**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Мелиховская средняя общеобразовательная школа Корочанского района Белгородской оласти»»**

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНУЮ СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»**

**(конспект непосредственно образовательной деятельности**

**в старшей группе)**

Подготовила: воспитатель старшей группы

Серикова Г.Н.

2017 г.

Конспект занятия в подготовительной группе с использованием здоровьесберегающих технологий «Путешествие в волшебную страну здоровья».

**Цель:** Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

1. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.

2. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, питания.

3. Познакомить детей с дыхательными упражнениями, массажем ушной раковины.

4. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.

5. Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

7. Воспитывать сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.

**Материалы и оборудование:** имитированная полянка; дерево, с подвешенными на нем предметами личной гигиены; мешочек с загадками; плакат с изображением носа, уха; вредные и полезные продукты ,

**Ход занятия.**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

Воспитатель: А знаете, ребята, вы ведь не просто **поздоровались**, а подарили друг другу частичку **здоровья**, потому что сказали: «Здрав-ствуй-те, то есть пожелали всем **здоровья**. Ребята, а кто из вас знает русскую народную поговорку о здоровье? Дети  говорят: *«****Здороваться не будешь – здоровья не получишь****»*. Давайте возьмём друг друга за руки, улыбнёмся друг другу и подарим хорошее настроение. Ну вот, у нас хорошее радостное настроение. Мы все бодрые и весёлые.

Воспитатель . Ребята, а вы хотите быть здоровыми? Тогда я предлагаю нам с вами отправиться в волшебную страну здоровья. ( звучит музыка).

Закроем глаза, три раза обернемся вокруг себя и очутимся в «волшебной стране здоровья».

Воспитатель : А попасть в страну здоровья нам поможет дорожка.

Перед ребятами на полу разложена дорожка «здоровья» на которой нарисованы следы нужно идти строго по следам. Звучит музыка, ребята идут по дорожкам и выходят на поляну.

Воспитатель: Посмотрите ребята ,перед нами дерево, да необычное, посмотрите, что на нем растет?! - Правильно предметы личной гигиены. А под деревом мешочек, а в мешочке записка. «Отгадайте загадки, найдите на дереве отгадки».

Воспитатель: Интересно кто это решил с нами поиграть, ну давайте выполнять задание, ведь мы с вами хотим быть здоровыми.

Воспитатель достает карточки с загадками и дети ищут отгадки среди предметов на дереве.

1.Чтоб *«грязнулею»* не быть, следует со мной дружить

пенное, душистое, ручки будут – чистыми.

Если в глазки попаду, то немножко пощиплю….

но как только пену смыло, перестало щипать…. *(мыло)*

2. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков

и под каждым из зубков лягут волосы рядком… *(расчёска)*

3. Волосистою головкой в рот она влезает ловко,

и считает зубы нам по утрам и вечерам. *(зубная щётка)*

Воспитатель: Как одним словом можно назвать все эти предметы? повторить. Для чего они нужны? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой, после прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужна расчёска?

Дети: Чтобы расчёсывать волосы. Быть аккуратными и красивыми.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щётки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтоб зубы были чистыми и **здоровыми и** не болели.

Воспитатель: Ребята, скажите пожалуйста, а вы моете руки, чистите зубы? А вот к нам пришел в гости Губка Боб. А кто будет здоровее, вы или Губка Боб? А почему? (дети отвечают). Правильно ребята.

Воспитатель обращает внимание детей на пенечки на этой же полянке и предлагает одному из детей взять листик, перевернуть его и всем показать. На обратной стороне листика нарисован нос.   
Воспитатель: Как вы считаете, для чего человеку нужен нос?   
Дети: чтобы дышать…   
Воспитатель: А как нос связан с секретом Здоровья, как вы думаете?   
Дети: ……….бывает насморк, нос не дышит…   
Воспитатель: Что нужно делать для того, чтобы нос был всегда здоров, дышать нам было легко и свободно? Дети: предположения детей   
Воспитатель: А сейчас я вам предлагаю проверить, у всех ли нос хорошо и свободно дышит? Для этого выполним дыхательные упражнения. И ты, Губка Боб, подходи к нам и выполняй вместе с нами.  
Дети вместе с воспитателем выполняют дыхательную гимнастику. После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,  
Дышу свободно,  
Глубоко и тихо –  
Как угодно.  
Выполню задание,  
Задержу дыхание.  
Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим:  
Глубже, шире.

