

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Излучинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«Формирование ЗОЖ  
у детей дошкольного возраста через игры»

Автор-разработчик педагогического проекта  
Воспитатель Горячевская Валентина Николаевна

Тюменская область, ХМАО – Югра, г. Излучинск

## Содержание

Аннотация проекта.....	3
Актуальность педагогического проекта .....	3
Цель и задачи проекта.....	4
Методологические основы проекта.....	5
Основное содержание педагогического проекта .....	10
Ресурсное обеспечение проекта.....	22
Партнеры .....	23
Целевая аудитория .....	23
Этапы проекта.....	23
Ожидаемые результаты, социальный эффект .....	23
Перспективы дальнейшего развития педагогического проекта.....	24
Литература .....	38

## **Аннотация проекта**

Дошкольный возраст, или период первого детства, характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок с первых дней жизни имеет определенные унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную Е.Н. Вавилова. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось – детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и 3-й группы – с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

## **Актуальность педагогического проекта**

С учетом изложенного проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Ясно, что состояние здоровья детей далеко не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества. В связи с этим ученые предлагают различные оздоровительные системы, программы и т.п. (М.Я. Студеникин, 1988), а также разнообразные методы оздоровления и снижения заболеваемости (С. Фоменко, Г. Вавер, 1993).

Я работаю в группе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Вся работа в нашем детском саду направлена на решение конкретной задачи «Обеспечивать системный подход к вопросу сохранения и укрепления физического развития воспитанников через использование здоровьесберегающих технологий». Основная цель, которой «Сохранение здоровья детей и обеспечение качества физического развития детей на оптимальном уровне».

В настоящее время возникло особое направление в педагогике «педагогика оздоровления». Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Но каковы пути решения этой задачи?

Единственный путь обучения, который доступен детям младшего дошкольного возраста – это игра. Именно с ее помощью создаются условия для всестороннего развития ребенка. Исследованиями установлено, что магистральная линия развития дошкольника проходит через игру, что в игре ребенок может решать более сложные задачи, как практические, так и умственные.

## **Цель и задачи проекта**

Наша цель: создание системы работы позволяющей эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование привычки к здоровому образу жизни.

Объект: процесс формирования у дошкольников привычки к здоровому образу жизни.

Предмет: игра – как условие формирования у детей дошкольного возраста привычки к здоровому образу жизни.

Гипотеза проекта: есть возможность предположить, что в ходе целенаправленной, планомерной и систематической работы через дидактическую и творческую игру у дошкольников произойдут качественные изменения в показателях сформированности привычки к здоровому образу жизни, которые являются результатом использования современных педагогических технологий. Процесс формирования у детей дошкольного возраста привычки к здоровому образу жизни будет протекать наиболее успешно, если будет строиться на определенных педагогических условиях:

1) Взаимосвязь познавательной деятельности самих детей с физкультурно-оздоровительной и медико-профилактической работой, дающей разнообразную пищу для развития потребности к здоровому образу жизни.

2) Создание предметной развивающей среды.

3) Интеграция различных видов деятельности, способствующая более глубокому осмыслению действительности, формированию представлений о ценности собственного здоровья и здоровья окружающих, важности сохранения и укрепления здоровья.

4) Широкое включение здоровьесберегающих технологий в жизнь дошкольного образовательного учреждения.

5) Организация мероприятий, способствующих формированию потребности к ЗОЖ.

6) Проведение социально-организованной, непрерывной и целенаправленной работы детского сада и семьи по воспитанию привычки к ЗОЖ.

Задачи проекта:

- Изучить состояние проблемы в педагогической теории и практике.
- Выявить уровень сформированности привычки к ЗОЖ.
- Определить комплекс педагогических условий, которые будут способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.

- Разработать систему работы по воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

Используемые методы:

- теоретический анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме;
- анализ собственной педагогической деятельности;
- наблюдение за деятельностью детей;
- обработка данных обследования.

Научная новизна проекта заключается в определении психолого-педагогических условий формирования привычек ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Практическая значимость проекта состоит в том, что в практике дошкольного учреждения по результатам исследования может быть использована система работы с учетом представленных психолого-педагогических условий в целях воспитания привычки к ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

## **Методологические основы проекта**

Ведущей деятельностью дошкольника является игра. Для младшего дошкольника – это конструктивная игра, для среднего и старшего дошкольного возраста – сюжетно-ролевая. Основой сюжетно-ролевой игры является мнимая или воображаемая ситуация, которая заключается в том, что ребенок берет на себя роль взрослого и выполняет ее в созданной им самим игровой обстановке.

Игру называют «королевой детства» (Д.Б. Эльконин). При умелом использовании она может стать незаменимым помощником взрослого в развитии ребенка. Игра – это особая сфера человеческой активности, в которой не преследуются других целей, кроме получения удовольствия. Природа создала детские игры для разносторонней подготовки к жизни, поэтому они имеют генетическую связь со всеми другими видами деятельности. Психологи относят игру к интрогенному поведению, т.е. детерминированному внутренними потребностями, в отличие от экстрагенного, определяемого внешней необходимостью. Игра выступает одновременно как бы в двух измерениях – в настоящем и будущем. С одной стороны она дарит сиюминутную радость, служит удовлетворению актуальных потребностей, с другой – она всегда направлена в будущее, т.к. в ней либо моделируются жизненные ситуации, закрепляются свойства, умения, способности, несводимые к физической закалке, либо происходит тренировка выполнения социальных функций. Игра – средство многостороннее: это и самостоятельная деятельность, способствующая развитию личности, и средство сплочения детской общности, и метод организации других видов деятельности, и способ общения; она выступает как специфически детская форма познания, и труда, и общения, и искусства, и спорта – отсюда и названия игр. Игра оказывает существенное влияние на интеллектуальное развитие – дети учатся обобщать предметы, сравнивать их, развивая тем самым умственные

операции. От мышления в предметном манипулировании они переходят к мышлению представлениями, развивая способность действовать во внутреннем плане, т. е. способность к умственным действиям.

Существует прямая связь между эмоциональным состоянием малыша и интенсивностью протекания его психических процессов: мышления, речи, внимания, памяти. Если в игре ребенок, действуя предметами, активно манипулирует пальцами, то мыслительные процессы активизируются, и наоборот, их интенсивность ослабевает, если рука ребенка бездействует. Поэтому очень полезны игры, в которых дети действуют: разбирают, собирают и т.д.

Известный педагог С.Т. Шацкий писал «Когда человек играет, он повышает свои эмоции». Я считаю, что эмоциональный комфорт играет важное значение для здоровья любого человека. Здоровье – это не только здоровье физическое, но и психическое. Добрые мысли, добрые дела это тоже здоровье. Правильная и здоровая жизнь требует мудрости, в основе которой лежат нравственные понятия и принципы: деликатность, доброта, внимание к окружающим. Когда у детей хорошее настроение, детей можно обучить чему угодно. Познание себя – это центральная задача растущего организма.

Мы учим ребенка быть внимательным к себе, к своему настроению, состоянию, как стать лучше, как стать здоровым.

Игра привлекает детей своей эмоциональностью, яркостью, динамичностью. В игре расширяется круг общения, именно в ней дети не боятся экспериментировать.

На протяжении дошкольного возраста содержание игры качественно изменяется: если для младшего дошкольника основное содержание игры – воспроизведение чужих действий на основе подражания, то старший дошкольник уже включается в роль, проигрывая отношения людей, интерпретируя их сообразно собственному пониманию ситуации.

Детские игры отличаются большим разнообразием: подвижные, строительные, творческие, дидактические, игры-драматизации, сюжетно-ролевые игры. Все многообразие детских игр можно условно разделить на 2 группы:

«Самодетельные» – в которых дети самостоятельно ставят цель игры, выбирают средства для реализации игрового замысла.

«Игры с правилами» – правила для таких игр придумывает взрослый с целью обучения и эти правила должны строго выполняться. Игры, вошедшие во 2 группу делятся на подвижные и дидактические с правилами.

Дидактическая игра является одним из эффективных средств обучения, которая вызывает положительное отношение к выполняемой работе. Дидактические игры не случайно занимают достойное место среди методов обучения и воспитания. Цель игры – обогатить чувственный опыт ребенка, развивать умственные способности. Принципы: доступность, соответствие возрастным особенностям.

В работе с детьми младшего возраста основным содержанием дидактических игр является усвоение ребенком культурно-гигиенических навыков, культуры поведения. Это такие игры «Уложим куклу спать», «Завтра куклы», «Одеваем куклу на прогулку» и т.д.

