы?

Дети и ведущий: Да, принц, Апчхи решил всех заразить гриппом. Но мы не поддавались.

Доктор Айболит:

Микробы так мечтают просочиться в щель

Проникнуть к нам за каменные стены,

Залезть в тарелки, а потом в постель

И в нас самих вселиться постепенно.

Но мы же их не пустим на порог!

На шею все повесим мы чеснок.

(детям надевают на шею киндер-контейнеры с чесноком).

Доктор Айболит: Итак, следующий совет:

Для профилактики простуды делайте массаж, ешьте полезные продукты.

Сейчас я научу вас делать массаж:

Проводится массаж «Чтобы горло не болело»

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Носик надо растирать.

Лоб мы тоже разотрём,

Ладонку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Знайте, дети, и тогда

Вам простуда не страшна.

Доктор Айболит: Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! В следующем задании вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряды.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (Да)  
Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети? (Да)  
Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда! (Да)  
А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы? (Да)  
В зал входит Баба Яга.  
Баба Яга: (стонет, вздыхает) Ой, ой, всё болит, совсем я старая стала.  
Доктор Айболит: Здравствуй, бабушка Яга. А что же у тебя болит?  
Баба Яга: Зубы болят, сил моих больше нет терпеть.  
Доктор Айболит: Баба Яга, а ты зубной щеткой часто пользуешься?  
Баба Яга: Ой, а что это такое, я не слышала, это, наверное, какое - то волшебное средство, чтобы зубы не болели?  
Доктор Айболит: Вот это да, а вообще правила личной гигиены ты знаешь? А привычки вредные и полезные различаешь?  
Баба - Яга: откуда мне их знать? В лесу живу.  
Доктор Айболит: Ребята, а вы знаете правила личной гигиены и привычки вредные и полезные? А давайте бабу Ягу научим.  
Словесная игра «Вредно - полезно».  
Если считаете, что это полезно - хлопайте в ладоши и кричите «да», а если вредно, то топайте ногами и кричите «нет».  
Чистить зубы зубной пастой по утрам и вечерам,  
С улицы, придя, домой, руки с мылом мыть водой.  
Кушать сладкие конфеты, газировки много пить.  
Утром рано просыпаться и зарядкой заниматься.  
Растянувшись на диване, мультики смотреть весь день.  
Кушать овощи и фрукты утром, вечером и днём.  
Заниматься спортом надо: бегать, прыгать, приседать,  
С утра до ночи в компьютер в игры разные играть.  
Лень прогнать, и закаляться солнцем, воздухом, водой.  
По утрам не умываться, и расчёской не чесаться.  
Правила все соблюдать, режим дня не нарушать.  
Баба Яга: Я хоть и древняя, но, кажется, все запомнила. Надо в интернете сидеть, можно в день ведро конфет съесть, и спать нужно до обеда.  
Дети исправляют ошибки Бабы Яги.  
Баба Яга: Ой, спасибо, ребята, теперь я всё поняла и всё запомнила. У меня даже зубы болеть перестали. А вот сейчас я проверю, как ребята запомнили, какие привычки вредные, а какие полезные.  
Продолжение игры «Вредно и полезно».  
Грызть ногти;  
Соблюдать режим дня;  
Долго смотреть телевизор;