Воспитатель: Как хорошо у вас получается, молодцы. А у кого будет нос всегда здоров: у вас или и Губки Боба? А почему? (Дети: потому, что Губка Боб не выполнял вместе с нами дыхательную гимнастику).

 Воспитатель: Ребята, посмотрите, на втором пеньке лежит еще один листик. Давайте посмотрим что там . Ребенок берет лепесток на обратной стороне которого изображено ухо.   
Воспитатель: Ребята, для чего нужны человеку уши?   
Дети: чтобы слышать, слушать музыку….и т.п.   
Воспитатель: Да, а почему, как вы думаете, второй секрет Здоровья связан с ушами?   
Дети: уши тоже могут болеть…   
Воспитатель: Совершенно верно, если не беречь свои уши, то они могут заболеть.   
Что нужно делать для того, чтобы уши не болели и мы очень хорошо слышали?   
Дети: предположения детей   
Воспитатель: А хотите, я открою вам секрет? Ведь наши уши помогают нам не только слышать и слушать, но и помогают всему нашему организму: на ушах расположено большое количество специальных точек (показывает карточку с изображением уха с отмеченными на нем точками, отвечающими за работу определенных органов). Если эти точки массажировать, то организм человека будет чувствовать себя хорошо, человек будет внимательным, умным. Чтобы все это исполнилось, я предлагаю вам вместе со мной выполнить ушную гимнастику. И давайте с собой пригласим Губку Боба (дети приглашают).  
Воспитатель, вместе с детьми , выполняют комплекс ушной гимнастики.

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

Наступила ти-ши-на.

Воспитатель. Ребята, а как вы думаете, у кого уши будут здоровее: у вас или и Губки Боба? Всё правильно, а почему? (ответы детей).

Заиграла музыка и на полянку вбегает гном **Здоровячок.**

**Гном:** Здравствуйте ребята, вы меня узнали? Я гном Здоровячок , слышал, что вы хотите быть здоровыми. Это я вам задавал такие задания. Вы такие молодцы!

Ребята, а что еще нужно делать чтоб быть сильными и здоровыми:

Дети: заниматься спортом, закаляться, делать зарядку….

Здоровячок: молодцы, тогда давайте все вместе, сделаем зарядку.

Заиграла музыка: Кукутики - зарядка, песенка-мультик для малышей

Играет музыка и дети вместе с гномом делают зарядку.

Здоровячок : Спасибо ребята, молодцы , видно что вы каждый день делаете зарядку.

Воспитатель: И тебе спасибо, Здоровячок, а мы с ребятами продолжаем путешествие.

На пенечке разложены продукты питания.

Воспитатель: Ребята, а что мы видим здесь? Дети: еда, продукты…   
Воспитатель: Да, здесь продукты питания. А как вы думаете, зачем человеку они нужны? Дети: чтобы кушать, есть, пить…   
Воспитатель: Может ли человек прожить без еды, питья? Почему?   
Предположения детей.   
Воспитатель: Как вы считаете, вся ли еда полезна для организма?  Ответы детей.   
Воспитатель: Да, не вся еда полезна. В некоторых продуктах содержаться полезные вещества – витамины, а в некоторых – вредные, вещества, которые вредят нашему организму. Какой человек будет здоровым: тот, который ест продукты, содержащие витамины, или тот, который ест вредную еду?   
Дети: тот, который ест продукты, содержащие витамины.   
Воспитатель: Какие полезные продукты вы знаете?  Ответы детей.   
Воспитатель: А какие витамины в них содержатся? Ответы детей.   
Воспитатель, вместе с детьми рассматривает различные продукты питания ,обсуждает какие из них вредные, а какие полезные для организма человека, рассказывает о витаминах (А, В, С), которые содержатся в полезных продуктах, уточняет, для чего они необходимы.

