

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Георгиевский детский сад общеразвивающего вида  
Межевского муниципального района Костромской области

## **ТЕМА ПО САМООБРАЗОВАНИЮ**

**«Эффективные формы,  
инновационные подходы и новые  
технологии по сохранению и  
укреплению физического и  
психического здоровья детей».**

С. Георгиевское 2021г.

## **План по самообразованию**

1. **ФИО педагога**—Смирнова Ольга Викторовна

2. **Образование/категория** – Среднее- специальное / высшая категория

3. **Тема самообразования:** «Эффективные формы, инновационные подходы и новые технологии по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей».

4. **Работа начата** – 1 сентября 2021 г.

5. **Предполагается закончить** – 29 мая 2021 г.

**Актуальность темы:** Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

Здоровье сберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ, это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

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

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей! Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, - записано в Уставе Всемирной организации здравоохранения.

Семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе.

Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и детский сад, и семья.

### **Цель :**

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

### **Задачи:**

-конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала;

- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
- дать детям общее представление о здоровье, как о ценности;
- сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость и др.), приобщать детей к спорту;
- способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта;
- усвоить правила питания и закрепить представление о пользе овощей и фруктов;
- закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье;
- формировать потребность в двигательной активности, навыки здоровьесбережения;
- учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (различные виды массажа, самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений , физкультминутки, ритмические танцы, подвижные игры ит.д.).

**Предполагаемый результат:**

- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей;
- овладение детьми навыками ЗОЖ;
- стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.
- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

**Перспективный план работы**

Раздел плана	Содержание деятельности	Сроки исполнения
Самореализация	1.Подбор литературы по теме - Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.; Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002г.; Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.; Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» - М.: Школьная Пресса, 2006г.; Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.; Брызгунов И.П. «Научите детей не	сентябрь-октябрь

	<p>болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.; Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;</p> <p>Научно-практический журнал «Медработник» Дошкольного Образовательного Учреждения №3, 2009г.;</p> <p>2. Изучение литературы по данной теме. 3. Разработка перспективного плана работы с детьми в средней группе по здоровьесбережению . 4. Оформление картотек для детей среднего дошкольного возраста: «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры», «Физкультминутки», «Пальчиковая гимнастика» 5 Проведение семинара практикума для родителей 6. Разработка плана «Неделя здоровья» 8. Разработка проекта «В стране Здоровячков». 9. Разработка памяток, буклетов и консультаций для родителей по данной теме . 10. Разработка спортивного развлечения: «В здоровом теле - здоровый дух» 12.Подведение итогов, анализ работы по самообразованию.</p>	<p>сентябрь-май</p> <p>сентябрь</p> <p>ноябрь-январь</p> <p>декабрь</p> <p>октябрь февраль</p> <p>октябрь – май</p> <p>апрель</p>
<p><b>Работа с детьми</b></p>	<p>1. Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д. Ежедневно 2. Проведение занятий по ФИЗО 3.Прогулки с включением подвижных игр 4. Неделя здоровья в ДОУ. 5.Зрительная, дыхательная гимнастика на соответствующих занятиях 6. Спортивные состязания с детьми других групп. январь 7.Оздоровительная гимнастика после дневного сна 8.Массаж БАЗ (биологически активных зон) 9.Упражнения для профилактики плоскостопия</p>	<p>Ежедневно</p> <p>3 раза в неделю Ежедневно</p> <p>октябрь</p> <p>январь</p> <p>Ежедневно</p> <p>Сентябрь-май</p> <p>Сентябрь-май</p>