Кушать овощи и фрукты  
Говорить неправду.  
Общаться с людьми;  
Чистить зубы.  
Кричать  
Убирать за собой игрушки.  
Делать зарядку.  
Есть много сладостей.  
Грызть ногти.  
Обзывать детей  
Кушать чипсы  
Умываться по утрам  
Курить  
Говорить «здравствуйте»  
Кричать и ругаться в автобусе.  
Ходить нечесаным и неопрятным.  
Кушать молча.  
Кашлять, не закрывая рот.  
Баба Яга: Ой, какие молодцы. Всё-то они помнят и знают. А давайте с вами поиграем, я знаю одну интересную игру.  
Проводится танец – игра «Бабка-Ёжка»  
Проводится ещё одна любая игра (по желанию)  
Баба – Яга: (хватается за сердце) Ой, устала не могу. Утомили вы меня.  
Доктор Айболит: Баба Яга, чтобы восстанавливать правильно дыхание нужно делать дыхательную гимнастику. Мы тебя сейчас научим.  
Дыхательная гимнастика.  
Баба Яга: «Ой, спасибо, вам мои золотые, мне сразу легче стало. Пора прощаться, у меня еще полно дел. Обещаю, что буду все ваши правила соблюдать.  
Баба Яга уходит.  
Доктор Айболит: Ну, детишки, как здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, зуб случайно не болит?  
Дети: Нет!  
Доктор Айболит: Хорошо! Теперь я могу за вас не переживать и вижу что вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно спортом заниматься, правильно питаться, соблюдать чистоту и отказаться от вредных привычек. Очень с вами мне было весело, но мне пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни? А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть в хорошем настроении. Тогда никакие болезни вам не будут страшны.  
Дети и Доктор Айболит прощаются. Дети уходят в группу. Можно вручить детям медали за участие или полезный продукт (например, мандарины).

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

### «Снежная баба»

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребёнком вы лепите снежную бабу.

Итак, «слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить сн. бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у неё замерзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить сн. бабу. Уперлась сн. баба своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить сн. бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (ребёнок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребёнок, как бы оседая, наклоняется вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Ребёнок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

### Апельсин

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура

повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты)

### **«Сдвинь камень»**

Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек.) Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

### **«Черепашка»**

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

### **«Расслабление в позе морской звезды»**

Попросите ребёнка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения попросите ребёнка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

### **«Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **«Лимон»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **«Сосулька», «Мороженое»**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 —2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

### **«Воздушный шар»**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.



**Памятка «Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников: что нужно знать родителям»**

Дошкольный возраст по утверждению специалистов относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников. В современном воспитательном процессе приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний. Стоит заметить, что в этом возрасте у дошкольников отсутствуют такие качества, как:

- усидчивость,
- контроль и коррекция эмоций и настроения,
- способность быстро переключаться с одной деятельности на другую.

Стало быть, перед взрослыми, педагогами и, в первую очередь, родителями, становится задача сформировать в маленьком человеке эти навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья малыша.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.

- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
- Правильное, здоровое питание.
- Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.
- Закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Основные задачи для родителей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников:

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

**Комплекс упражнений на саморегуляцию  
(с 4-7 лет)**

**1. «А-а-ах»**

(с 5 лет).

Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» с тем, чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «ах» и мгновенно замолчать.

**2.«Гора с плеч»**

(с 5 лет.)

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

**3.«Дыши и думай красиво»**

(с 5 лет).

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

— мысленно скажи: «Я — лев», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — птица», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я — камень», выдохни, вдохни; — скажи: «Я — цветок», выдохни, вдохни;

— скажи: «Я спокоен», выдохни. Ты действительно успокоишься».

**4. «Замри»**

(с 5 лет).

«Если ты расшалился и тобой не довольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

**5.«Конкурс лентяев»**

(для детей 5-6 лет).

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят, весь народ лесной.

Лишь барсук —лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон ,будто делом занят он

На заре и на закате все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит Песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

**6.«Просыпайся, третий глаз!»**

(для детей с 5 лет).

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6—10 раз.

### **7. «Кукушонок кланяется»**

(для детей 4-5 лет)

Кукушка кукушонку купила капюшон.

Кукушкин кукушонок в капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед – вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

### **8. «Петрушка прыгает»**

(для детей 4-5 лет)

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз. Этюд сопровождается музыкой Кабалевского «Клоуны».

### **9. «Спящий котенок»**

(для детей 4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

### **10. «Спаси птенца»**

(для детей с 4 лет).