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Но, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто будет здоровее, тот кто ест полезные продукты или вредные? ( ответы детей).  Оказывается у Губки Боба болит живот. А это все от того, что он ест чипсы, много сладостей, пьет кока-колу Научим Губку Боба быть здоровым?  
Воспитатель: Ну вот ребята ,наше путешествие заканчивается. Нам пора из «волшебной страны здоровья» возвращаться в детский сад. Закроем глаза, три раза обернемся вокруг себя и очутимся в детском саду. Вот ребята мы вернулись в детский сад.

Друзья! Нам прощаться настала пора

И чтоб не случилось, всегда человек

**Здоровья** желает другому навек

Мы здравствуйте, вам на последок кричим.

Дыханьем **здоровья вас всех одарим**!

Итог: Воспитатель: Ребята, мы где побывали с вами сегодня ,с кем повстречались?

Что необходимо делать чтобы быть здоровыми?

Дети: Побывали в стране здоровья и встретили Губку Боба и гномика Здоровячка . Соблюдать правила гигиены, правильно питаться, заниматься физкультурой и делать зарядку. Мы повторили дыхательную гимнастику, научились делать массаж ушек.

Список литературы:

1. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»:

Учебно-методическое пособие/науч. Ред. А.Г.Гогоберидзе. – СПб.: ООО

«ИЗДАТЕЛЬСЬВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»; ТЦ «СФЕРА», 2012.-176 с.

1. Береснева З. И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: Сфера, 2005г.
2. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999г.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Москва, 2010, 160 с.;
4. Дошкольное воспитание № 11, 12.:Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2015г.
5. Воронкевич, О. А. Добро пожаловать в экологию! Парциальная программа работы по формированию экологической культуры у детей дошкольного возраста (+ CD-ROM) / О.А. Воронкевич. - М.: Детство-Пресс, 2015. - 512 c.

**«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО»**

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

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

**Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**Применительно к взрослым** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

 · медико-профилактические;

 ·физкультурно-оздоровительные;

 ·технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

 ·здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

 ·валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

**Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ**  - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

•   технологии профилактики заболеваний,

• углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,

•   коррекция возникающих функциональных отклонений,

• отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III группу здоровья),

•   реабилитация соматического состояния здоровья,

•  противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,

• витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),

•   санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

закаливание КГН;

беседы по валеологии;

спортивные праздники;

спортивные развлечения и досуги;

недели здоровья;

соревнования;

прогулки-походы.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения** педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:**

Семинары-тренинги: «Психологическое здоровье педагогов»;

Консультации для педагогов: «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ», «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;

Практикум для педагогов ДОУ: «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;

Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

**Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:**

Информационные стенды для родителей: в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

Информационные стенды медицинских работников: о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;

Приобщение родителей  к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

 ·        приобщение детей к физической культуре

 ·        использование развивающих форм оздоровительной работы.

  В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

  Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю  невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

  Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**Современные здоровьесберегающие педагогические технологии**

**Динамические паузы**

**(физкультминутки)**

Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

Педагоги ДОУ

**Подвижные и спортивные игры**

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.

Ежедневно для всех возрастных групп.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

**Релаксация**

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

Для всех возрастных групп.

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, психолог

**Технологии эстетической направленности**

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др

Для всех возрастных групп

Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса

Все педагоги ДОУ

**Гимнастика пальчиковая**

Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Все педагоги ДОУ, логопед

**Гимнастика для глаз**

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Все педагоги ДОУ

**Гимнастика дыхательная**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

Все педагоги ДОУ

**Гимнастика пробуждения**

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

Педагоги ДОУ

**Оздоровительный бег**

Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.

Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.

Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

Технологии обучения здоровому образу жизни

**Физкультурное занятие**

2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.

Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

**Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)**

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста

Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Психолог, педагоги ДОУ

**Коммуникативные игры**

1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Психолог, педагоги ДОУ

**Занятия из серии «Здоровье»**

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

Педагоги ДОУ

**Самомассаж**

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

**Коррекционные технологии**

**Технологии музыкального воздействия**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель

**Технологии воздействия цветом**

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста

Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Педагоги ДОУ, психолог

**Технологии коррекции поведения**

Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста

Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий

Педагоги ДОУ, психолог

**Сказкотерапия**

2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста

Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Педагоги ДОУ, психолог

**Этапы  внедрения здоровьесберегающих технологий**

Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их    валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.