	10.Беседы 11. Проект «В стране Здоровячков»	Сентябрь –май февраль
<b>Работа с родителями</b>	<p>Проведение семинара практикума для родителей</p> <p>Консультации:  "Воспитание здорового образа жизни у детей с детского сада".  "Здоровье в порядке – спасибо зарядке"  «Здоровый ребенок – это счастье родителей»  «Каким видом спорта можно заниматься зимой?»  «Каким видом спорта можно заниматься летом?»  «Осторожно травмы»  «Лечебный точечный массаж при простуде, насморке, гриппе.»  Рецепты блюд для плохо кушающих детей.  «Здоровьесберегающие технологии. Пальчиковая гимнастика».  «Личная гигиена дошкольника».  «Как одевать детей в холодное время года»  «Как одеть ребенка в детский сад»  «Закаливание детей дошкольного возраста в холодное время года»  «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста».  «Путь к здоровью ребенка лежит через семью»  «Бережем здоровье детей вместе»  «О правильном питании»  «Профилактика плоскостопия у детей»,  Памятки для родителей:  «Игры для укрепления здоровья малышей»  «Полезные продукты.»  Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей  «Как управляться с одеждой самостоятельно?»  «Жизнь по правилам: С добрым утром»  Анкета для родителей «Как мы укрепляем здоровье в своей семье»  Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей  Какие добавить витамины в питание ребенка</p>	<p>Декабрь</p> <p>В течении года</p> <p>В течении года</p> <p>Декабрь</p> <p>В течении года</p>

	осенью Неделя здоровья Оформление папки – передвижки: «Виды здоровьесберегающих технологий» Организация выставки книг и пособий для родителей по теме.	Октябрь Январь  апрель
<b>Работа с педагогами</b>	1. Посещение открытых мероприятий у воспитателей других ДОУ по теме самообразования. 2. Презентация «В стране Здоровячков». 3. Выступление на педагогическом совете «Поиск эффективных форм, инновационных подходов и новых технологий при организации работы ДОУ по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	В течении года  Апрель  Ноябрь

## СЕНТЯБРЬ

Беседа: «Овощи и фрукты- полезные продукты».

Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Сделай правильный выбор», «Отгадайка», «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», Витаминное угощение.

Чтение стихотворения «Про девочку, которая плохо кушала»

Загадки о фруктах и овощах

Беседа «Кто заботится о детях в детском саду».

### Физкультминутка

#### Клен

Ветер тихо клен качает,

Раз — наклон

Влево, вправо наклоняет.

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

Руки подняты вверх, движения по тексту.

### Пальчиковая гимнастика

#### «Дождик»

Дождик, дождик

Стучи пальчиками поочерёдно

Целый день

Барабанит в стекла.

Вся земля,

Сжимаем и разжимаем кулачки

Вся земля

От воды размокла...

### Упражнения для профилактики плоскостопия

#### «Ежик»

Исходное положение — сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу)

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

### **Самомассаж «Раскрасим петушка»**

Раз и два! Раз и два!

Начинается игра!

Потирать ладони друг о друга.

Крась и крылья и живот,

Крась и грудочку и хвост,

Крась и спинку, крась и ножки,

Гребешок покрась немножко.

Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.

Вот какой стал петушок,

Ярко-красный гребешок!

Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться

и сделать несколько полуоборотов вправо-влево, влево-вправо.

### **Гимнастика для носика**

#### **Ворона говорит: «Добрый день»**

Исходное положение. Сесть на стул или на пол.

Выполнение: На вдохе поднять руки в стороны, а потом вверх и на выдохе медленно опустить их. На выдохе громко произнести: «Кар-р». Повторить 3-4 раза.

### **Октябрь**

Беседа: «Твой носовой платок».

Закреплять знание о том, что при кашле и чихании необходимо прикрывать рот; упражнять в пользовании носовым платком, научить правильно пользоваться носовым платком, знать его назначение.

Д/и «Покажем мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться».

Обсуждение с детьми «Законов питания».

Раскрашиваем продукты, полезные для здоровья.

### **Пальчиковая гимнастика**

#### **«Золотая осень»**

Если на деревьях листья пожелтели,

(Сжимают и разжимают пальцы)

Если в край далекий птицы улетели,

(Машут кистями рук)

Если небо хмурится, если дождик льется,

(Закрывают ладонями глаза,

открывают и

Это время года осенью зовется.

поднимают руки вверх, вниз)

Дует, дует ветер,

(Дуют на кисти рук.)