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

### **11. «Насос и мяч»**

(для детей 5-7 лет).

Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подаче воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого

надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Играющие, меняются ролями.

#### 12. «Пылесос и пылинки»

(для детей 5-7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит. Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

#### 13. «Сбрось усталость»

(для детей с 5 лет)

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

#### 14. «Сломанная кукла»

(для детей с 5 лет)

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все - куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

#### 15. «Спать хочется»

(для детей 5-6 лет)

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но, в конце концов засыпает. Этюд сопровождается музыкой В. Дублянского «Тихая ночь».

Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

#### 16. «Тряпичная кукла и солдат»

(с 6 лет)

Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла.

(Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.)

Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос...

Теперь — с верхней части ног и ступней...

### 17. «Тыкалки»

Цель: обучение умению владеть своими чувствами.

Ход игры: Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до 10-ти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из детей.

### 18. «Факиры»

(для детей 5 — 6 лет).

Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

### 19. «Фея сна»

(для детей 5 — 6 лет)

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсейкеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея сна (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

### 20. «Ты — лев!»

(для детей с 5 лет).

«Закрой глаза, представь льва царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

## *Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании.*

### «Медвежата в берлоге»

( для детей 4-5 лет).

А) Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед

уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

Б) Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук). Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-3 раза.

В) Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног). Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки. Повторить игру 2-3 раза.

Г) Игра «Холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища). Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2-3 раза.

Д) Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи). Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

Е) Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов). В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

Ж) Отдых. Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись по удобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.)



АВТОРСКОЕ  
**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2830711

Кайдалова  
Светлана Анатольевна

МБДОУ "Детский сад № 166" г. Краснодар

Опубликовал(а) на образовательном портале  
«Знанио» авторскую разработку

Методическое пособие "Нравственно-патриотическое  
воспитание детей дошкольного возраста"



Директор  
и главный редактор

Григорьев В.И.

25.11.2022



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2830711>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:  
<https://znanio.ru/media/metodicheskoe-posobie-nravstvenno-patrioticheskoe-vozpitanie-detej-doshkolnogo-vozhraata-2830711>





АВТОРСКОЕ  
**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2830712

Кайдалова  
Светлана Анатольевна

МБДОУ "Детский сад № 166" г. Краснодар

Опубликовал(а) на образовательном портале  
«Знанио» авторскую разработку

Методическая разработка "Игрушки в сюжетно-ролевых  
играх детей старшего дошкольного возраста"



Директор  
и главный редактор

Григорьев В.И.

25.11.2022



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2830712>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:  
<https://znanio.ru/media/metodicheskaya-razrabotka-igrushki-v-syuzhetno-rolevyh-i-grah-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta-2830712>





АВТОРСКОЕ  
**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2832136

Кайдалова  
Светлана Анатольевна

МБДОУ "Детский сад № 166" г. Краснодар

Опубликовал(а) на образовательном портале  
«Знанио» авторскую разработку

Методическая разработка «Значение развития мелкой  
моторики рук у детей дошкольного возраста»



Директор  
и главный редактор

Григорьев В.И.

29.11.2022



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2832136>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:  
<https://znanio.ru/media/metodicheskaya-razrabotka-znachenie-razvitiya-melkoj-mot-oriki-ruk-u-detej-doshkolnogo-vozrasta-2832136>





АВТОРСКОЕ  
**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2832157

Кайдалова  
Светлана Анатольевна

МБДОУ "Детский сад № 166" г. Краснодар

Опубликовал(а) на образовательном портале  
«Знанио» авторскую разработку

Методическая разработка «Нетрадиционные формы  
взаимодействия с родителями»



Директор  
и главный редактор

Григорьев В.И.