**Организация здоровьесберегающего образовательного**

**пространства в ДОУ.**

Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.

Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.

Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

**Система здоровьесбережения в ДОУ:**

различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);

комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

физкультурные занятия всех типов;

оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)  и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);

организация рационального питания;

медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

**Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;

Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;

Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;

Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и  родителей;

Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

**Результаты внедрения здоровьесберегающих**

**технологий в ДОУ**

1.Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей  ДОУ.

2.Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.

3.Проявление толерантности всех участников внедрения здороваьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.

4.Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

5.Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

6.Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!

***Конспект занятия по здоровьесбережению в подготовительной группе:***

**«Где прячется здоровье»**

**Цели:** формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия; развивать познавательный интерес и речь; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

**ЗАДАЧИ:**

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

**Методы:** Орг момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, дидактическая игра, пальчиковая гимнастика.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

- Добрый день! Здравствуйте!

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

В: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)

В: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, и эти лучики живут в каждой клеточки нашего организма.

Первый лучик – это физические упражнения, или физкультура (модель солнца, к нему прикрепляется лучик с изображением физических упражнений)

-Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения для нашего организма (укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое и хорошее настроение.)

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

- Когда вы делаете зарядку, занимаетесь физкультурой – вы растете сильными и крепкими. Есть такая пословица: «Чтобы больными не лежать, надо спорт уважать!»

- А теперь всем детям встать! (имитация движений под речевку)

Руки медленно поднять.

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко,

И отправились в дорожку.

Две руки хлопают, (хлопки в ладоши)

Две ноги топают, (ритмичное топанье ногами)

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

Два глаза закрываются, (руки вниз, глаза закрыть)

Ручками захлопали –

Хлоп, хлоп, хлоп,

Хлоп, хлоп, хлоп.

Ножками затопали –

Топ, топ, топ, Топ, топ, топ.

Головку опускаем (наклон головы вперед)

И спинку выпрямляем (выпрямиться, руки в стороны)

- МОЛОДЦЫ!

В: Дети, что это? (Показываю модель часов)

Д: Часы

В: А как вы думаете, зачем нам нужны часы? (ответы детей)

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

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

Режим – это когда дела выполняются в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У нас есть время для принятия пищи, занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

- А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Поставь по порядку» (дети выходят с картинками, на которых изображены дети занятыми режимными видами деятельности в течение дня. В ходе игры обращаю внимание, что все виды деятельности необходимо выполнять в одно и то же время)

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

Правильно

- А теперь я покажу вам фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья. Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то? (нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи(поймать пакетом воздух)

- Что за невидимка сидит в пакете? (это воздух) Правильно дети!

- Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух и он также нужен нам, чтобы были здоровыми. Давайте выполним с вами упражнения на дыхание (выполняем упражнения на дыхание).

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х».

2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох и на выдохе прокричать «а-у-у».

3. «Ежик». Повернуть голову вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий произвольный через полуоткрытые губы (4-8 раз)

4. «Подыши одной ноздрей». Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох ( 3-6 раз).

- Дети, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

(Чтобы организм обогатился кислородом, чтобы закалять свой организм)

- Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух. Так как называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух (открываю второй лучик здоровья)

- Чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислой и соленой ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты

В зал заходит грустный Незнайка.

В: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел ваш любимый герой Незнайка, но он почему-то очень грустный. Давайте у него спросим, что случилось.

Незнайка:

Я, Незнайка, молодец,

Люблю сладкий леденец.

Мне не нужен суп и каша,

Не нужна мне простокваша.

Хочу мороженого, хочу пирожного,

Хочу халвы, хочу конфет.

Хочу я фанту, пепси-колу,

Мне не нужен винегрет!