Дует, задувает,

(Трясут кистями рук.)

Желтые листочки С дерева срывает.  
(вниз.)

(Руки медленно опускаются)

### **Физкультминутка**

#### **Три медведя**

Три медведя шли домой:

(дети идут как медведь)

Папа был большой-большой.

(поднимают руки вверх)

Мама с ним – поменьше ростом,

(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)

А сыночек просто крошка,

(салятся на корточки)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

### **Гимнастика для носика «Гуси.»**

Исходное положение. Сесть на стул или на пол.

Выполнение. Поднять руки к плечам. Сделать вдох, а на выдохе громко произнести:

«Га-а» или «Го-о».

Повторить 4-5 раз.

### **Упражнения для профилактики плоскостопия**

#### **«Волшебный платочек!»**

Исходное положение — сидя, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге.) Я несу платок, не сплю. Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой.

### **Массаж лица «Ёжик»**

Жа-жа-жа,

Мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу – 7 раз.

Жу-жу-жу,

Подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам – 7 раз.

Ужа-ужа-ужа,

Впереди большая лужа.

Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырёк, и растереть лоб движениями в стороны – вместе.

Жок-жок-жок,

Надень, ёжик, сапожок.  
Кулачками массировать крылья носа.

## **Ноябрь**

Беседа «Умывание каждый день».

Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу.

Беседа «Как правильно мыть руки и лицо».

Загадки про брови, глаза, нос, зубы, язык, руки, пальцы.

Игры: «Угадай-ка», «Найди правильный ответ», «У кого пена выше».

Чтение стихотворений «Как у нашей Любы...», «Мойдодыр», «Девочка чумазая», «Про мимозу».

Беседа «Зачем человеку зубная щетка».

## **Физкультминутка**

Мишка

Мишка лапки подними

Мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись

А потом земли коснись

И животик свой потри - раз, два, три!

## **Пальчиковая гимнастика**

### **«Осенние листья»**

Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать. (сжимаем и разжимаем кулачки)

Лист берёзы, (загибаем пальчики, начиная с большого)

Лист рябины,

Листик тополя,

Лист осины,

Листик дуба мы соберём, («шагаем» по столу средним

Мама осенний букет отнесём. и указательным пальцем»)

## **Гимнастика для носика «Аист сердится.»**

«Аист сердится.»

Исходное положение. Встать прямо, ноги вместе.

Выполнение. На вдохе поднять руки в стороны, одну ногу приподнять и согнуть в ко-

лене. На выдохе ногу и руки медленно опустить, произнося: «Ш- ш-ш», — это аист

рассердился на громко квакающих лягушек. Меняя ноги.

Повторить 4-5 раз.

## Упражнения для профилактики плоскостопия «Мои гибкие ножки»

Исходное положение — сидя на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (То же левой ногой.) Раз, два, три, четыре, пять!

(Повторить правой и левой ногой.) Нарисуй кружок опять.

### Массаж кистей рук «Мышка»

Мышка маленькая в норке

Тихо грызла хлеба корку. Поскрести ногтями по коленям.

«Хрум, хрум!» –

Что за шум? Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.

Это мышка в норке

Хлебные ест корки. Потереть ладони друг о друга.

### Декабрь

Беседа «Как устроено тело».

Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище.

Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем. Д/и «Запомни движение».

Совершенствовать представление о роли разных частей тела и необходимости упражнять их Д/и «Как мы узнаем предмет». Закреплять знание о роли органов чувств.

Д/и «Кто что умеет делать»,

Чтение стихотворений: «Грипп», «Животик», «Аллергия», «Насморк», «Ангина», «Горло», «Айболит»

### Физкультминутка

#### Три медведя

Три медведя шли домой

Дети шагают на месте вперевалочку

Папа был большой-большой.

Поднять руки над головой, потянуть вверх.

Мама с ним поменьше ростом,

Руки на уровне груди.

А сынок — малютка просто.

Присесть.

Очень маленький он был,

Присев, качаться по-медвежьи.