29.11.2022



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2832157>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:  
<https://znanio.ru/media/metodicheskaya-razrabotka-netraditsionnye-formy-vzaimodejstviya-s-roditelyami-2832157>





АВТОРСКОЕ  
**СВИДЕТЕЛЬСТВО**

О ПУБЛИКАЦИИ В СМИ

МП-2832473

Кайдалова  
Светлана Анатольевна

МБДОУ "Детский сад № 166" г. Краснодар

Опубликовал(а) на образовательном портале  
«Знанио» авторскую разработку

Методическая разработка «Формирование сенсорных  
представлений у детей дошкольного возраста».



Директор  
и главный редактор

Григорьев В.И.

30.11.2022



Проверка подлинности: <https://znanio.ru/p/МП-2832473>

Публикация прошла редакционную экспертизу и была опубликована по адресу:  
<https://znanio.ru/media/metodicheskaya-razrabotka-formirovanie-sensornyh-predstavlenij-u-detej-doshkolnogo-vozrasta-2832473>





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200588583

Регистрационный номер № 9639/20

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
Кайдалова Светлана Анатольевна

06 августа 2020 (Фамилия, имя, отчество) 19 августа 2020  
с «.....» ..... Г. по «.....» ..... Г.

прошел(а) повышение квалификации в .....  
ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края  
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)  
по теме: «Современные подходы к содержанию и организации образовательной  
деятельности ДОО в условиях реализации ФГОС ДО»  
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

72 часа  
в объеме ..... (количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства РФ в области дошкольного образования	8 часов	Зачтено
ИКТ в образовательном пространстве детского сада в контексте ФГОС ДО	8 часов	Зачтено
Психолого-педагогические основы профессиональной деятельности педагога ДОО в контексте ФГОС ДО	8 часов	Зачтено
Организация образовательного процесса в детском саду в соответствии с требованиями ФГОС ДО и ПООП	24 часа	Зачтено
Создание и использование развивающей предметно-пространственной среды детского сада в соответствии с требованиями ФГОС ДО и ПООП	24 часа	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) ..... (наименование предмета, организации, учреждения)

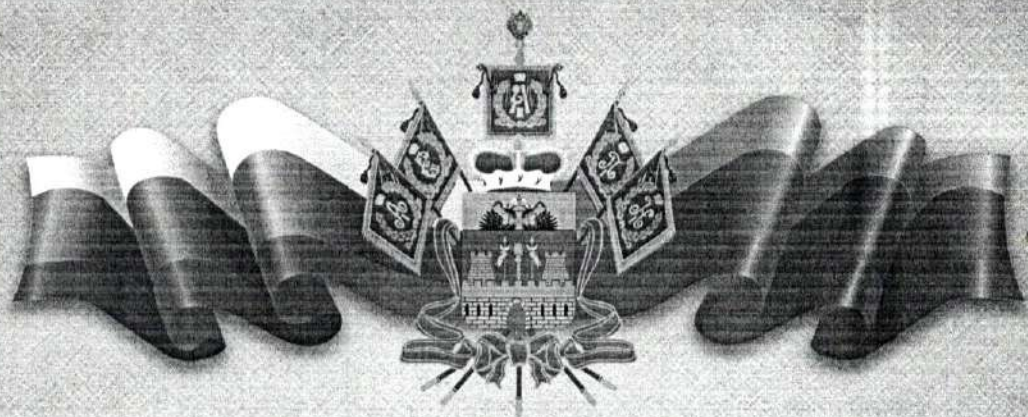
Итоговая работа на тему: .....



Ректор ..... Т.А.Гайдук  
Секретарь ..... Л.В.Головач

Город ..... Краснодар Дата выдачи ..... 19 августа 2020г.





# БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края

*поощряет*

**Кайдалову  
Светлану Анатольевну,**

старшего воспитателя  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 166»,

за добросовестный труд,  
достижения и заслуги в сфере образования

Министр

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Е.В. Воробьева'.

Е.В. Воробьева

Приказ от 31.05.2022 г. № 1290  
г. Краснодар