Самостоятельность детей в сюжетно-ролевой игре – одна из ее характерных черт. Дети сами выбирают тему игры, определяют линии ее развития, решают, как станут раскрывать роли, где развернуто действие и т.п. Каждый ребенок свободен в выборе средств воплощения образа. А так как в игре находят выражение основные потребности дошкольника, то в ней реализуется самое главное – ребенок воплощает свой взгляд, свои представления, свое отношение к тому событию, которое он разыгрывает. Творческий характер сюжетно-ролевой игры определяется наличием в ней замысла, реализация которого сопряжена с активной работой воображения, с развитием у ребенка способности отображать свои впечатления об окружающем мире. Как всякая творческая деятельность сюжетно-ролевая игра эмоционально насыщена и доставляет каждому ребенку радость и удовольствие уже самим своим процессом. Сюжетно-ролевая игра имеет следующие структурные компоненты: сюжет, содержание, роль. Главным компонентом сюжетно-ролевой игры является сюжет, без него нет самой игры. Сюжет игры – это та сфера действительности, которая воспроизводится детьми. Сюжет представляет собой отражения ребенком определенных действий, событий, взаимоотношений из жизни и деятельности окружающих. При этом игровые действия малыша (крутит руль машины, готовит обед и т.д.) – одно из основных средств реализации сюжета. Сюжеты игр разнообразны. Условно их делят на бытовые (игры в семью, детский сад), производственные, отражающие профессиональный труд людей (игры в больницу, магазин), общественные (игры в празднование Дня рождения, В города, в библиотеку). На протяжении истории человечества сюжеты детских игр меняются, поскольку зависят от эпохи, особенностей экономики, культурных, географических, природных условий. Кроме того, в каждую эпоху происходили серьезные, иногда экстремальные события, которые существенно отражались на жизни людей, вызывали эмоциональный отклик у детей и взрослых. Такие события всегда порождали новые сюжеты детских игр. Например, в течение многих лет дети нашей страны играли в войну, в партизан, современные дети в играх используют сюжеты боевиков. В истории человечества есть и «вечные» сюжеты детских игр, которые как бы связывают поколения людей: игры в семью, школу, лечение больных и т.д. Естественно, эти сюжеты в играх детей разных времен и народов отличаются своим содержанием, как отличается все и в реальной жизни.

Ребенок не может представить игру до ее начала, не улавливает логическую последовательность между событиями. Малыши часто повторяют в игре действия с игрушками, показанные взрослыми и связанные с бытом: покормили куклу – уложили спать; снова покормили – и снова уложили спать. А.П. Усанова охарактеризовала такие игры как игры-действия. Причем интерес к действиям часто доминирует, поэтому цель игры ускользает из поля зрения ребенка. Однако на четвертом году жизни игры становятся более содержательными, что связано с расширением представлений детей об окружающем мире. Например, играющие начинают комбинировать разные события, включая в игры эпизоды из собственного опыта, из книг, которые им читали, из сюжетно-дидактических игр, иллюстраций в книгах, настольного театра. На пятом году жизни в играх детей наблюдается целостность сюжета, взаимосвязанность отображаемых со-

бытий. У дошкольников складывается интерес к сюжетам, в которые они играли раньше; но, в тоже время, они живо откликаются и на новые впечатления, вплетая их в знакомые игры. В этом возрасте начинаются обобщение и сокращение изображаемых в игре ситуаций, которые хорошо усвоены ребенком в реальной жизни и не вызывают у него особого интереса. Дети старшего дошкольного возраста обдуманно подходят к выбору сюжета, обсуждают его предварительно, на доступном им уровне планируют развитие содержания.

В современной цивилизации роль игры огромна, так как в XXI веке человек погружается в виртуальный мир, и первая ступень к этому – игра. Именно с ее помощью создаются условия для всестороннего развития ребенка. Она пронизывает всю их жизнь, способствует физическому и духовному здоровью, является источником обширной информации, методом обучения и воспитания ребят. С ее помощью создаются условия для всестороннего развития ребенка в частности в формировании здорового образа жизни. Исходя из актуальности данной проблемы была определена тема моей работы «Формирование основ здорового образа жизни детей младшего дошкольного возраста посредством игровой деятельности».

Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемые при тесном контакте педагог – медицинский работник – ребенок – родитель); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к образованию дошкольников могут быть решены задачи формирования привычки к ЗОЖ, сохранению и укреплению здоровья детей.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

- Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.
- Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.
- Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство развивающей работы с дошкольниками по формированию привычки к ЗОЖ.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за период дошкольного детства, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Составляющими факторами здорового образа жизни являются: соблюдение правил личной гигиены, соблюдение режимных моментов, профилактика простудных заболеваний, соблюдение правил безопасности, правильное распределение двигательной активности, правильное сбалансированное питание.

Комплексное использование этих факторов позволяют решать задачи оздоровления.

Поэтому считаю необходимым дать детям знания элементарных приемов здорового образа жизни:



- профилактическим методикам – оздоровительная гимнастика, пальчиковая, дыхательная для профилактики простудных заболеваний,
- для бодрости самомассаж,
- привитие детям элементарных навыков: мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле через здоровые развивающие
- технологии процесса обучения и развития с использованием физкультминуток и подвижных игр.
- проветривание, влажная уборка помещений,
- витаминотерапия,
- массовых оздоровительных мероприятий, спортивно-оздоровительных праздников,
- работе с семьей.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяю следующие группы средств:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности отношу такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это движение: физические упражнения; подвижные игры; гимнастика (пальчиковая, дыхательная); специально организованная двигательная активность ребенка; массаж; самомассаж.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Провожу занятия на свежем воздухе, способствующие активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, которые повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления.

Как относительно самостоятельные средства оздоровления выделяю солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, витаминотерапию.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, отношу:

- Выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНам; личная и общественная гигиена;
- Проветривание и влажная уборка помещений;
- Соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна;
- Привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Считаю, что одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение, в процессе обучения и работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни.

## **Основное содержание педагогического проекта**

Система работы по формированию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни

Поставив задачу формировать привычку к здоровому образу жизни через применение современных здоровьесберегающих технологий, я понимала, что это будет способствовать развитию у детей познавательной активности, самостоятельности, формированию у детей навыков и привычек сохранения и укрепления здоровья. Позволит развить способности к установлению причинно-следственных связей зависимости человеческого здоровья от состояния окружающей среды. Сформирует умение осуществлять последовательные мыслительные операции анализа, синтеза, сравнения, обобщения, умозаключения и т.д.

Основные задачи:

Средняя группа:

- сформировать у детей культурно-гигиенические навыки
- приучать ребенка заботиться о своем здоровье
- давать ребенку элементарные знания о своем теле, некоторых особенностях его строения и основных функциях организма, в том числе о пользе движений для здоровья
- расширять знания об основах безопасности в разных условиях побуждать к самостоятельному использованию детьми приобретенных знаний о здоровье

Педагогические условия, способствующие решению вышеперечисленных задач, формированию у дошкольников представлений о человеке и его здоровье:

- Создание развивающей среды
- Компетентность педагогов
- Система работы с детьми по формированию бережного отношения к себе и своему здоровью через игровую деятельность

Сотрудничество с родителями. Родители должны служить образцом для подражания, подавать личный пример бережного отношения к своему здоровью

Уже первые шаги в данном направлении показали, насколько велик интерес детей к вопросам сохранения и укрепления здоровья. Воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни осуществляется в нашем ДОО на основе

комплексной программы для дошкольных образовательных учреждений «Радуга». Последовательность моей работы с детьми строилась на основе здоровьесберегающих технологий В.Г. Алямовской, Г.П. Зарудян, Л.М. Студеникина, М.Д. Маханевой, В. Кудрявцева, В.А. Доскина.

Для более эффективной работы в данном направлении мною был разработан перспективно-тематический план по формированию у дошкольников представлений о человеке и его здоровье, воспитанию привычки к ЗОЖ (приложение 1).

При формировании этих представлений можно выделить три этапа:

**Начальный.** Выполнение элементарных правил здоровьесбережения на уровне первоначального умения.

**Информативный.** Ребенку даются базовые представления о строении своего организма, о здоровье, связях с окружающей средой, правилах сохранения и укрепления своего здоровья, правилах здорового образа жизни. Формирование полноценного понимания основ ЗОЖ.

**Деятельный.** Закрепление знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшему их совершенствованию. Приобретение опыта ведения здорового образа жизни в условиях здоровой окружающей среды, в условиях сурового климата и экологического неблагополучия умение применять для укрепления своего здоровья оздоровительную силу природы родного края.

При организации образовательной деятельности, по этим этапам использовала различные методы и приемы.

- наблюдения, в том числе и циклические;
- игры (дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, игровые обучающие ситуации);
- путаницы и их комментирование;
- прием разрешения проблемных ситуаций;
- труд;
- экспериментирование (опыты);
- беседы;
- моделирование;
- экологические проекты;
- использование художественной литературы.

Наблюдение является основным методом воспитания. Необходимость и значение его использования связано, прежде всего с характером знаний, доступных детям дошкольного возраста. Основной запас накопленных ребенком в дошкольном возрасте знаний – это представления т.е. образы воспринимаемых им ранее объектов, явлений. Чем конкретнее, ярче образы (представления) тем легче ребенку использовать его в практической и познавательной деятельности.

Содержание наблюдений разнообразно. Например, для того, чтобы определить особенности строения тела человека, наличие у него разнообразных органов, индивидуальных особенностей проводятся сравнительные наблюдения «У кого какой нос», «У кого какие глаза» и т.д.

Убедиться в том, что человек – живое существо помогает наблюдение за поведением человека: он дышит, растет, двигается, питается, выделяет ненуж-

ное (пот, слизь, переработанные воздух и пищу), он чувствует (слышит, видит, ощущает боль, голод, температуру окружающего, радость, грусть...), имеет сходные с животными и растениями потребности в воздухе, пище, определенной температуре, свете, влаге, месте для жизни, испытывает потребность в движении и отдыхе.

Большое значение в работе имеет использование иллюстративно – наглядного материала. В дошкольном возрасте преобладает образное мышление, поэтому, демонстрируя учебные картины, слайды, диафильмы, репродукции, видеофильмы, читая рассказы, познавательную литературу («Сказки здоровья») показываю ребенку то, что стоит за словом и недоступно пока его наблюдению, например: органы пищеварения, слуха, зрения, кровеносная система и т.д.

Интерес у детей вызывают путаницы. Учитывая, что примерно в 3,5 года у детей появляется способность различать неточности в рисунках предлагаю им путаницы в картинках. В несложный сюжет картинки вплетается 1-2 неточности, ошибки, основание на нарушение функции, строение человека. Например: в шубе летом, в платье зимой; уха на ноге, глаза на животе; уши зайца, человек с хвостом и т. д. В веселой занимательной форме они помогают ребенку осознать, закрепить строение человека, его органов, взаимосвязь человека и природы.