С погремушками ходил.

Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Дети имитируют игру с погремушками.

### **Пальчиковая гимнастика «На елке»**

Мы на ёлке веселились,  
И плясали и резвились,  
После добрый Дед Мороз  
Нам подарки преподнес.  
Дал большущие пакеты,  
В них же вкусные предметы.  
Конфеты в бумажках синих.  
Орешки рядом с ними.  
Груша, яблоко, Один  
Золотистый мандарин.

*(Ритмично хлопать в ладоши, ударять кулачками, рисуют, Загибают на обеих руках пальцы.)*

### **Гимнастика для носика «Лесная птица.»**

Исходное положение. Встать прямо, ноги вместе.

Выполнение: На вдохе поднять руки в стороны, на выдохе медленно опустить, громко

произнося звук «у-у-у», как это делает потревоженная кем-то птица в ночном лесу.

Какая птица? Ее в темноте не видно!

Повторить 4-5 раз.

### **Упражнения для профилактики плоскостопия «Можем рисовать ногами!»**

Исходное положение — сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. Нарисуем мы ногами, как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.) Это высший класс! Получается у нас.

### **Массаж пальцев «Рукавицы»**

Вяжет бабушка Лисица –

Всем лисятам рукавицы:

Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев.

Для лисёнка Саши,

Для лисички Маши.

Для лисёнка Коли,

Для лисички Оли.

Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого пальца (при повторении массировать пальцы правой руки).

А маленькие рукавички –

Для Наташеньки-лисички.

В рукавичках – да-да-да!  
Не замерзнем никогда!  
Потереть ладони друг о друга.

### **Январь**

Беседа «Если ты заболел».

Учить детей проявлять заботливое отношение к своему другу Карлсону. Дать детям представление о диагностике, умении определить больные места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать элементарную первую медицинскую помощь. Проявлять инициативу каждому ребенку. СРИ «Как мы лечим куклу Таню», «Больница».

Д/и «Оденем куклу на прогулку».

Игры: «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку».

Спортивные развлечения. «Мы растем сильными и смелыми», «Зимние радости», «Кто быстрее?».

### **Физкультминутка**

#### **Ветер**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

### **Пальчиковая гимнастика**

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах

бегать,

На коньках по льду кататься,(поочередно соединяют большой

Вниз с горы на санках мчатся.палец с остальными.)

### **Гимнастика для носика «Мячик.»**

Исходное положение. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение: Большой мяч взять двумя руками с пола и поднять к груди — вдох. На

выдохе резко бросить мяч вперед, произнося: «Бру-у-х». Повторить 5-6 раз.

### **Массаж биологически активных зон «Снеговик»**

Раз – рука, два – рука,

Вытянуть вперед одну руку, потом – другую.

Лепим мы снеговика.

Имитировать лепку снежков.  
Три-четыре, три-четыре,  
Нарисуем рот пошире.  
Погладить ладонями шею.  
Пять – найдем морковь для носа,  
Угольки найдем для глаз.  
Кулачками растереть крылья носа.  
Шесть – наденем шляпу косо,  
Пусть смеется он у нас!  
Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб.  
Семь и восемь, семь и восемь  
Мы плясать его попросим.  
Погладить колени ладошками.

## Февраль

«Экскурсия в кабинет врача».  
Познакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры.  
Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада.  
Развивать у детей наблюдательность. Учить детей полно отвечать на вопросы, находить как можно больше слов. Игровая ситуация «Айболит в гостях у детей».  
Беседа «Мы были у врача».  
Д/и «Расскажем мишке и кукле, как нам измеряли рост».  
Помощь родителей в создании предметно- развивающей среды: оформление уголка здоровья, изготовление дорожек здоровья, пособий для мелкой моторики рук  
Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни».  
Спортивный праздник ««День здоровья»