В: Оказывается у Незнайки болит живот. А это все от того, что он ест чипсы, много сладостей, пьет кока-колу. Пища может быть полезной и вредной. Ребята, давайте Незнайке расскажем, какие продукты полезны для организма, а какие – вредные. Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

У каждого витамина есть свое имя: А,В,С,Д. Послушайте стихотворения о пользе витаминов.

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витами В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Но, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней – лучше жить!

-Ребята, посмотрите на картинки, здесь изображены некоторые продукты, в которых содержится много витаминов.

- Ну что, Незнайка, правильно будешь питаться? (Да) Хорошо, до свидания!

- Как будет называться четвертый лучик? (Полезная пища)

- Ребята, посмотрите, у нас остался один лучик, хотите узнать, какое имя у последнего лучика? Я его открою, а вы постараетесь определить, как он называется.

- Правильно, пятый лучик здоровья называется чистота.

- Приготовили пальчики

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

Будем пальчики считать (сжимаем и разжимаем кулачок правой руки)

Крепкие, дружные (хлопки на каждое слово)Вот такие нужные!

На другой руке опять:Раз, два, три, четыре, пять!

Пальчики быстрые,

Очень-очень чистые!

- как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят «Чистота – залог здоровья»? (ответы детей)

- Давайте вспомним правила гигиены!

Надо, надо умываться (поглаживающие движения)

По утрам и вечерам (растирающие движения)

А детишкам неумытым (пощипывающие движения)

Стыд и срам (поглаживающие движения)

- ребята, каждый из вас должен обязательно следить за чистотой своего тела!

- Посмотрите, солнышко радуется за вас, потому что вы теперь знаете все правила, чтобы быть здоровыми.

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

Ребята, вам понравилось занятие?- И мне понравилось как вы сегодня работали, молодцы! Всем спасибо!

САМОАНАЛИЗ

Тема моего занятия «Где прячется здоровье»

Конспект занятия по здоровьесбережению в подготовительной группе:

«Где прячется здоровье»

Цели: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о полезных свойствах воздуха, развивать познавательный интерес и речь; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

ЗАДАЧИ:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

Методы: Орг момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, самомассаж, дидактическая игра, пальчиковая гимнастика.

Занятие проводила с детьми подготовительной группы, присутствовало 12 детей. У детей данной группы сформированы навыки учебной деятельности. Дети легко идут на контакт со взрослым. Умеют слышать и слушать воспитателя.

Тема занятия «Где прячется здоровье?» Это занятие комплексное сочетает в себе образовательные области: социализация, познание, коммуникация, здоровье, безопасность, физ. культура. Разрабатывая данный конспект занятия я прежде всего учитывала возрастные и психические индивидуальные особенности детей подготовительной группы. Учитывая всё это, я наметила цель, задачи, содержание занятия, определила форму проведения, методы, приёмы и средства, необходимые для положительных результатов.

Целью занятия: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о полезных свойствах воздуха, развивать познавательный интерес и речь; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Мною были поставлены Задачи.

1. Образовательные - Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.

2. Развивающие - Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Воспитывающие - Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Методы: Орг момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, самомассаж, дидактическая игра, пальчиковая гимнастика.

На занятии обучение строила как увлекательную проблемно-игровую деятельность. Открывали лучики солнца, дети после каждого этапа выполняли различные задания. Такая деятельность создала положительный, эмоциональный фон процесса обучения, повысила речевую активность детей и сохраняла интерес на протяжении всего занятия .

Тип занятия - комплексный. Что способствует решению поставленных задач в комплексе.

Все этапы занятия были взаимосвязаны и взаимообусловлены, подчинены заданной теме и целям занятия. Смена вида деятельности на каждом этапе занятия позволила предотвратить утомляемость и пресыщаемость каким то одним видом дельности.

Анализируя, проведенное занятие можно сказать, что поставленные задачи были успешно выполнены. Считаю ,что занятие построено логично, а этапы занятия взаимосвязаны.

Логичность построения занятия позволила провести его, не выходя за рамки времени, отведенного на выполнения задания.

Дети порадовали меня тем, что доброта детской души, их любознательность чувствовалась на протяжении всего занятия и в практической части занятия.