Широко использую в работе прием разрешения проблемных ситуаций, который заключается в том, что рассказывая детям короткую историю с простым сюжетом где герои сталкиваются с несложными трудностями (попадают под дождь, переохлаждаются и т.д.), предлагаю разрешить эти трудности и помочь героям выйти из сложной ситуации. При этом не просто рассказываю историю, а одновременно рисую (упрощенно) происходящее карандашом или мелом. Предложенные детьми ответы также дорисовываются мною либо детьми. Таким образом проблема разрешается.

Труд в природе, в природном уголке, самообслуживание, хозяйственно – бытовой труд формирует представления детей о чистоте, красоте, здоровье, здоровом питании, здоровом образе жизни. Например: искупали куклу, постирали кукле одежду, искупали растения, и т.д.

Использование метода экспериментирования (опыт) позволяют развивать наблюдательность, и учит детей заботиться о своем здоровье, выявляя причинно-следственные связи, например: опыт со снегом во второй младшей группе дает возможность показать, что если есть снег, то можно заболеть (снег грязный, холодный...). Опыт кожа в старшей группе показывает детям, что кожа чувствительна и легко травмируется. В подготовительной группе «Сильное и слабое сердце» подсказывает, что организм свой нужно укреплять, тренировать.

В жизни детей дошкольного возраста игра является ведущей деятельностью, кроме того игра это эмоциональная деятельность: играющий ребенок находится в хорошем расположении духа, активен, доброжелателен. При формировании представлений о человеке, его организме и здоровом образе жизни использую дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры с определенно дидактической целью, которые по-другому называются игровые обучающие си-

туации (ИОС). ИОС – полноценная, но специально организованная игра. В работе использую различные виды ИОС:

- ИОС с игрушками аналогами;
- ИОС с литературными персонажами.

Так, например во второй младшей группе «Таня простудилась», «Айболит в гостях у ребят» в гости приходит доктор Айболит – литературный персонаж, а в ИОС «Медвежонок сладкоежка», «Идем в гости» – используются игрушки аналоги (кукла, медвежонок).

При использовании метода ИОС часто применяю прием игровой мотивации. Она позволяет с раннего детства формировать гуманное отношение к окружающему, развивать активную позицию по отношению к другим (помочь, защитить, позаботиться и т.д.). Например: постирать одежду, напоить чаем, вылечить, помочь одеться.... Из ИОС и личного опыта дети переносят сюжет и сюжетно-ролевую игру, закрепляя, положительное отношение друг к другу, профессии врача, привычку к здоровому образу жизни.

Дидактические игры по характеру используемого материала делятся на предметные, настольно – печатные, словесные. Все они предназначены для систематизации и закрепления знаний детьми: Д/и «Веселые человечки» – помогает распознать куклу – голыша на ощупь и объяснить выбор.

Д/и «Собери правильно», «Какие органы потерял человек» – закрепляют представления детей об органах человека.

Д/и «Живое – неживое» – закрепляют представления о живом и неживом.

Д/и «Да и нет» – закрепляют навыки ухода за зубами.

Д/и «Здоровье из корзинки» – формируют представления о полезных продуктах и т.д.

Подвижные игры развивают детей физически и эмоционально дают заряд бодрости и являются методом познания самого себя, формируют привычку к здоровому образу жизни.

В процессе работы по формированию привычки к ЗОЖ часто использую беседы. Беседы провожу с разными дидактическими целями:

- Установочные беседы проводятся для возбуждения интереса и предстоящей деятельности (перед наблюдениями, экскурсией, чтением художественной литературы – помогают собрать внимание детей, установить связь между знаниями детей, полученными ранее и предстоящим наблюдением, чтением.). Эти беседы имеют обобщенный характер. Например «Чистота и порядок в доме», «Правила поведения во время прогулки». Проводятся во всех возрастных группах.

- Итоговая беседа используется для обобщения и систематизирования знаний детей о гигиене, полученных в прочесе наблюдений, игр, чтения художественной литературы, труда, проведения опытов. В ходе итоговой беседы задаются разные вопросы репродуктивные и поисковые, используются сравнения по признакам сходства и различия. Например: во второй младшей группе «У кого какие глаза, уши?», «У кого сколько ног?» и т.д. Задача развития речи развивается в каждой беседе.

С целью получения информации на основе наблюдений исследовательской и практической деятельности детей использую метод проектирования. Проекты могут быть кратковременными и долговременными. Они инициируют размышления, побуждают к действиям, в которых проявляется гражданская позиция по отношению к окружающей среде. Они нацеливают на предметность, самостоятельность, осмысление действий. Метод проектирования использую со среднего возраста. Например, проекты, направленные на формирование представлений о здоровом образе жизни: «Твой город – твоё здоровье», «Помоги себе сам», «Твой дом – твоё здоровье», «Самое дорогое на свете». Принимая участие в выполнении проектов, дети познают окружающий мир, у них формируется представление о том, что человек нуждается в экологически чистой окружающей среде, вырабатывается активная позиция по ведению здорового образа жизни.

Использование художественной литературы помогает обогащать знания детей, искать ответы на многие вопросы. Например чтение С. Черного «Про Катюшу» – воспитывает привычку содержать одежду в чистоте. В. Сутеева «Кто сказал мяу?» – формирует представления об органах слуха и зрения, Т. Воронкова «Маше – растеряша» В. Бианки «Купание медвежат» – формирует привычку к здоровому образу жизни и КГН, опрятность, чистоту, аккуратность. Сказки «Как Андрейка победил кариес», «Приключение микроба» – формируют представление о микробах и КГН. К. Чуковский «Айболит» – формирует представления и уважение к людям медицинской профессии.

Знакомство дошкольников с представлениями о человеке его организме большую помощь оказывает метод моделирования. Модели – это материальные заместители реальных предметов, отражающие их признаки, структуру взаимосвязей, схематические изображения, знаки.

Моделирующая деятельность содержит в себе 2 метода:

- демонстрация модели как наглядный метод;
- моделирование, как практический метод.

Метод моделирование применяю в составлении модели человека (занятие «Расскажи нам о себе», дети составляют модель головы человека, занятие «Режим дня», составляют режим дня дошкольника и т.д.)

Понятие здоровый образ жизни включает в себя: режим дня, рациональное питание, личную гигиену, двигательный режим, закаливание, безопасность жизнедеятельности (схема 3).

В работе по формированию представлений о человеке и его здоровье, воспитании привычки к ЗОЖ необходимо использовать разнообразные методы и приемы в комплексе.

Для воспитания у детей привычки к ЗОЖ необходимо позаботиться об организации жизни детей и об организации их действий. Важной составляющей ЗОЖ является режим дня, который целесообразно рассматривать с трех позиций:

- как распорядок жизни детей, позволяющий планомерно и последовательно осуществлять задачи воспитания, предусмотренные программой;

- как систему воспитательно-образовательных мероприятий, необходимых для всестороннего развития детей, формирование навыков поведения и качеств личности;
- как условие реализации первого и второго.

Режим дня рассматривается как распорядок детской жизни. Воспитывая у детей привычку к ЗОЖ, мы формируем у детей представление о пользе соблюдения режима дня для здоровья человека. Рассказываю о том, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свой внутренний распорядок и страдает, когда этот порядок нарушается. Приучаем к определенному режиму дня. Для этого обеспечиваю рациональный режим дня детей, обязательный дневной сон и достаточное пребывание детей на свежем воздухе. Г.А. Спиранский писал «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно не менее 3 часов находиться на улице. Через прогулки, занятия на свежем воздухе, труд, опыты, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботиться о своем здоровье. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах и цветах, о пользе деревьев; рассуждают, можно ли загрязнять окружающую среду, откуда появился плохой воздух. Одновременно получают солнечные и воздушные ванны, что благоприятно воздействуют на их организм, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Используем беседы: «Что мы делаем утром? Днем? Вечером?», «Как ты узнаешь, что голоден? Хочешь пить? Устал?», «Почему детям вредно долго смотреть телевизор?». Для формирования устойчивой осознанной привычки, закрепления навыков выполнения правильного режима дня проводим игры «Режим дня», моделирование «Твой режим», развлечения «Если хочешь быть здоров».

Для оздоровления детей и воспитания привычки к ЗОЖ важное значение имеет закаливание. Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям и, прежде всего, таким как холод, жара и повышенная солнечная радиация. Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются: постепенность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей. Основными средствами закаливания являются естественные силы природы – солнце, воздух и вода.

В детском саду с целью сохранения и укрепления здоровья дошкольников и воспитания у них привычки к ЗОЖ используем различные виды закаливания:

- Солнечные и воздушные ванны
- Босохождение
- Полоскание горла и полости рта кипяченой водой комнатной температуры
- Контрастное обливание ног
- Прогулки на свежем воздухе

- Точечный массаж
- Дыхательную гимнастику и др.

Считаем, что каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне. Систематическое закаливание способствует оздоровлению детского организма, повышает его иммунитет, поднимает его настроение, тем самым воспитывает привычку к ЗОЖ. Для того, чтобы дети осознавали пользу и необходимость проводимых закаливающих мероприятий проводим беседы «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней», «Кто с за-  
калкой дружит, тот никогда не тужит», «Пришла весна, ребятишкам не до сна». Для того, чтобы дошкольники осознанно использовали способы закаливания проводим ИОС «Как принимать солнечные ванны», «Знаешь ли ты правила купания?», «Босиком по лужам», развлечение «Как стать Неболейкой» и др.