### Пальчиковая гимнастика

#### «Снежок»

1,2,3,4.Мы с тобой снежок лепили.  
Круглый, крепкий очень гладкий.  
И совсем – совсем не сладкий  
Раз - подбросим, два – поймаем,  
Три – уроним, и – ломаем.  
*(Загибание пальчиков, лепка, гладят одной ладонью другую, подбрасывают, приседают ловят, встают роняют, топают).*

### Физкультминутка

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)

Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)  
Ветки гнутся взад-вперёд,  
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)  
Будем вместе приседать -  
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

### **Гимнастика для носика «Коршун».**

Исходное положение. Встать прямо, ноги вместе.  
Выполнение: Положить ладони на голову — вдох. Быстро присесть, обхватив руками колени, и долго выдыхать, произнося звук «ф-ф-ф».  
Повторить 3-4 раза.

### **Массаж пальцев «Прогулка»**

Раз, два, три, четыре, пять —  
Поочередно соединять пальцы, соприкасаясь подушечками.  
Вышли пальцы погулять.  
Хлопки в ладоши.  
Этот пальчик самый сильный,  
Самый толстый и большой.  
Этот пальчик для того,  
Чтоб показывать его.  
Этот пальчик самый длинный,  
И стоит он в середине.  
Этот пальчик безымянный,  
Избалованный он самый.  
А мизинчик, хоть и мал,  
Очень ловок и удал.  
Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого пальца, от основания к ногтю по внешней стороне. При повторном выполнении упражнения массируются пальцы правой руки.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Вышли пальцы погулять.  
Интенсивно растереть кисти рук.  
Погуляли, погуляли,  
И домой пришли опять.  
Энергично встряхивать кистями рук.

### **Март**

Беседа «Таблетки растут на ветке».

Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Развивать логическое мышление, внимание. Беседы на тему «Что растет на грядке», «Во саду ли, в огороде». Д/и «Узнай и назови овощи». Д/и «Угадай на вкус».

### **Физкультминутка**

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)  
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр.  
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)  
К небу ручки протянули,  
Позвочник растянули. (Потягивания - руки вверх.)  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Пальчиковая гимнастика «Много мам на белом свете»**

Много мам на белом свете,  
Всех их любят очень дети!  
Журналист и инженер,  
Повар, милиционер,  
Швея, кондуктор и учитель,  
Врач, парикмахер и строитель.  
Мамы разные нужны,  
Мамы разные важны! (разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи (поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке)  
(разводят руки, поднимают ладошки вверх)

### **Гимнастика для носика «Птица летит.»**

«Птица летит.»  
Быстрая ходьба, а потом бег по комнате, руки развести при этом в стороны и махать ими вверх-вниз. Дыхание произвольное.  
После бега перейти на медленную ходьбу.

### **Упражнения для профилактики плоскостопия «Корова»**

Исходное положение — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

### **Массаж ушей «Чтобы уши не болели»**

Чтобы уши не болели,

Разомнем мы их скорее.

Пальцами мягко разминать ушные раковины.

Вот сгибаем, отпускаем,

И опять все повторяем.

Пальцами сгибать ухо и отпускать его.

Козелок мы разомнем,

Большими и указательными пальцами обеих рук растереть козелок.

По уху пальчиком ведем.

Провести указательными пальцами обеих рук по краям ушных раковин.

И ладошкой прижимаем,

Сильно-сильно растираем.

Ладонями энергично растереть уши.

### **Апрель**

Беседа «Как мы лечим жирафчика».

Воспитывать у детей бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь. Развивать эмоциональную отзывчивость, испытывать разную гамму чувств от сочувствия другому до восторга своей причастности к доброму делу.

Чтение сказки К. Чуковского «Айболит».

### **Физкультминутка**

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

### **Упражнения для профилактики плоскостопия «Спорщики»**

Исходное положение — сидя на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.) Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали. Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

### **Массаж пальцев «Грачи»**

Мы лепили куличи,  
Дети «лепят пирожки».  
Прилетели к нам грачи.  
Помахать «крыльями»-ладошками.  
Первый грач испек пирог,  
А второй ему помог.  
Поочередно массировать каждый палец, начиная с большого пальца.  
Третий грач накрыл на стол,  
А четвертый вымыл пол.  
Пятый долго не зевал,  
И пирог у них склевал.  
Постучать пальцами по коленям.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Поочередно загибать пальчики.  
Выходи грачей считать!  
Резко вытянуть руки вперед — ладонями вверх.

### **Пальчиковая гимнастика**

Мы построили скворечню Для весёлого скворца.	(попеременно постукиваем кулачками друг о друга и по столу)
Мы повесили скворечник Возле самого крыльца.	(сводим руки над головой)
Всё семейство вчетвером Проживает в доме том:	(попеременно постукиваем кулак о кулак и ладонь о ладонь)
Мать, отец и скворушки — Чёрненькие пёрышки.	(соединяем каждый палец с большим пальцем на обеих руках одновременно, по 2 раза)

### **Май**

Беседа «Здоровая пища».  
Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

### **Физкультминутка**

Кузнечики

Поднимайте плечики,  
(энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели,  
Травушку покушали,  
Тишину послушали.  
(приседания)

Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко.  
(прыжки на месте)

Пальчиковая гимнастика  
«Птичка».

Птичка летала, (скрестить ладони рук)

Птичка устала.

Птичка крылышки сложила, (сделать замок)

Птичка пёрышки помыла. (вращение замком)

Птичка клювом повела  
изображают клюв) (выпрямленные соединённые мизинцы)

Птичка зёрнышки нашла.

Птичка зёрнышки поела, (соединённые мизинцы стучат по столу)

Снова крылышки раскрыла,

Полетела. (скрещенные ладони делают взмахи).

### **Гимнастика для носика Майский жук.»**

Исходное положение. Сесть на пол, руки положить на талию.

Выполнение: Сделать вдох, на выдохе развернуться направо, правую руку до отказа

отведя в сторону и назад, подражая при этом жужжанию жука: «Ж-ж-ж-ж».

Возвра-

титься в исходное положение и повторить то же, развернувшись в левую сторону.

Выполнить 4-5 раз.

### **Упражнения для профилактики плоскостопия**

#### **«Лягушата»**

Исходное положение — сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе). Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги). Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

## Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.

Чики-чики-чики-ща!

Вот капуста для борща.

Похлопывать ладонями спину впереди стоящего ребенка.

Покрошу картошки,

Свеколки, морковки.

Постукивать ребрами ладоней по спине впереди стоящего ребенка.

Полголовки лучку,

Да зубок чесночку.

Поколачивать кулачками спину впереди стоящего ребенка.

Чики-чок, чики-чок –

И готов борщичок.

Поглаживать ладонями спину впереди стоящего ребенка.

### Выводы:

В проблеме приобщения детей к здоровому образу жизни мы не можем не отметить важность взаимодействия с семьей. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие проблемы. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка.

Основное средство воздействия для родителей наших воспитанников – это пропаганда здорового образа жизни. Она осуществляется в следующих формах: оформление стендов, индивидуальные беседы, консультации, анкеты, собрания, памятки, семинары практикумы.

Таким образом, проводимая нами работа по здоровому образу жизни позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течении всего пребывания в детском саду.

### Литература:

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
3. Ахутина Т.В. Здоровье сберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000
4. Евдакимова Е.С. Проектирование как здоровье сберегающая технология в ДОУ // Управление ДОУ. 2004. №1.
5. Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. № 5.
6. Панкратова И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. №1.
7. Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.
8. Голубева Л., Прилепина И. «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей.»// Дошкольное воспитание №1, 2001
9. Рунова М. «Помогите ребенку укрепить здоровье!» // Дошкольное воспитание - №9 – 2004 г.
10. Интернет-ресурсы

Детская художественная литература:

1. О физическом воспитании - Е. Кан «Наша зарядка»
2. О закаливании - М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»
3. О сне С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».
4. О питании С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»,  
Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».
5. О санитарно-гигиенических навыках: Н. Найденова «Наши полотенца»,  
К. Чуковский «Мойдодыр».
6. А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Проулка»