Питание. Умение организовать свое питание помогает каждому из нас решить большую половину проблем, связанных со здоровьем. Эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. С возрастом у детей меняется отношение к еде: их интересует не только насколько она ароматна и вкусна, но и то, что они едят. Поэтому закрепляя навыки приема пищи, объясняю детям, что они едят, в чем основная польза этой данного блюда, из чего оно приготовлено. Для того, чтобы у детей сложилось положительное отношение к здоровой, богатой витаминами пище проводим познавательные минутки «Полезная пища», беседы «Витамины и полезные продукты», «Зачем мы едим?». В дальнейшем, закрепляя навыки темпа еды и тщательного пережевывания пищи проводим познавательные минутки «Куда попадает пища», «Путешествие пирожка», «Как работает желудок». Закрепляя навыки соблюдения режима питания, взаимосвязи благополучия организма и разнообразного питания, богатого витаминами, проводим игры «Полезная пища», «Веселые витаминчики», «Здоровье из корзинки». Не забываем о создании благоприятной обстановки во время приема пищи: проветривание помещения, спокойное общение, сервировка стола, правильно организованная предшествующая и последующая деятельность детей. Все это поднимает аппетит, общекультурные навыки питания, вырабатывает режим питания, формирует знания о здоровой пище, воспитывает привычку к ЗОЖ.

Одним из важнейших составляющих ЗОЖ является обеспечение оптимального двигательного режима дошкольников, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств. Движения являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной. Но их и не должно быть излишне много во избежание перегрузки детского организма. Двигательный режим является обязательной составляющей общего распорядка дня и включает в себя:

- Физические упражнения
- Физминутки, паузы
- Гимнастику



- Пальчиковую, зрительную, дыхательную гимнастику
- Подвижные и спортивные игры
- Самомассаж
- Психогимнастику
- Самостоятельную двигательную активность ребенка.

Для приобщения детей к ЗОЖ использую гимнастику маленьких волшебников. Дети, делая массаж живота, шеи, спины, головы, рук, стоп и т.д. воздействуют на биологически активные зоны, и на весь организм в целом, что способствует оздоровлению организма. Кроме этого детям очень нравится выполнять упражнения для укрепления и развития опорно-двигательного аппарата и осанки, улучшения зрения. Ежедневно в своей работе с детьми используем физкультминутки и паузы, психогимнастику, подвижные и спортивные игры, пальчиковую гимнастику, что способствует выработке привычки вести активный подвижный образ жизни.

На первом этапе учим детей правильному выполнению движений, разучиваем комплексы гимнастик, физминуток, подвижных и спортивных игр, обращая внимание на сохранение правильной осанки. Для этого используем различные методы и приемы: показ, объяснение, художественное слово и т.д. На втором этапе объясняем необходимость и значение физических упражнений для здоровья человека (например, беседа «На зарядку становись», чтение сказки «Бобренок и лягушонок Квак»). На третьем – закрепляются навыки и представления о необходимости физических упражнений для здоровья, умения самостоятельно организовать свой двигательный режим.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью, жилищем. Правила личной гигиены просты, легко выполнимы. Однако, чтобы они стали привычкой для каждого ребенка необходимо обучать и закреплять их ежедневно. Очень важно научить сначала ребенка правильно мыть руки, затем приучать мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, пользования туалетом и по мере загрязнения; пользоваться предметами индивидуальной гигиены, соблюдать гигиену полости рта и одежды, а также помещения. Для этого на начальном этапе используем показ, наглядный материал (схемы мытья рук, чистки зубов и т.д.), художественную литературу, наблюдения. Воспитываем положительные эмоции к мытью рук, лица используем малые фольклорные формы. Затем объясняем необходимость соблюдения личной гигиены (беседы «Чистота – залог здоровья», познавательные минутки «Микробы и вирусы», «Уроки Мойдодыра»). Приобретенные навыки личной гигиены закрепляются в повседневной жизни, и путем проведения дидактических игр «Степашка учится чистить зубы», «Моем кукле руки, а потом себе», ИОС «Постираем куклам платье», проектов «Школа чистюль», «Твой дом – твоё здоровье», театрализованных представлений «Планета здоровья» и т.д.

Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к се-

бе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. А для этого ребенку необходимо изучить себя, свой организм. Поэтому, начиная с младшего возраста провожу познавательные минутки «У кого какой нос? Глаза? Уши?», познавательные занятия «Расскажи нам о себе», «Мое тело», познавательные минутки «Изучи свой организм», ИОС «Сравнение куклы с человеком», д/и «Мои помощники».

Безопасность жизнедеятельности. Развиваем у детей понимание зависимости здоровья человека от взаимодействия с внешним миром. Формирую понимание того, что планета Земля – наш общий дом, в котором живут звери, птицы, рыбы, насекомые, а человек – часть природы. На жизнь и здоровье человека влияют чистота водоемов, почв, воздушной среды. Например, работа над проектами «Чистота-залог здоровья», «Твой дом – твоё здоровье», «Самое дорогое на свете», «Твой город – твоё здоровье». Используя разнообразные формы, средства, методы и приемы учим дошкольников заботиться о своём здоровье, формируем навыки и умения избегать ситуации, приносящие вред здоровью, развиваем умение использовать целительную силу природы (занятия и игры «В царстве лекарственных растений», «Лекарственные растения – средство оздоровления организма человека», проект «Помоги себе сам» и т.д.)

Важным условием успешности работы по данному направлению является создание предметной среды, способствующей формированию у детей представлений о человеке и его здоровье, воспитанию привычки к ЗОЖ. В группе был создан «Уголок здоровья», который оснащен разнообразным оборудованием для двигательной активности: спортивный уголок, оснащенный стандартным и нестандартным оборудованием; игровых действий: дидактические и развивающие игры; для снятия эмоционального напряжения: арома- и фитотерапия, уголок «Мое настроение»; для профилактики простудных заболеваний и плоскостопия: массажные дорожки, массажеры; для познавательной деятельности: дидактические и развивающие игры, наглядно-иллюстративный материал – альбомы, энциклопедии, книги, иллюстрации.

Роль семьи в формировании здорового образа жизни

Несомненно, сегодня семья-это активно действующий фактор, первичный воспитательный коллектив, где ребенок усваивает нормы и правила здорового образа жизни, где у него воспитывается сознательное отношение к здоровому образу жизни. Здесь он получает реальный опыт соответствия поступков взглядам и убеждениям, является свидетелем поведения родителей. В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьей». Поэтому, через все формы работы старюсь убедить, что семья является специфической средой (микроклиматом), в которой у детей рождаются знания о себе «Я».

Эффективность данного раздела в большой степени зависит от положительного примера взрослых. Добиваюсь, чтобы родители осознали, что нельзя требовать от ребенка выполнения какого-либо правила поведения, если они сами не всегда ему следуют (например, можно объяснить детям, что надо пользоваться носовым платком, если родители сами этого не делают). Старюсь с родителями достичь полного взаимопонимания.

Поэтому использую следующие направления работы с родителями:

Общее и групповое собрание с целью информирования родителей о совместной работе и стимулирования их активного участия в ней, цель которых:

- формировать положительное отношение к своему здоровью. Главное для родителей помнить, что свое отношение к собственному здоровью влияет на отношение к здоровью ребенка.

Задание. Попробовать каждый день начинать с утренней зарядки, использовать различные средства закаливания, выполнять правила личной гигиены.

- Использовать опосредованное воздействие на ребенка, проводить игры, рассказывать стихи, потешки, читать книги.

- Формировать у детей навыки безопасного поведения.

Задание. Представьте, что вы пешеходы, поиграйте в игру «Светофор», напишите «Сигналы тревоги» и проведите беседу «Домашние опасности».

- Употребляйте формулы приветствия, прощания, благодарности, в соответствии с нормами этикета.

Задание. Вспомните, как вы разговариваете друг с другом в семье, как обращаетесь друг к другу. Понаблюдайте за ребенком, какие формы обращения он использует в своей речи.

- Соблюдайте принципы равенства и сотрудничества с детьми.

Открытые занятия «Дни открытых дверей», где они могут в течение дня просмотреть режимные моменты и сделать для себя соответствующие выводы.

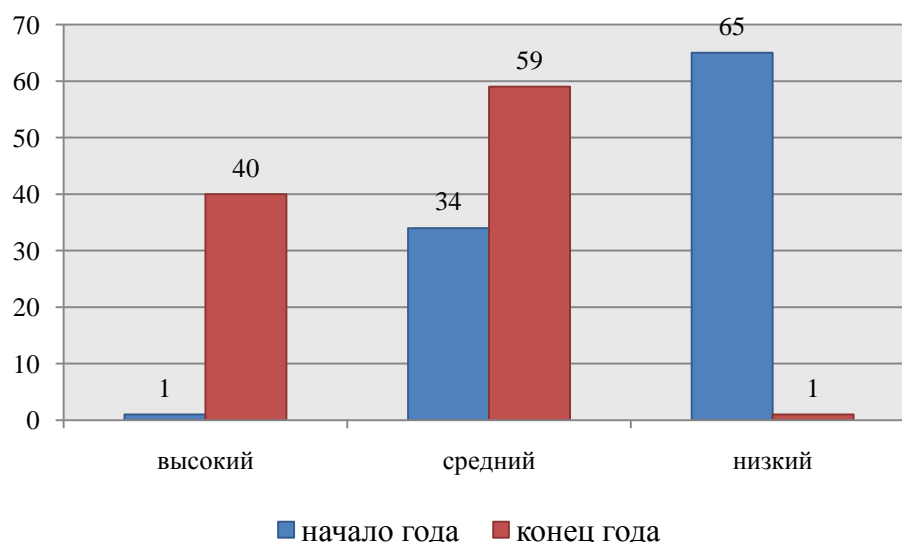
Цель:

- повысить педагогическую культуру родителей;
- привлечь родителей к активному участию в решении организационных задач, определить единые подходы в воспитании дошкольников.

Организуем мероприятия с участием медицинских работников (профильных специалистов детской поликлиники №5). Цель – ознакомить с профилактическими методами оздоровления.

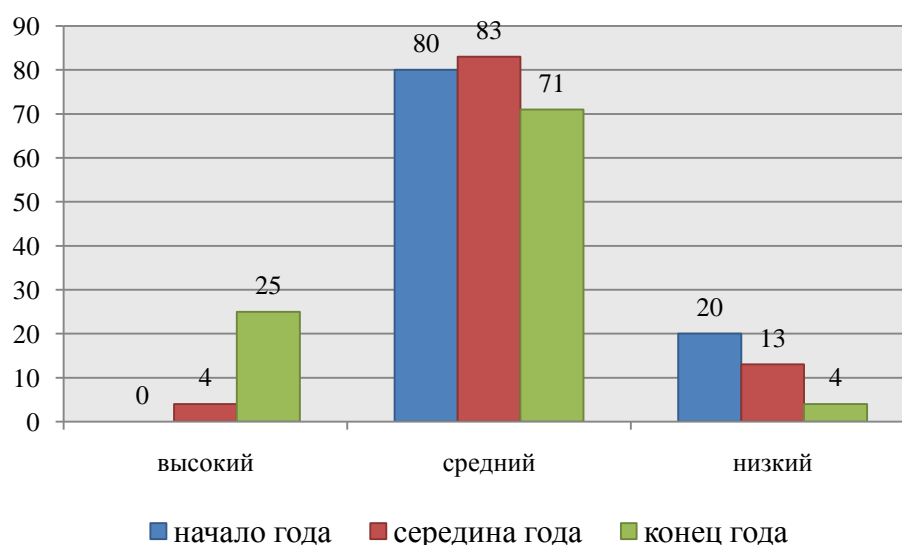
Беседы «за круглым столом»: консультации, формы наглядной агитации «Народные советы», анкетирование. Советую просмотр телепередачи «Здоровье» по выходным дням, где интересно и содержательно для детей в форме экспериментов и преподносятся материал о человеке и даются рекомендации о сохранении здоровья. Цель – выявить проблему в оздоровлении и пропаганда здорового образа жизни.

Чтобы выявить успешность работы по данной теме, мною было проведено обследование детей (приложение 2).

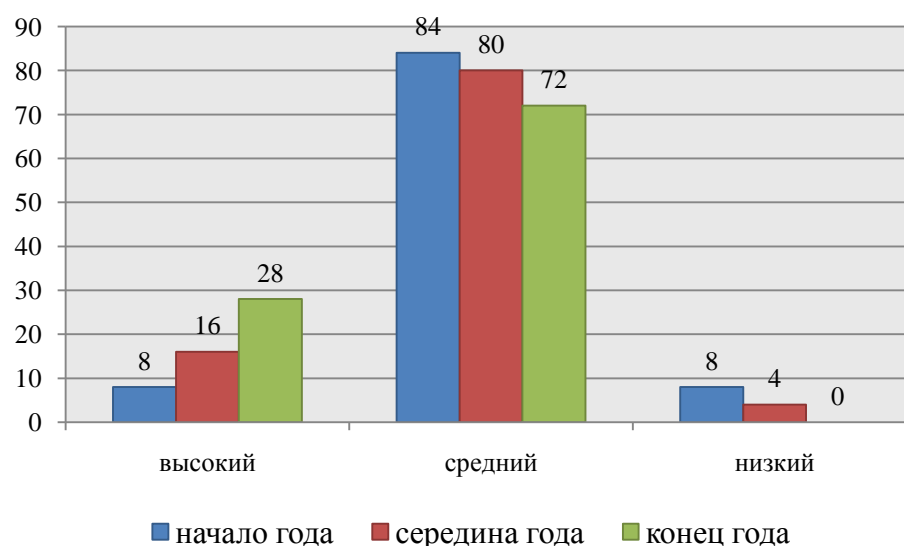


Анализируя полученные результаты можно сделать вывод, что в процессе целенаправленной систематической работы уровень навыков, умений и представлений повысился. Дошкольники имеют представление о строении тела человека и функциях органов. Они понимают необходимость ведения ЗОЖ для сохранения своего здоровья. Знают, что здоровье человека зависит от состояния окружающей среды. Они называют факторы, влияющие на состояние здоровья человека. Воспитанники имеют представление о способах сохранения и укрепления своего здоровья.

Применяемая мною система работы значительно повысила уровень познавательного развития детей. Дети с большим желанием включаются в процесс познания: играют, моделируют, находят выход из трудных ситуаций, экспериментируют, приходят на помощь, проявляют заботы и т.д. Решающую роль при этом играет постепенно осознаваемая детьми необходимость достижения цели. В результате такой работы происходят качественные изменения в показателях стиля жизни дошкольников, который характеризуется их поведением, т.о. формируется приоритет здоровья, здорового образа жизни.



Уровни физической подготовленности детей младшей группы

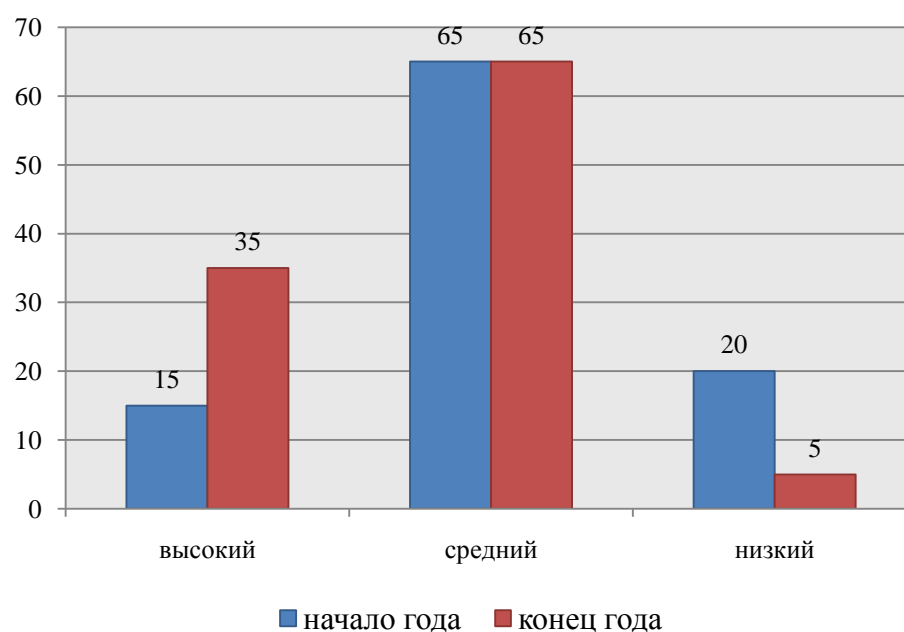


### Уровни физической подготовленности детей средней группы

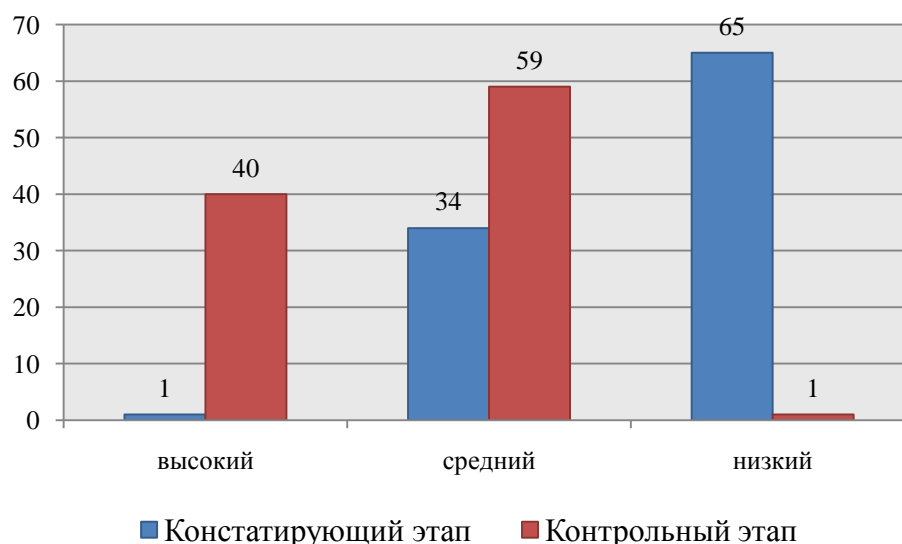
Обследовано 24 человека. Методика: Базисная программа «Истоки» Н. Ноткина.

Для определения эффективности разработанного содержания и педагогических условий формирования основ здорового образа жизни посредством игровой деятельности младших дошкольников было проведено контрольное обследование детей. В нем приняли участие 20 детей. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов показал значительные положительные изменения в сфере знаний и умений по формированию ЗОЖ посредством игровой деятельности.

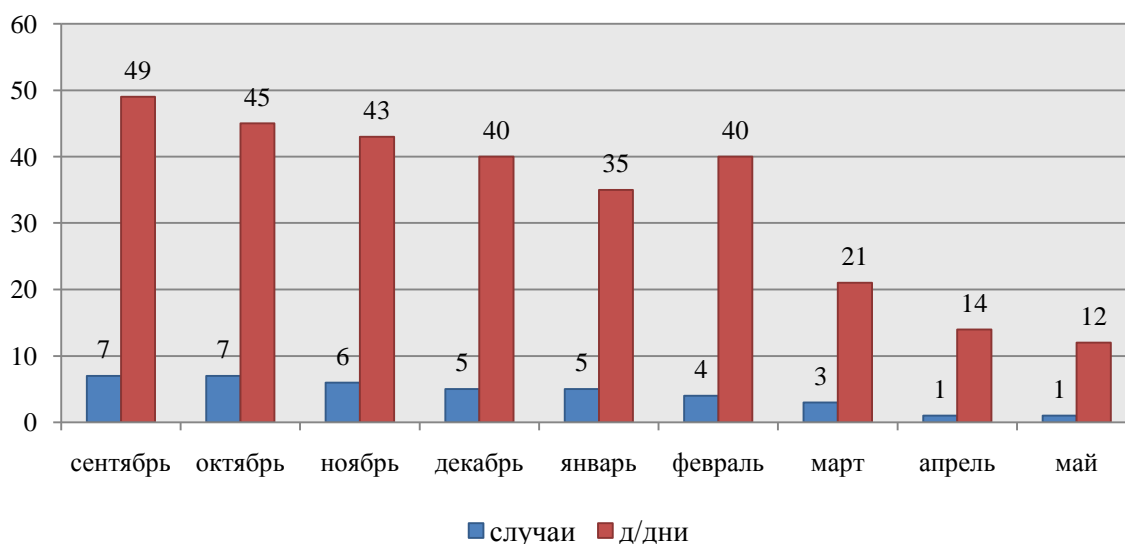
В дальнейшем следует продолжать работу по данному направлению.



### Уровень развития игровой деятельности детей средней группы



Уровень сформированности представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни в средней группе



Диагностика заболеваемости детей средней группы

Вывод: целенаправленная работа по формированию привычек здорового образа жизни дала положительные результаты. Сравнительный анализ заболеваемости в группе показал: пропуски, связанные с простудными заболеваниями, в сравнении с началом года снизились.

## Ресурсное обеспечение проекта

**Информационные ресурсы:** педагогический мониторинг проводится в начале и конце учебного года.

**Программно-методические ресурсы:** в группе создана целостная, многофункциональная предметно-пространственная среда, оснащенная физическим

оборудованием, которая обеспечивает разные виды активности и самостоятельной деятельности детей.

**Материально-технические ресурсы.** В группе имеется: картотека видео материалов, картотека игр, физкультурное оборудование, инвентарь, нетрадиционное оборудование, тренажёры, массажные дорожки, разнообразные маски-шапочки для проведения игр и игровых упражнений.

**Нормативно-правовые ресурсы:** пакет документов регламентирующего характера.

**Сроки реализации проекта** 2 года, определяются продолжительностью формированию здорового образа жизни детей в группе компенсирующей направленности младшего дошкольного возраста от 2 до 4 лет.

## **Партнеры**

Партнерами в реализации настоящего педагогического проекта являются, родители (законные представители) детей группы компенсирующей направленности, воспитатель, музыкальный руководитель, педагог-психолог, инструктор по плаванию, инструктор лечебной физической культуры.

## **Целевая аудитория**

Целевой аудиторией являются воспитанники КООУ ХМАО – Югры «Излучинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ».

## **Этапы проекта**

I этап – подбор теоретического материала, составление плана, проведение

начального (стартового) обследования дошкольников, разработка системы работы по данной теме.

II этап – внедрение системы работы по воспитанию привычек ЗОЖ.

III этап – проведение итогового обследования; систематизация теоретического и практического материала.

## **Ожидаемые результаты, социальный эффект**

– положительная динамика, которую удалось проследить, даёт основание считать, что выбранный путь по овладению двигательными навыками и умениями через: физкультурно-оздоровительную работу, систему лечебно-профилактических мероприятий, организацию двигательного режима, комплексом закаливающих мероприятий игр и игровых упраж-

нений является верным и эффективным, так как характеризуется высоким уровнем интеграции со всеми областями программы «Радуга» по выполнению задач проекта;

- прослеживается положительная динамика по повышению уровня овладения детьми привычек здорового образа жизни

Данный метод при правильной выбранной педагогом стратегии, способствует положительной динамике не только количественному уровню навыков и умений, но и качественному, что является важным критерием согласно ФГОС.

## **Перспективы дальнейшего развития педагогического проекта**

- продолжать совершенствовать – формирование привычки к здоровому образу жизни.

- изучать здоровьесберегающие технологии и внедрять их в практику.

Задачи:

- продолжать обогащать предметно – пространственную развивающую среду нестандартным оборудованием;

- совершенствовать методы пропаганды среди родителей, через изучение и внедрение активных форм работы;

- приобщать их к занятиям физической культуры, здоровому образу жизни, вовлекая их в активный педагогический процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в работе по сохранению и укреплению здоровья, физическому развитию детей.



## Мониторинг формирования у детей среднего дошкольного возраста знаний, умений, навыков здорового образа жизни

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<p>Знает навыки культурной еды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохраняет правильное положение за столом</li> <li>- правильно пользуется столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом)</li> <li>- ест бесшумно</li> <li>- пользуется салфеткой по мере необходимости</li> <li>- после еды полощет рот</li> </ul> <p>Знает как правильно чистить зубы, полоскать рот после еды.</p> <p>Знает гигиенические навыки по соблюдению чистоты тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умывается самостоятельно</li> <li>- следит за чистотой своих рук</li> <li>- моет руки по мере необходимости и после туалета</li> <li>- правильно чистит зубы</li> <li>- причесывается</li> <li>- при кашле отворачивается, прикрывает рот носовым платком</li> </ul>	<p>Дает ответы с помощью наводящих вопросов или с помощью картинок-подсказок.</p>	<p>Не может ответить на вопрос даже с помощью воспитателя, не может правильно применять картинки-подсказки.</p>
<p>Знает последовательность одевания, раздевания.</p> <p>Знает что надо делать, чтобы не болеть (закаляться, хорошо кушать, заниматься утренней гимнастикой, одеваться по сезону, заниматься спортом)</p> <p>Знает и называет части тела на картинке и у себя.</p>		
<p>Знает сигналы светофора, что они обозначают.</p> <p>Знает съедобные и несъедобные грибы, ягоды.</p> <p>Знает что не надо гладить бездомных животных.</p> <p>Знает предметы, которые могут быть источником опасности (включенные электроприборы, незнакомые предметы)</p> <p>Знает предметы, которые могут быть источником опасности (включенные электроприборы, незнакомые предметы)</p> <p>Знает в каких случаях вызывать скорую помощь, пожарную охрану, милицию. Знает телефонные номера 01, 02, 03.</p>		

## Инструментарий

Тема	Формы	Вопросы	Название игры	Цель
Культурно-гигиенические навыки и навыки культурной еды	Вопросы, игры, плакат-схема.	Покажи как надо чистить зубы, мыть руки и лицо. Зачем нужно полоскать рот после еды? Как правильно сидеть за столом? Для чего нужен носовой платок?	Игры «Советы Айболита», «Хорошо-плохо», «Будь здоров», плакат «Последовательность мытья рук»	Выявить уровень знаний по формированию культурно-гигиенических навыков и культурной еды.
Человек	Вопросы, игры, плакат.	Покажи и назови части тела человека на картинке и у себя. Что надо делать чтобы не болеть? Расскажи как надо правильно одеваться и раздеваться?	Игры «Части тела», «Собери человека», «Оденем куклу на прогулку», «Режим дня», плакат «Строение человека».	Выявить уровень знаний детей о строении человека и способы сохранения своего здоровья.
Безопасность	Вопросы, игры, игровые ситуации.	Выбери какие предметы могут быть источником опасности. Знаешь ли ты телефоны милиции, «скорой помощи», пожарной охраны. В каких ситуациях их вызывают? Ты один дома и в дверь позвонил незнакомый человек – твои действия? Если на улице незнакомый предложит тебе конфету или игрушку, как ты поступишь? Знаешь ли ты какие грибы съедобные и несъедобные, чем опасны ядовитые грибы, ягоды, растения? Что ты будешь делать, если на дороге повстречаешь собаку или кошку? Назови сигналы светофора, что они обозначают.	Игры «Какие грибы возьмем в корзинку», «Опасные предметы», «Знаки светофора», «Один дома».	Выявить уровень знаний по формированию основ личной безопасности.

Формирование знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни в средней « » группе

№	Фамилия, имя ребенка	Культурно-гигиенические навыки и навыки культурной еды								Человек				Безопасность					Итоговый уровень			
		- умывается самостоятельно	- следит за чистотой своих рук	- моет руки по мере необходимости и после туалета	- правильно чистит зубы	- причесывается	- при кашле отворачивается, прикрывает рот носом	- сохраняет правильное положение за столом	- правильно пользуется столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом)	- пользуется салфеткой по мере необходимости	- после еды полощет рот	Знает что надо делать, чтобы не болеть (закаляться, хорошо кушать, заниматься утренней гимнастикой, одеваться по сезону, заниматься спортом)	Знает и называет части тела на картинке	Знает и называет части тела у себя	Соблюдает последовательность одевания, раздевания	Знает сигналы светофора, что они обозначают.	Знает съедобные и несъедобные грибы, ягоды.	Знает что не надо гладить бездомных животных.		Знает предметы, которые могут быть источником опасности (включенные электроприборы, незакрытые двери, лестницы)	Знает предметы, которые могут быть источником опасности (включенные электроприборы, незакрытые двери, лестницы)	Знает в каких случаях вызывать скорую помощь, пожарную охрану, милицию. Знает телефонные номера 01, 02, 03.
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						

**Работа по формированию здорового образа жизни  
посредством дидактической игры**

Название игры	Цель игры
«Кому что нужно?»	Закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.
«Чудесный мешочек»	Уточнить название фруктов, учить определять их на ощупь, называть и описывать.
«Узнай и назови овощи»	Закрепит названия овощей, учить узнавать их по описанию воспитателя.
«Разложи на тарелках полезные продукты»	Закрепить обобщающие понятия «овощи» и «фрукты», упражнять в умении их дифференцировать.
«Таня простудилась»	Способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться.
«Сделаем куклам разные прически»	Закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид».
«Вымоем куклу»	Закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.
«Правила гигиены»	Закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.
«Запомни движение»	Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.
«Посылка от обезьянки»	Продолжить формировать представление о своем организме; закрепить знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.
«Угадай на вкус»	Закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу.
«Назови правильно»	Уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качествах (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.
«О чем говорит светофор»	Закреплять знания о значении цветов светофора и правила поведения на улице.
«Назови вид спорта»	Закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.
«Угадай вид спорта по показу»	Учить выполнять движения, характерные для некоторых видов спорта, и узнавать их по показу.

«Если кто-то заболел»	Закрепить знание о том, что при серьезной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03», поупражняться в вызове врача.
«Источники опасности»	Закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, учить выбирать картинки предметов по описанной ситуации.
«Игра-дело серьезное»	Упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр по картинкам, закреплять знания о том, какими предметами можно играть.
«На прогулке»	Закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное на картинках с правильными или неправильными действиями при встрече с животными.
«Что где растет»	Закрепить знания о том, где растут лекарственные растения, на основе наглядного материала (подорожник растет у дороги, ромашка – на лугу и т.д.)
«По грибы»	Закреплять знание съедобных и несъедобных грибов, умение различать их по внешнему виду на картинке и муляжах.
«Определение растений по запаху»	Упражнять детей в определении по запаху листьев мяты, цветков ромашки, черемухи, закреплять умение сравнивать по внешнему виду растения (листья, цветы, стебли).

**Работа по формированию здорового образа жизни  
посредством творческой игры**

Название игры	Цель игры	Примерное содержание игровых действий
«Поликлиника», «Больница», «Ветеринарная лечебница»	Закрепить знания о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Объяснить действия пациентов. Учить объединяться в игре, распределять роли.	<p>Врач: принимает больных, прослушивает фонендоскопом, осматривает горло, заполняет карточку больного, назначает лечение, выписывает рецепт.</p> <p>Медсестра: помогает врачу, измеряет температуру, делает уколы, прививки, перевязки.</p> <p>Врач и медсестра «скорой помощи»: приезжают по вызову домой к больному, измеряют температуру, осматривают горло, делают уколы.</p> <p>Медицинские работники в больнице: лечат больных, которых положили в больницу, дают им лекарства, сообщают о состоянии больных родственникам по телефону.</p> <p>Врачи ветеринарной лечебницы: лечат зверей и птиц.</p> <p>Все медицинские работники вежливы и внимательны, заботятся о здоровье пациентов.</p>
«Магазин продуктов»	Закрепить название продуктов, их обобщающие понятия (молочные, хлебобулочные), воспитывать культуру общения и поведения в общественных местах.	<p>Покупатели: осматривают витрины, уточняют наличие продуктов, идут к кассе, называют товар, платят деньги, по чеку получают у продавца товар.</p> <p>Кассир: пробивает на кассовом аппарате чек, получает деньги, отдает чек покупателю.</p> <p>Продавец: по чеку отпускает товар, взвешивая его на весах.</p> <p>Покупатели, продавцы и кассиры вежливо разговаривают друг с другом.</p>
«Парикмахерская»	Закреплять знания о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения и поведения.	<p>Посетитель: приходит в парикмахерскую, просит сделать прическу, помыть голову, постричь волосы.</p> <p>Мастер-парикмахер: показывает модели причесок, моет голову шампунем, расчесывает волосы, стрижет.</p>
«Автобус»	Упражнять в навыках правильного поведения в транспорте, способствовать формированию культуры речевого общения.	<p>Шофер: утром выезжает из гаража, заправляет машину бензином, возит грузы или пассажиров. Шофер автобуса продает билеты, объявляет остановки, вежлив с пассажирами. У шофера есть водительские права. Все водители ездят осторожно, следят за сигналами светофора.</p> <p>Пассажиры: входят в автобус, покупают билеты, садятся на свободные места, уступают место детям и пожилым людям, разговаривают негромко, вежливо, выходят на остановках и идут в поликлинику, детский сад, на стадион, в зоопарк.</p> <p>Пешеходы: идут только по тротуару, следят за сигналами светофора, переходят через улицу по «зебре».</p>

		Милиционер: следит за соблюдением правил уличного движения, проверяет водительские права у шоферов, помогает детям перейти через дорогу.
«Физкультурное занятие»	Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности, закрепить знания о работе воспитателя группы, воспитателя по физической культуре.	Воспитатель: показывает упражнения, проводит игры, соревнования. Дети: переодеваются в спортивную форму, выполняют команды воспитателя, бегают, играют.
«Аптека»	Закрепить знание детей о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни.	Посетитель: спрашивает нужное лекарство или отдает рецепт фармацевту, узнает цену, оплачивает и получает лекарство, благодарит фармацевта. Покупатели спрашивают в аптеке таблетки, мази, капли, термометры, грелки, памперсы для малышей. Фармацевт: читает рецепт, находит нужное лекарство, называет его цену, отпускает лекарство покупателю.
«Семья», «Больница», «Аптека»	Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепление знаний о медицинских профессиях.	Родители: заботятся о детях, кормят, моют, укладывают спать, водят в детский сад. Если дети болевают, отводят их к разным врачам или вызывают врача на дом по телефону, покупают лекарства в аптеке по рецептам. Дети: играют с разными игрушками, ходят в детский сад. Врач и медсестра: осматривают детей, назначают лекарства, проводят разные лечебные процедуры. Глазной врач проверяет зрение, выписывает очки. Процедурная сестра делает уколы и прививки.
«Семья. Поездка в лес, зоопарк»	Упражнять детей в выполнении правил поведения и безопасности в лесу, зоопарке.	Родители: собираются с детьми в лес или зоопарк, напоминают о правилах поведения, едут на поезде или в автобусе, по дороге любуются окрестностями, покупают детям мороженое, печенье, в лесу находят лекарственные растения, грибы, рассказывают о них детям, в зоопарке рассказывают о разных животных, учат детей правильному обращению с ними. Дети: берут с собой любимые игрушки, знакомятся с достопримечательностями, находят лекарственные растения, грибы, рассматривают, показывают родителям.

Вид деятельности	сентябрь	октябрь	ноябрь
Занятие	«Помоги Незнайке сберець здоровье» Цель: формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.	«Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.	«Чтобы быть здоровым» Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
Экспериментирование	Пройти небольшое расстояние с развязанными шнурками Цель: воспитывать в детях аккуратность.	Определение продуктов по вкусу и цвету Цель: развивать осязание, закрепить знания о цветах.	Опыты со снегом (качество талой воды) Цель: развивать наблюдательность, умение делать выводы.
Экскурсия	Медицинский кабинет Цель: продолжить знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этой профессии.	На кухню детского сада Цель: расширять кругозор, закрепить их представление о предметах-помощниках на кухне, показать некоторые профессиональные действия.	В прачечную детского сада Цель: познакомить с работой мастера по стирке белья, уточнить знания о том, что в прачечной стирают, гладят полотенца и постельное белье; воспитывать уважение к труду людей, работающих в прачечной.
Беседа	«Как я буду заботиться о своем здоровье» Цель: показать детям, что здоровье зависит от поведения людей.	«О здоровой пище» Цель: познакомить с овощами и какие блюда из них можно приготовить.	«Чистота-залог здоровья» Цель: учить детей заботиться о себе.
Художественное слово	К. Чуковский «Доктор Айболит», пословицы «Здоровье – всему голова» Цель: воспитывать взаимопонимание, желание прийти на помощь.	Ю. Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах Цель: закрепить названия овощей, их отличительные особенности.	К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумакая», З. Александрова «Купание». Потешки: «Водичка, водичка», «Расти, коса, до пояса». Загадки о предметах гигиены Цель: воспитывать чувство удовлетворения от своего внешнего вида, прививать культурно-гигиенические навыки.
Дидактические игры	«Кому что нужно?» Цель: Закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.	«Чудесный мешочек», «Разложи на тарелках полезные продукты» Цель: Закрепить обобщающие понятия «овощи» и «фрукты», упражнять в умении их дифференцировать.	«Вымоем куклу», «Моем руки правильно» Цель: Закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.



Творческие игры	«Больница» Цель: Закрепить знания о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Объяснить действия пациентов. Учить объединяться в игре, распределять роли.	«Магазин продуктов» Цель: Закрепить название продуктов, их обобщающие понятия (молочные, хлебобучные), воспитывать культуру общения и поведения в общественных местах.	«Парикмахерская» Цель: Закреплять знания о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения и поведения.
Продуктивная деятельность	Конструирование «Строим детскую больницу» Цель: развивать конструктивные навыки, желание принять участие в общем деле.	Аппликация «Консервируем овощи и фрукты» Цель: закрепить знания о заготовках на зиму, воспитывать аккуратность в работе.	Лепка «Поможем доктору вылечить медвежат» Цель: продолжать воспитывать у детей сочувствие к игровым персонажам, вызывать желание помочь им, беседа о здоровье.
Двигательная активность	«Парами на прогулку» Цель: умение ходить в парах.	«Огуречик» Цель: согласовывать движения и слова.	«Кто дальше кинет?» Цель: развивать ловкость рук.
Развлечения	«Мишка заболел» Цель: умение сопереживать, сочувствовать больным.	«Веселые овощи» Цель: закрепить знания о пользе овощей.	«Девочка чумазая» Цель: закрепить культурно-гигиенические навыки.
Массаж	Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагревания. Нажимать указательным пальцем точку под носом. Указательным и большим пальцем «лепить» уши. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта). Вдох через нос и медленный выдох через рот. Цель: профилактика простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса, привитие чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.		
Пальчиковые игры	«Дружба»	«В гости к пальчику»	«Человеки»
	Цель: стимулировать развитие мышления ребенка.		

Вид деятельности	декабрь	январь	февраль
Занятие	«Тело человека» Цель: уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств.	«Витамины и полезные продукты» Цель: рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	«Безопасность на дорогах» Цель: познакомить детей с элементарными правилами поведения на улице, правилами дорожного движения, рассказать о светофоре.
Экспериментирование	Определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачке пальцами. Цель: показать важность всех органов.	Посадка лука. Цель: привлечь детей к посадке лука, воспитывать наблюдательность.	Опыты со льдом (отметить свойства льда). Цель: наблюдать за изменением состояния льда при разных условиях.
Экскурсия	Медицинский кабинет Цель: продолжить знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий.	В магазин Цель: познакомить детей с профессией продавца, закрепить умение узнавать продукты по внешнему виду и названию, воспитывать уважение к труду продавца.	По улицам города Цель: воспитывать любовь к родным местам, закрепить знание названий города, улицы, на которой расположены дом, детский сад. Учить узнавать общественные здания, находящиеся на улице: школу, магазин, поликлинику. Уточнить знания о транспорте: грузовом, легковом, пассажирском, сигналах светофора. Закреплять знание о правилах поведения на улице и в общественных местах.
Беседа	«Мой организм» Цель: формировать представление о принадлежности к человеческому роду, беседа о здоровье.	«Полезное – не полезное» Цель: закрепить знания детей о продуктах питания.	«Всем ребятам надо знать, как по улицам шагать» Цель: закрепить знания детей о правилах поведения на улицах.
Художественное слово	Н. Саконская «Где мой пальчик?», Е. Пермяк «Про нос и язык», С. Маршак «Почему и человека две руки и две ноги», «Один и два». Загадки о частях тела Цель: ознакомить детей о назначении отдельных частей тела.	К. Чуковский «Федорино горе», Л. Зильберг «Полезные продукты» Цель: умение сопереживать, находить выход из создавшейся ситуации, делать выводы о пользе чистоты для себя и окружающих.	С. Михалков «Моя улица», «Дядя Степа-милиционер», В. Клименко «Зайка-велосипедист» Цель: познакомить с различными ситуациями на дорогах.

Дидактические игры	«Повтори движения», «Собери человека» Цель: Упражнять в умении осознать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.	«Угадай на вкус», «Назови правильно» Цель: Закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу.	«Знаки светофора», «О чем говорит светофор?» Цель: Закреплять знания о значении цветов светофора и правила поведения на улице.
Творческие игры	«Поликлиника» Цель: Закрепить знания о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Объяснить действия пациентов. Учить объединяться в игре, распределять роли.	«Кухня» Цель: закрепить знания о профессиях повара, формировать навыки культуры общения и поведения.	«Автобус», «Путешествие по городу» Цель: Упражнять в навыках правильного поведения в транспорте, способствовать формированию культуры речевого общения.
Продуктивная деятельность	Лепка «Снегурочка» Цель: показать соотношение частей тела, умение разглаживать пластилин.	Лепка «Витамины для зайчат» Цель: учить лепить круговыми движениями ладоней.	Аппликация «Автобус» Цель: умение правильно располагать части автобуса, умение аккуратно работать с клеем.
Двигательная активность	«Жмурки» Цель: выполнять правила игры.	«Мы веселые ребята» Цель: умение играть сообща.	«Воробушки и автомобиль» Цель: умение реагировать на сигнал.
Развлечения	Игра-забава «Мое тело» Цель: соотносить слова и движения.	«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» Цель: закрепить культурно-гигиенические требования.	«Незнайка на улице города» Цель: закрепить знания о знаках светофора.
Массаж	Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы. Слегка подергать кончик носа. Указательными пальцами массировать ноздри. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились». Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м» постукивая пальцами по крыльям носа. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем пушинку с ладони». Цель: профилактика простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса, привитие чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.		
Пальчиковые игры	«Прогулка»	«Засолка капусты»	«Замок»
	Цель: опосредованно стимулировать действия речевых зон коры головного мозга.		

Вид деятельности	март	апрель	Май
Занятие	<p>«Здоровье в порядке - спасибо зарядке»</p> <p>Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.</p>	<p>«Айболит в гостях у детей»</p> <p>Цель: продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук.</p>	<p>«Опасности вокруг нас»</p> <p>Цель: учить детей бережно относиться к природе, соблюдение экологических правил.</p>
Экскурсия	<p>На школьный стадион</p> <p>Цель: закреплять знания о видах спорта, способствовать укреплению здоровья детей.</p>	<p>В аптеку</p> <p>Цель: познакомить детей с работой фармацевта: отпускает лекарства и витамины по рецептам врач; работа фармацевта очень ответственная, нужно быть внимательным, чтобы не перепутать лекарства.</p>	<p>На кухню</p> <p>Цель: продолжить знакомить с профессиями повара, кух. рабочей. Воспитывать уважение к их труду.</p>
Беседа	<p>«Кто спортом занимается»</p> <p>Цель: подвести детей к пониманию о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.</p>	<p>«На приеме у врача»</p> <p>Цель: обобщить какие действия выполняет врач, закрепить названия атрибутов.</p>	<p>«Безопасность в нашей группе»</p> <p>Цель: ознакомить с источниками опасности, учить осторожности.</p>
Художественное слово	<p>Загадки о спортивных принадлежностях</p> <p>Цель: развитие логического мышления, закрепить основные значения предмета.</p>	<p>Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни»</p> <p>Цель: обозначить важность соблюдения режимных моментов.</p>	<p>С. Маршак «Пожар», А. Дмитриев «Бездомная кошка»</p> <p>Цель: учить быть осторожным, внимательным.</p>
Дидактические игры	<p>«Назови вид спорта»</p> <p>Цель: закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.</p>	<p>«Если кто-то заболел»</p> <p>Цель: закрепить знание о том, что при серьезной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03», поупражняться в вызове врача.</p>	<p>«Источники опасности», «Что где растет»</p> <p>Цель: закрепить знания о том, где растут лекарственные растения, на основе наглядного материала (подорожник растет у дороги, ромашка – на лугу).</p>
Творческие игры	<p>Физкультурное занятие в детском саду</p> <p>Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности, закрепить знания о работе</p>	<p>«Аптека»</p> <p>Цель: закрепить знания детей о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни.</p>	<p>«Семья», «Поездка в лес»</p> <p>Цель: упражнять детей в выполнении правил поведения и безопасности в лесу, зоопарке.</p>

	воспитателя группы, воспитателя по физической культуре.		
Продуктивная деятельность	<p>Аппликация «Мы делаем зарядку»</p> <p>Цель: умение ориентироваться на листе бумаги.</p>	<p>Рисование таблетки, ручной труд, бланки для справок</p> <p>Цель: на основе игровой мотивации формировать у детей уверенность в себе и своих возможностях.</p>	<p>Лепка «Корзина с любимыми фруктами для зайчат»</p> <p>Цель: побуждать к лепке тех фруктов, которые им знакомы и нравятся. Вызвать желание с помощью стеки и наклепов добывать выразительной передачи формы, строения фруктов.</p>
Двигательная активность	<p>Игры с мячом, скакалкой, обручем</p> <p>Цель: закреплять навыки выполнения основных движений.</p>	<p>«Птички в гнездышках»</p> <p>Цель: умение реагировать на сигнал, развивать быстроту, ловкость.</p>	<p>«Будь внимательным»</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе по кругу, развивать находчивость.</p>
Развлечения	<p>«Мы мороза не боимся»</p> <p>Цель: развитие двигательной активности, положительных эмоций.</p>	<p>«Советы доктора Айболита»</p> <p>Цель: обобщать знания о здоровом образе жизни, развивать способность сочувствовать, сопереживать.</p>	<p>«Медведи в гостях у детей»</p> <p>Цель: создать приятную, веселую атмосферу.</p>
Массаж	<p>«Моем» кисти рук.</p> <p>Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.</p> <p>«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.</p> <p>Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.</p> <p>Несколько раз зевнуть и потянуться.</p> <p>Цель: профилактика простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса, привитие чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.</p>		
Пальчиковые игры	«Ножницы»	«Коготки»	«Солнечные лучи»
	Цель: оказывать благоприятное воздействие на развитие движений кисти и пальцев рук.		

Вне занятий:

Работа с альбомами:

- «Кто я?»
- «Мои любимые игрушки»
- «Мои любимые кушанья»
- «Моя семья»

Традиция говорить о каждом ребенке что-то хорошее:

Цель: поддержание и развитие благоприятной групповой атмосферы для эмоционального благополучия детей.

## Литература

1. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей
2. Ткаченко Т.А. Физкульт-минутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. Сборник упражнений
3. Доронова Т.Н. Природа, искусство и изобразительная деятельность детей
4. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений
5. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет
6. Белкина В.Н. Дошкольник: обучение и развитие воспитателям и родителям
7. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников