

МБДОУ ДС № 18 «Колобок» п. Тюменский
МО Туапсинский район

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ОСТАНОВКИ»**

Автор:
Кузьмина Карине Карапедовна,
воспитатель

2022-2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Характеристика возрастных особенностей развития воспитанников..... | 4 |
| Теоретический обзор здоровьесбережения..... | 5 |
| КОНСПЕКТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ (ОСТАНОВКИ) | 16 |
| Список литературы | 37 |

Пояснительная записка

Аннотация. Сборник методических рекомендаций разработан с целью расширения социального опыта, сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, формирования положительных эмоций.

Возрастная категория: младший дошкольный возраст.

Сохранение и укрепление здоровья детей, в том числе и эмоционального, является приоритетным направлением работы с детьми младшего дошкольного возраста.

Здоровьесбережение включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.); качественное улучшение физического развития и физического состояния ребенка; органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания; обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Цель сборника: расширение социального опыта, сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, формирование положительных эмоций.

Задачи сборника:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

Основные принципы реализации сборника:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);

- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

- активности (поиск эффективных методов оздоровления дошкольников);

- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);

- систематичности;

- целенаправленности;

- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Характеристика возрастных особенностей развития воспитанников.

Младший дошкольный возраст

От 3 до 4 лет

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми. Особое внимание уделяется ознакомлению детей с разнообразными способами обследования формы, цвета, величины и других признаков предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник). Ребенок оказывается способным не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина), но и усваивать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, игрушки).

У младших дошкольников возрастает целенаправленность действий. Речь сопровождает практические действия ребенка, но еще не выполняет планирующей функции. В четыре года дети способны представить ход практического действия, но все еще не могут заранее рассказать о действии,

которое нужно произвести. На четвертом году жизни развивается интерес к общению со сверстниками. Взаимоотношения между детьми возникают на основе интереса к действиям с привлекательными предметами, игрушками. Эти действия постепенно приобретают совместный, взаимозависимый характер.

Игра – любимая деятельность младших дошкольников. Дети активно овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами – заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения.

Младшие дошкольники усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения.

Младшие дошкольники – это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Эмоционально насыщенная и разнообразная деятельность младших дошкольников в детском саду является основной для решения всех воспитательных задач.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Здоровье и физическая культура

Здоровье

Культурно-гигиенические навыки.

Формировать умение самостоятельно выполнять гигиенические процедуры: мыть и вытирать руки, чистить зубы, полоскать рот после приема пищи; умение пользоваться носовым платком, прикрывать рот во время чихания и кашля, отворачиваясь в сторону; пользоваться туалетом. Учить детей следить за своим внешним видом: причесываться своей расческой, следить за своей обувью и одеждой, уметь убирать за собой игрушки, пособия и постельные принадлежности; следить за своим внешним видом (одеждой, прической и др.).

Культура питания.

Формировать навыки правильного поведения за столом во время еды: пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой); пользоваться салфеткой в процессе еды; есть аккуратно, медленно пережевывая пищу, правильно и красиво сидеть за столом, не капризничать во время приема пищи. Давать детям представления о здоровом питании: о значении разнообразного питания, пользе овощей и фруктов, каши, соков, молочных, мясных и рыбных продуктов; необходимости своевременного приема пищи и соблюдения режима питания, ценности горячих блюд; о вреде чрезмерного

употребления сладостей, тонизирующих и газированных напитков, жевательной резинки, чипсов и др.

Культуру деятельности и общения как основу психического здоровья ребенка.

Формировать умение найти себе занятие по интересам, привлечь сверстников и самому включиться в их деятельность. Поддерживать проявления активности и доброжелательности в общении с детьми и взрослыми, эмоциональной отзывчивости, побуждать ребенка регулировать интенсивность своих эмоциональных реакций, учить выражать свое негативное отношение к чему-либо социально-приемлемыми способами.

Развивать интерес к разным формам двигательной активности (подвижные игры, элементы спортивных игр, прогулки, купание и плавание, утренняя гимнастика, физические упражнения)

Охрана здоровья детей.

Соблюдать оптимальный объем умственной и физической нагрузки, продолжительность занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Предупреждать психоэмоциональное напряжение, переутомление детей, психологический дискомфорт, связанный с авторитарным стилем воспитания, отсутствием обращенности взрослого к ребенку, включением детей в неинтересную для них деятельность.

Поддерживать положительные эмоции в разных видах детской деятельности, на занятиях и др. как основу сохранения и укрепления здоровья детей.

Обеспечить разнообразную двигательную активность (организованную и самостоятельную) в течение дня с учетом климатических, сезонных, возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Следить за правильной осанкой детей.

Обеспечивать воздушный, температурный, световой и питьевой режимы, охрану сна детей, исключать скученность и избыточную шумовую нагрузку. Соблюдать гигиенические требования к организации рабочего места детей во время непосредственно образовательной деятельности, физкультурному оборудованию, дидактическим пособиям и игрушкам.

Обеспечение безопасности детей.

Создавать условия для предупреждения детского травматизма (в помещении, на прогулке, во время непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности).

Формировать у детей представления об опасных формах поведения: при встрече с незнакомыми людьми, бездомными животными. Объяснять опасность сбора неизвестных растений, грибов, самостоятельного употребления лекарственных препаратов и биологически активных добавок.

Учить детей основам безопасного поведения на улице, в общественном транспорте, в помещениях (на лестницах, у открытых окон, балконов), во время купания в водоемах и бассейне. Обучать детей простейшим способам преодоления опасностей и получения помощи (знание своего имени,

фамилии и домашнего адреса, имени родителей, умение набрать телефонный номер службы спасения). Формировать модели поведения в типичных ситуациях (ребенок дома, потерялся на улице или в общественном месте).

Разъяснять детям, что ребенок дошкольного возраста не может находиться один, без присмотра взрослых.

Разъяснять детям негативное влияние на здоровье длительного просмотра телепередач и видеофильмов, продолжительных компьютерных игр.

Познакомить с некоторыми правилами противопожарной безопасности.

Создание представлений о здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.

Физическая культура

1. Обогащать двигательный опыт детей, создавая ситуации радости и удовольствия в движении.

Обогащать разнообразный двигательный опыт детей.

Играть с детьми в подвижные игры с правилами, народные игры (на развитие быстроты движений, силовых качеств, ловкости и координации, ориентировки в пространстве).

Использовать в работе с детьми упражнения со спортивным инвентарем.

Приобщать к разным видам занятий физической культурой с учетом состояния здоровья, уровня физической и двигательной активности, включая утреннюю гимнастику, занятия по физической культуре, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастику после дневного сна, динамические паузы между ООД, физкультминутки, недели здоровья, прогулки, досуги, самостоятельную деятельность.

Содействовать развитию вариативности в выполнении детьми различных видов движений, создавая для этого соответствующие условия

(музыкальное или ритмическое сопровождение, использование различной атрибутики и пособий, образного описания).

Учить детей использованию различного физкультурного оборудования, пособий и спортивного инвентаря в организованной и самостоятельной деятельности.

2. Целенаправленно развивать у детей физические и волевые качества.

Развивать физические качества, чувство равновесия и координационные способности. Формировать умение участвовать в совместной деятельности, подчинять свои желания и интересы общим требованиям и правилам в процессе различных подвижных игр и игровых упражнений.

Воспитывать у детей решительность, смелость, выдержку, самостоятельность, настойчивость для достижения определенной цели в процессе выполнения двигательных заданий.

Поощрять стремление детей выполнять движения как можно лучше.

3. Учить детей соотносить свои действия с образцом.

Учить детей управлять своим телом в процессе движений. Радоваться своим успехам, качественному выполнению движений.

4. Развивать двигательное творчество детей, их активность и самостоятельность

Создавать условия для развития двигательного творчества детей, предоставляя им возможность выбора игр и упражнений, игровых сюжетов, физкультурных пособий.

Способствовать эмоциональной включенности детей и их образному перевоплощению в процессе музыкально-ритмических движений, сюжетно – игровых композиций, игр имитационного характера.

Привлекать детей к придумыванию разных вариантов подвижных игр и упражнений и побуждать реализовывать их в самостоятельной деятельности.

Развивать у детей коммуникативную инициативу и навыки поведения в процессе игровой двигательной активности.

Развивать потребность участвовать в коллективных подвижных и командных спортивных играх, формировать умение их организовывать.

5. Развивать интерес к спортивной жизни

Расширять представления детей о разнообразных возможностях каждодневных занятий физической культурой, их пользе для хорошего физического и психического самочувствия.

6. Реализовывать базовое содержание физической культуры

Обучать детей технике выполнения основных движений, общеразвивающих упражнений, упражнений с пособиями и спортивным инвентарем, способам коллективных движений на занятиях физической культурой, во время утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, динамических пауз между занятиями, физкультминуток, на прогулке, в ходе индивидуальной работы.

Система эффективного закаливания

Закаливание

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на занятиях физической культурой, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- дыхательная гимнастика после сна;
- мытьё прохладной водой рук по локоть (индивидуально);
- комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья».

Методы оздоровления:

- ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).
- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона.

Формирование эмоционально-экспрессивных отношений

Задачи:

- формировать позитивного отношения к своему «Я»;
- развитие навыков социального поведения;
- осознание детьми собственного эмоционального состояния, причин его возникновения;
- формирование способности распознавать чувства других людей через мимику, жесты, интонации;
- подготовка детей к самоактуализации через познание себя и других.

Принципы отбора содержания и организации занятий.

1. Принцип единства аффекта и интеллекта. Отбор такого материала, который позволит ребенку входить в “мажорное” эмоциональное состояние, т.к. любое знание усваивается лучше, если оно эмоционально окрашено.

2. Принцип статности. Право ребенка вступать в деятельность, когда ему этого хочется, право выбрать, озвучит свою эмоциональную оценку.

3. Принцип постепенности и поэтапности. Каждый последующий этап логически вытекает из предыдущего. Благодаря этому, ребенок постепенно углубляется в процесс осознания себя, приоткрывая разные стороны своего “Я”.

4. Принцип творческой активности.

Организация занятия таким образом, чтобы дать возможность понять и попробовать новые способы поведения и экспериментировать с ними.

5. Принцип работы в малых группах, партнерского общения.

Работая в группах, дети учатся признавать ценность другого, его мнение, интересы.

Учатся все решения принимать с учетом мнения и состояния других, а не только стремиться к достижению своих целей.

6. Принцип неотсроченности обратной связи. Универсальным средством, позволяющим осознать свое поведение, является обратная связь, которая позволяет каждому участнику узнать мнение окружающих о своей манере поведения, о своих поступках, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ними в контакт, и на основе полученных знаний сознательно изменять свое поведение.

Формирование чувства принадлежности к группе. Развитие чувства единства, сплоченности. Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.

Формирование позитивного отношения к своему “Я”, к сверстникам.

Эмоции в нашей жизни.

Знакомство с эмоциями. Развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние. Изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.

Мое настроение: от чего оно зависит.

Знакомство с понятием “настроение”. Развитие умения управлять своим настроением. Развитие способности к рефлексии. Знакомство с “позитивным переформированием” как способом изменения отношения к ситуации.

Каким я буду и как я могу управлять эмоциями.

Развитие эмпатии, умения сопереживать другим. Знакомство детей с понятием “выбор”. Анализ своих поступков и поступков других людей. Формирование представления об индивидуальности, неповторимости каждого человека. Развитие положительной самооценки.

Практикум по формированию эмоциональной экспрессии.

Развитие умения слушать собеседника, наблюдательности и внимания к чувствам других людей. Развитие анализа и самоанализа. Знакомство с

интонированием речи, мимическими выражениями, знакомство с понятием пантомимики и жеста. Снятие телесных барьеров.

Поддержание детской инициативы

Для поддержания детской инициативы воспитатели используют проблемные ситуации, вопросы, проектную деятельность, внесение энциклопедий и игрового материала. Создают условия для выбора деятельности по интересам и запросам детей.

С целью развития игровой деятельности педагоги:

- создают в течение дня условия для свободной игры детей;
- определяют игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдают за играющими детьми и понимают, какие именно события дня отражаются в игре;
- отличают детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;
- косвенно руководят игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей).

Воспитатели устанавливают взаимосвязь между игрой и другими видами деятельности. Игровая среда стимулирует детскую активность и постоянно обновляется в соответствии с текущими интересами и инициативой детей.

Для реализации права выбора воспитанникам предоставляется возможность проявить индивидуальную избирательность в работе с материалом, что позволяет проявить инициативу. Педагог получает конкретное представление о предпочтениях детей, узнает, какие виды деятельности воспитанники предпочитают, что вызывает интерес, а что явно не нравится делать и почему. Педагог обеспечивает право ребенка на любимое занятие, реализует индивидуальные интересы, склонности, потребности.

Поддержка детской инициативы – это незначительное оказание помощи ребёнку, используя разные способы и средства в принятии решения заниматься той или иной деятельностью.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

Первый этап – побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе – произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

Второй этап – знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа – понимание

стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

Третий этап – формирование самостоятельности при выполнении движений, умения ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе – движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

Четвёртый этап – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей).

Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого поэтапного обучения дети учатся: ставить задачу, передавать направления, движения, планировать, оценивать себя и других, называть упражнения в целом и его элементы, сравнивать.

В результате чего, появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

То есть проявить самостоятельность дети могут на закрепляющих или итоговых занятиях, так как для этого у них должны быть сформированы двигательные умения и навыки, которые они получают на обучающих занятиях.

Развивать самостоятельность можно и в подготовке спортивного инвентаря к занятиям. Так называемое дежурство. Уже с младшей группы можно привлекать малышей к подбору и размещению оборудования: отобрать в корзину мячики определенной величины для катания друг другу, расставить инвентарь для перешагивания. А старшие дошкольники уже могут расставлять физкультурный инвентарь по более сложной инструкции взрослого.

Самостоятельно выполнять физические упражнения воспитанникам помогут выполнить карточки, на которых упражнения представлены в виде схемы.

Для старших групп можно использовать карточки – схемы после проведения типовой зарядки для развития общефизической подготовки.

Например: ребёнок получает карточку с изображением одного или двух снарядов или пособий: ходьба по буму, лазание по гимнастической лестнице, приседания, прыжки в длину, и самостоятельно выполняют упражнения.

На индивидуальной карточке схематически изображается вид упражнения, количество повторений записывается кружками и цифрой. Темп выполнения упражнений можно указать цветом: красный – быстро, синий – в среднем темпе, зелёный медленно. Инструктор находится у того снаряда, где дети нуждаются в его страховке. Конечно, чтобы дети могли свободно пользоваться такими схемами, проводится предварительная работа.

Для малышей вместо схем можно использовать следующий способ: сделать разметку; разделить её на несколько этапов. На каждом отрезке поставить картинки – подсказки с изображением животных, выполняющих определённые движения.

Например: на отрезке ходьба на носках показана лиса, на отрезке прыжки - заяц, на отрезке бег – лошадка. Дети заранее ознакомлены с персонажами-животными, знают какой вид движения надо выполнять.

Так же педагог направляет выбор детей тем, что создает необходимые предметно - пространственные условия и обсуждает с детьми их планы на предстоящую деятельность. С этой целью пространство физкультурного зала можно разделить на несколько секторов: сектор метания, сектор прыжков, сектор бега, сектор лазания и т. д., наличие которых может зависеть от поставленных образовательных задач.

Например, в секторе «Веселый мяч», дети отрабатывают технику ведения мяча с продвижением вперед, броски мяча в обруч, через веревку, передача мяча друг другу способами двумя руками от груди, из-за головы и ловля мяча произвольным способом,

В секторе «Равновесие» выполняют упражнения на сохранение равновесия — ходьбу по гимнастической скамейке разными способами, ходьба и бег по наклонной доске, ходьба между предметами на носках, с мешочком на голове.

В секторе «Прыжки» дети выполняют различные виды прыжков: на одной и двух ногах, с продвижением вперед, между предметами, прыгивания, запрыгивания, прыжки со скакалкой разными способами.

В секторе «Метания» дошкольники отрабатывают технику выполнения метания: из-за плеча, правой, левой рукой, стоя на коленях, сидя, лежа; метание в горизонтальную и вертикальную цель и др.

Развитию инициативы детей дошкольного возраста в физическом развитии очень способствуют подвижные игры. Они будят мышление и дух ребенка, активизируют его ресурсы и потенциалы. Кроме того, очень важным является тот момент, когда ребенок сам иницирует игру – с взрослым или другими детьми.

Подвижные игры – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для фантазий.

Скучным просто объявлять в конце занятия название игры.

Можно начало игры сделать захватывающим, будоражащим веселые мысли:

- для малышей можно предложить найти заранее спрятанную маску – шапочку и когда дети находят, например, шапочку кота, называют возможные игры с этим персонажем и выбирают игру;

- рассказать короткий стих про любого персонажа, который потерялся. Ребята находят игрушку, и играют с этим персонажем.

Таким образом, в игре дети незаметно для себя, без принуждения, учатся правильно ходить, быстро бегать, высоко и далеко прыгать, ловко

лазать, метко бросать. Они совершенствуются не только в двигательном развитии, но и в умении вести себя в коллективе.

Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему сообща, семья, детский сад, общественность.

задачи работы с родителями:

- повышать педагогическую культуру родителей;
- пропагандировать общественное дошкольное воспитание;
- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
- познакомить родителей с основами педагогических знаний;
- просвещать родителей о создании положительной психологической среды в семье;
- организовать включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые);
- дни открытых дверей;
- экскурсии по детскому саду для родителей вновь прибывших детей;
- совместные мероприятия.

Взаимодействие педагогического коллектива с родителями (законными представителями) основано на принципах:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость ДОО для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни ДОО;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и

обучении детей;

— изучение и пропаганда лучшего семейного опыта, сохранение семейных традиций.

Педагоги работают над созданием единого сообщества, объединяющего взрослых и детей. Для родителей проводятся взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка предполагает их непосредственное вовлечение в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй.

Взаимопознание и взаимоинформирование осуществляется с использованием бесед, анкетирования, собраний-встреч, стендовой информации.

Непрерывное образование воспитывающих взрослых происходит в ходе проведения консультаций, тематических родительских собраний и круглых столов, семинаров, мастер-классов

Совместная деятельность организуется в разнообразных традиционных и инновационных формах (вечера музыки и поэзии, посещения семьями программных мероприятий, семейные гостиные, фестивали, семейные клубы, вечера вопросов и ответов, праздники (в том числе семейные), проектная деятельность.

Ожидаемые результаты реализации сборника

1. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
2. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
3. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
4. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
5. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.
6. Снижение уровня неконструктивного эмоционального проявления у детей.

КОНСПЕКТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ (ОСТАНОВКИ)

«Тропа здоровья» (1 уровень)

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, воспитывать умение выполнять движения в соответствии с текстом, умение реагировать на сигнал; профилактика плоскостопия, осанки, улучшение дееспособности дыхательной системы; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; в подвижной игре «Лохматый пёс» учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

Оборудование: игрушка медвежонка, погремушки, маска собаки.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Дети входят на «Тропу здоровья».

Воспитатель: Ребята, посмотрите, под кустом кто-то спрятался, давайте посмотрим (игрушка медведь). Медведь здоровается с детьми.

*Живу я в сосновом лесу
И не боюсь даже лесу,
А пчелки все мои друзья!
Медведь - сладена, это я!
К ребятам в гости я пришел
Друзей здесь верных я нашел.*

Воспитатель: Ребята, в гости к вам пришел Мишутка!

*Вас зовет он на минутку,
Что-то хочет вам сказать,
С вами вместе поиграть.*

2. Основная часть.

Упражнения с погремушками.

1. Погремушки все мы взяли,

Друг за другом пошагали.

Ходьба друг за другом.

Стали бегать и скакать-

Погремушками играть!

Бег, звеня погремушками.

2. Надо в круг теперь всем встать,

Погремушки показать!

Погремушки поднимаем,

А потом их опускаем.

Дети поднимают погремушки вверх, тянутся на носочках, опускают погремушки.

3. Мы наклонимся пониже,

Погремушки к травке ближе.
Ноги не сгибаем, спинки прогибаем!
Погремушки поднимаем,
Спинки ровно распрямляем.
4. Стали детки приседать,
Погремушками стучать.
Стук и прямо,
Стук и прямо!
Стук, стук, стук!
5. Прыгнем все вместе,
На двух ногах на месте (10 раз).
6. А теперь мы все бежим,
Погремушками гремим.
Тихо, тихо все пойдём,
Погремушки уберём.

Упражнение на дыхание «Нюхаем цветочки». И.п.- стоя, руки за спиной. Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох - произносить: «А-а-ах!».

Медведь: Молодцы малыши! Дружные ребятки!

Молодцы малыши! Сделали зарядку!

Основные виды движений

1. Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом по мостику, обхватывая края сводами стоп. 2 раза (следить за правильным положением тела).

2. Подлезание под дуги, не задевая руками земли. 2 раза (следить, чтобы дети держали спину прямо, не опускали голову).

П\И «Лохматый пёс».

Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смиренно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?».

Дети приближаются к собачке. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, собачка возвращается на место.

3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание «Паровозик».

В ходьбе друг за другом, делать попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20 секунд.

Медведь: Ой, ребята, молодцы!

*Наигрались от души.
А мне уже домой пора
До свиданья, детвора!*

Конспект образовательной ситуации (остановки)
«Тропа здоровья» (2 уровень)

Задачи: упражнять в различных видах ходьбы по профилактике плоскостопия, в выполнении упражнений на осанку; улучшение дееспособности дыхательной системы, выработать более глубокий вдох и более длительный выдох; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; в подвижной игре «Птичка и кошка» развивать у детей решительность, упражнять в беге с увёртыванием.

Оборудование: бумажный кораблик.

1. Вводная часть.

(Следить за правильным положением тела детей.)

Гуси ходят все гуськом,

(Идут на пятках, руки за спиной)

Индюшата - индюшком.

(Идут на носках, руки на поясе)

Лягушата – лягушком,

(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)

Поросята – пороськом.

(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперёд, руки за спиной)

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружкой,

(Идут мелким шагом)

Только сам хожу я чаще

Лягушком и кувырком.

(Подскакивают 10 раз).

Упражнение на дыхание. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м" (рот плотно закрыт).

2. Основная часть.

ОРУ.

1. «Аист ходит по болоту»

Ходит, высоко поднимая колени, спина прямая. Пройти по кругу 1-2 раза, дыхание произвольное.

«Пловец».

Туловище слегка наклонить вперед, прямые руки тоже вытянуть вперед (выдох), выпрямиться, развести руки в стороны (вдох). Повторить 3-5 раз.

«Самолет качает крыльями»

Развести в стороны руки, ноги слегка расставить. Делать наклоны туловища вправо и влево (3-5 раз)

4.«Курочка клюет зернышко».

Присесть и постучать пальцами об пол, произнося при этом «ко-ко-ко» (выдох), встать и выпрямиться (вдох) (3-5 раз).

5.«Воробышек скачет».

Попрыгать на обеих ногах, сделать 5-6 прыжков, затем походить 10-12 шагов. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

ОВД

1.Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за спиной, за головой.) 2 раза (Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, сближать лопатки.)

2. Массаж спины «Суп». 2 раза

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка. (Наблюдать за осанкой детей).

Чики-чики-чики-ща! *Похлопывают ладонями.*

Вот капуста для борща.

Покрашу картошки, *Постукивают рёбрами ладоней.*

Свеколки, морковки,

Пол головки лучку *Поколачивают кулачками.*

Да зубок чесночку.

Чики-чок, чики-чок- *Поглаживают ладонями.*

И готов борщичок.

П\И «Птички и кошка».

На земле чертится круг (диаметр – 7 м) или кладётся шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центр круга. Это- кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зёрнышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в кругу- считается пойманным, идёт на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку.

3.Заключительная часть.

Дыхательное упражнение "Кораблик".

Пустить в плескательный бассейн легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки.

Конспект образовательной ситуации (остановки)
«Сказочная полянка» (1 уровень)

Цель:

Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.

Задачи: Упражнять в различных видах ходьбы, прыжках, беге по кругу, ползание.

Материалы: гимнастическая скамейка, кочки, массажные коврики, маленькие мячики, обруч с лентами, туннель, 2 дерева, цветы, трава, озеро (имитация из ткани или бумаги, запись звуков природы).

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами отправимся увлекательное путешествие в лес на поезде. Давайте занимаем места в поезде (*строятся в колонну за воспитателем*). Поехали! Остановка! Дети выходят из поезда.

Воспитатель: Ребята вот мы и прежали в лес! (звучат звуки леса, и плпали на полянку, но нам нужно преодолеть много препятствий в лесу: сначала перейти болото (прыжки из обруча в обруч, кочки (массажные коврики, потом перепрыгнуть через ручей, проползти через берлогу медведя.

Для этого нам нужно много сил, давайте сделаем зарядку.

Зарядка: Различные виды ходьбы (*чередование*). ОРУ на усмотрение воспитателя.

Воспитатель: Ну вот сил у нас прибавилось, можем отправляться дальше. Осторожно, ребята, впереди нас болото (*звучат звуки болота*). Дети прыгают из обруча в обруч.

Воспитатель: Какие вы молодцы! Теперь попробуем перепрыгнуть через этот ручеек (*звучат звуки ручейка*) Перепрыгивают дети вместе с воспитателем.

Воспитатель: Вот мы и преодолели все препятствия, устали, а впереди нас озеро, отдохнём на его бережку. (Дети садятся на «берегу» и отдыхают, звучит спокойная музыка.)

Воспитатель: Ребята, вы когда бывали на настоящем озере, то кидали в него камушки. Вот и у нас мячики будут камушками. Давайте покидаем их в озеро. (*Бросают маленькие мячики*)

Воспитатель: За озеро живёт медведь. вот его берлога, давайте проползём сквозь неё. (*Дети ползут по туннелю.*)

Воспитатель: Молодцы ребята! Вот и полянка, а на ней растут вот такие большие цветы (обруч с лентами (каждый ребенок берется за одну ленточку рукой, воспитатель держит его над головой. Все становятся друг за другом и легко бегут на носочках (*катаются*) :

Воспитатель: Ребята, на этих волшебных цветах можно покататься.

Еле, еле закрутились карусели,

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Воспитатель: Вот мы и нашли волшебную полянку, покатались на волшебных цветах, теперь и домой пора возвращаться. Занимайте места в вагонах и поедem в детский сад!

Конспект образовательной ситуации (остановки)

«Сказочная полянка» (2 уровень. «Верёвочка»)

Задачи занятия: учить и бегать по кругу друг за другом (вокруг “лужи”); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая с движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закалывать детей при помощи босикомхождения; воспитывать чувство партнерства.

Физкультурный инвентарь: верёвка, замкнутая в круг “Дружные ребята”, гимнастическая скамейка, шапочки для подвижных игр – заяц, слон, ворона. На полу разложена в форме круга верёвка, дети сидят на гимнастической скамейке.

Это большая лужа. Под громкую музыку мы будем бегать друг за другом не толкаясь и не наталкиваясь вокруг лужи, а под тихую музыку будем ходить вокруг лужи друг за другом – гулять.

Вводная часть

Бег друг за другом по кругу – 2 круга.

Ходьба друг за другом по кругу – 1 круг.

Повторить 2 раза.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с веревкой, замкнутой в круг.

Веревка лежит на полу, дети стоят лицом в круг, носки ног у веревки.

1. “Покажи веревку”.

И.п. основная стойка, веревка в руках; 1 – поднять всем вместе веревку вверх, 2 – и.п. – 4 раза.

2. “Вместе наклонились”.

И.п. широкая стойка, веревка на плечах за головой, руками держать веревку; 1 – наклониться вниз, 2 – и.п. – 3 раза.

3. “Поехали”.

И.п. сидя на полу ногами в круг, веревка на коленях, хват сверху; ходьба на ягодицах в круг и из круга “чух-чух-чух” – 1 раз.

4. “Спрятали”.

И.п. то же; 1 – верёвку спрятать под колени, 2 – и.п. – 4 раза.

5. “Высушим шнурок”.

И.п. сидя на полу, шнурок на голеностопе, руки в упоре сбоку; 1 – поднять ноги с веревкой вверх, 2 – и.п. – 3 раза.

Основные виды движения

1. Прыжки на двух ногах на одном месте – 2 раза.

2. Ходьба боком приставным шагом по шнуру – 2 раза.

Подвижная игра “Мама и дети”

Дети сидят на гимнастической скамейке, изображая детей, на противоположной стороне инструктор – мама.

- Я мама зайчиха (*надеваю шапочку зайца*), зайчата, идите ко мне.

Дети зайчата прыгают на двух ногах к маме. Ушками помахали, морковку похрумкали, хвостики маме показали – повернулись спиной.

- Догоню!

Зайчата убегают.

Повторить игру с другими персонажами (*слонята топаят, машут большими руками; воронята машут крыльями, каркают*)

Заключительная часть

Динамическая пауза “Листочки”.

Ветер северный подул – с-с-с-с (*поднести ладошки к губам*)

И все листья с липы сдул (*дует*)

Полетели, закружились (*показать кистями рук кружение листьев*)

И на землю опустились (*прижать ладошки к бедрам*)

Дождик стал по ним стучать (*стучим по бедрам пальчиками*)

Град потом заколотил (*стучим кулачками*)

Листья все насквозь пробил.

Снег потом припорошил, одеялом их накрыл (*прижать ладошки к бедрам*)

Конспект образовательной ситуации (остановки)

«Музыкальный сундучок» (1 уровень «В поисках драгоценных камней»)

Музыкальный ряд: песенка «*Маленькие зайки сели на лужайке...*»; музыка для релаксации – звуки природы.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, совершенствование умений и навыков в основных видах движений.

Задачи:

1. Обучающая:

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Учить сохранять правильную осанку, при выполнении упражнения в равновесии.

Научить детей выполнять дыхательные упражнения (*вдох носом, выдох через рот*).

2. Оздоровительная :

Формирование правильной осанки;

Закрепление опорно-двигательного аппарата;

Формирование двигательной-эмоциональной сферы детей.

3. Развивающая:

Развивать творческое воображение детей;

Развивать навыки ползания, прыжков, бега.

Совершенствование умений и навыков в основных видах движений;

Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях;

Развитие инициативы и творчества в двигательной активности.

4. воспитательная:

Приучать действовать совместно.

Учить реагировать на сигналы «беги», «прыгай», «стой» и др. ,

Выполнять правила в подвижных играх.

Здоровьесберегающие технологии :

- профилактика плоскостопия;
- профилактика нарушения осанки;
- дыхательная гимнастика;
- релаксация.

Ход занятия

Мотивационный этап (*Вводная часть*)

Ребята, смотрите, что у меня есть! Это клад! Там драгоценные камушки! (*Показываю сундучок*)

Раздается стук и заходит лесовичок. Осматривается.

Воспитатель: Ребята, это же лесовичок, который живет в лесу...

Лесовичок замечает сундучок, воскликает: «*Это мои драгоценности!*».

выхватывает его и бежит с ним по группе.

Воспитатель: Ребята, давайте его догоним!

ЛЕГКИЙ БЕГ за лесовичком по периметру группы (*15-20 сек.*)

Затем Лесовичок убегает вместе с сундучком.

Воспитатель: Вот убежал Лесовичок... Но он мне успел шепнуть на ушко, что спрятал карту сокровищ. Хотите ее найти? (дети: «*да!*»)

Тогда давайте искать...

(*Дети ходят, ползают по периметру, кто как хочет*).

Находим карту, где нарисованы зайчик, гора, речка, тропинки, мост...

Воспитатель: Ура! Нашли! Посмотрите, что же на ней нарисовано? (*Ответы детей*)

Воспитатель объясняет: «Ребята, чтобы найти наш сундучок с сокровищами нам надо перебраться через речку, через гору, пройти по волшебным тропинкам, перебраться через мост и потанцевать с зайчиком»

Содержательный этап (*Основная часть*)

1.- сначала надо перебраться через речку (*голубой скотч наклеен на полу двумя параллельными линиями*). Перепрыгивать, перешагивать и идти по «*речке*» друг за другом.

После прохождения «*речки*» делаем упражнение:

широка река (*руки в стороны*)

высоки берега (*тянуть руки вверх*)

2.- Теперь будем «*проползать по бревну*» на другой берег. ползание на животе по скамеечке.

3.- Вот, пришли мы на полянку. Кругом много высоких деревьев. На них дует ветерок. Давайте покажем, как веточки у деревьев качаются из стороны в сторону. (*Наклоны туловища вправо-влево. по 2-3 раза в каждую сторону*)

4.- А теперь нам надо пройти по волшебной тропинке босиком. Снимайте свои сандалики. (*пройтись по ортопедическому коврику 2-3 раза*)

Воспитатель поясняет каждый элемент на коврике: Это травка ножки щекочет, это шишечки, а это камушки.

Пока дети ходят можно повторять :

«Владик (*имя ребенка*) шёл, шёл и шишечку нашёл.

Вика (*имя ребенка*, шла тоже шишечку нашла.»

5.- Ребята, смотрите, на пеньке (*стульчик*) зайка сидит (мягкая игрушка...Бегите к зайчику (*легкий бег*). Покажите, пожалуйста, как прыгают зайки? (*дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед*)

В это время включить песенку про зайку «*Маленькие зайки сели на лужайке*».

Воспитатель: Ребята, зайчик просит вас вместе с ним станцевать, как маленькие зайки. Танцуем в соответствии с текстом песни.

6.-Мы с вами такой большой путь проделали – устали...запыхались, натанцевались. Надо восстановить потраченные силы. Повторяйте за мной (*показываю дыхательное упражнение. Вдох через нос, выдох через рот*)

Рефлексивный этап (*Заключительная часть*)

Дети ложатся на спину на ковер, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

- Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

Когда ребята встанут, то увидят в центре стол со скатертью, а на нем сундучок!

Воспитатель: Ой, ребята, вот наш сундучок с драгоценными камнями. Какие вы молодцы преодолели все преграды и нашли всё-таки сокровища! Давайте посмотрим, что там внутри.

Воспитатель отдает «*драгоценные камушки*» детям для самостоятельной игры.

Конспект образовательной ситуации (остановки)
«Мостик» (1 уровень «В гости к Зайчику»)

Задачи:

- упражнять детей в построении в шеренгу,
- в ходьбе друг за другом по кругу;
- в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;
- упражнять в равновесии;
- развивать двигательную активность детей.

Технологии (как элемент) и методика:

- беседа, объяснение, показ, повторение, п/и «Зайцы и волк»;
- закаливание (босохождение);
- корригирующая гимнастика для ног;
- пальчиковая гимнастика и самомассаж «Зайка серый умывается....» ;
- дифференцированный подход (Глазкова Алиса вместо прыжков делает перешагивание).

Способ организации детей: поточный.

Инвентарь: игрушка «заяц», ободки « зайцы», обручи, гимнастические палки, корригирующие дорожки.

Ход занятия:

Вводная часть:

«Ребята, сегодня мы с вами отправимся в гости к Зайке».

- ходьба друг за другом по кругу;
- бег друг за другом по кругу;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

«По дороге нам предстоит пройти препятствия, а чтобы наши ноги не устали, сделаем с вами физическую разминку».

«Зайчики» комплекс общеукрепляющих упражнений:

1. «Зайчики слушают». И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки, ладошки приставить к голове, поворот головой вправо-влево «тихо»
2. «Зайчики греют лапки». И.п. то же. Наклон вперед, постучать по коленям «хлоп-хлоп».
3. «Лисичка идет по глубокому снегу». И.п. то же. Попеременно поднимать высоко согнутую в колене ногу.
4. «Зайчики прячутся от лисы». И.п. то же. Присесть, руки на колени, посмотреть по сторонам «где?»
5. «Зайчикам весело». 10-12 прыжков, ходьба, повторить прыжки и ходьбу.

Упражнение на дыхание.

« Ноги мы с вами укрепили, пора отправиться в путь, пройти препятствия...»

Основная часть:

Основные виды движения:

«*пройти по узкой тропинке*» - ходьба по узкой дорожке между гимнастическими палками (упражнение на равновесие)

«*прыжки по кочкам*» - прыжки из обруча в обруч на двух ногах;

«пройти по мостику» - ходьба по корригирующим дорожкам.

«Вот и пришли мы в гости к Зайчику. Зайчик рад нам и хочет поиграть с нами на полянке».

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Заключительная часть:

Мы долго шли, играли и устали. Зайчик предлагает немного отдохнуть и выполнить самомассаж.

Самомассаж «Зайка серый умывается...»:

Все играющие образуют круг. Ведущий произносит:

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик,

Вымыл ротик,

Вымыл ухо,

Вытер сухо!

Дети проделывают движения в соответствии с текстом.

Ребята, нам пора прощаться с зайчиком и отправляться в детский сад. Дети прощаются с зайчиком.

Конспект образовательной ситуации (остановки)

«Мостик» (2 уровень «В страну Здоровья»)

Цель: Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Повысить адаптационные возможности ребёнка к воздействиям внешней среды.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, учить воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на теле.

Материал к занятию

Письмо в конверте от здоровячка из страны Здоровья, шишки, рукавички, очки, ребристая доска, дорожка из пуговиц.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, нам пришло письмо. Хотите, мы его прочитаем? (Хотим). Тогда слушайте. "Здравствуйтесь ребята! Я, Здоровячок, хочу пригласить Вас в страну Здоровья. Эта страна не совсем обычная. Здесь живут те, кто умеет следить за своим здоровьем. Если вы хотите быть всегда здоровыми, крепкими, смелыми, приходите ко мне. Я жду вас. А найти можно вот по этой карте. (дети рассматривают схему-карту)

- Смотрите, ребята, на ней какие-то знаки! Давайте разгадаем тайну этой карты.

- Куда зовет нас эта стрелка? (Направо). А что там находится? (Пещера). Пойдём туда? (Нет). Почему туда не пойдём? (Страшно).

- А куда зовёт нас эта стрелка? (Налево). А что там? (Яма). Пойдём туда? (Нет). Почему туда не пойдём? (В яму упадём).

- А куда нас зовёт эта стрелка? (Прямо). А что там? (Солнце, речка, вода). Это ребята страна Здоровья. Там живёт Здоровячок. Он нас там ждёт.

- Вы хотите попасть туда? (Да).

- А чтобы попасть в эту страну, нам надо пройти через речку, не замочив ноги, а как это сделать, кто подскажет? Надо сначала пройти по мостику, по кочкам, по каменистой дорожке (из пуговиц), пролезть под деревом. (Дети проходят по поролоновым коврикам, смоченным 0,5% соевым раствором).

- Вот мы и пришли. (Встречает Здоровячок).

Здоровячок:- Здравствуйте детишки. Я очень рад вас видеть. Проходите пожалуйста (открывает ворота).

Воспитатель: -Ребятки, посмотрите, сколько здесь необычных игрушек (дорожек, шишек, рукавичек).

Здоровячок.

- Это необыкновенные игрушки, они помогут вам укрепить своё здоровье.

Посмотрите вот сюда

Сколько шишек у меня,

На траве они лежат

Поиграть с вами хотят.

Шишки ножками катайте,

И в корзинку собирайте (дети под музыку стопами ног катают шишки).

Здоровячок.

- Молодцы, ой как здорово у вас получается.

Воспитатель.

- Ребятки, посмотрите, какая здесь небольшая дорожка, давайте пройдем по ней. (Молодцы!) (дети проходят по палочкам "Здоровья").

Мы шагали по дорожке,

И у нас устали ножки,

Посидим немножко

И погладим ножки.

Вот так, вот так

И ещё вот так.

А потом, а потом

Ножки сильно мы помнём,

Будем мять сильнее

Что бы бегали быстрее.

Вот так, вот так

И ещё вот так (2 р.)

Ножки пыльные у нас,

Отряхнём мы их сейчас.

Ножки наши быстрые,

Станут очень чистые.

Вот так, вот так

И ещё раз вот так (2 р.)

(Самомассаж ног)

Вот и всё готовы ножки
Снова бегать по дорожке.
Все вставайте вы ребятки,
Рукавички надевайте.
Грудку, плечи разотрём,
А потом гулять пойдём . (дети растирают махровой рукавичкой грудь, руки, спинки)
А теперь вытянули ручки,
Похлопали по ручкам.
Расставили ножки,
Похлопали по ножкам
А теперь погладьте все
Будет очень хорошо.
А потом, а потом
Все мы к солнышку бегом.
(одевают очки, ложатся сначала на спинки, потом на животик, включают музыку из мультфильма, кварцевание детей).
Здоровячок хвалит детей и говорит:
- Всем, ребятки, я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми, милыми и счастливыми.
До свидания, друзья!
Жду вас завтра, после сна.
Воспитатель.
- В группу всем идти пора
Вот дорожка детвора,
Всем по ней мы проползём
И домой к себе придём.
(дети проходят по ребристым доскам, проползают по дорожке "след в след")

Конспект образовательной ситуации (остановки) «Горка здоровья»
(1 уровень «Неболейка»)

Цель:

формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботится о своем здоровье. Закреплять понятие «правильное питание».

Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

Оборудование:

«Мешочек Мойдодыра» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце), набор иллюстраций – «Продукты питания», картинки о здоровом образе жизни; фонограмма: «Зарядка».

Ход занятия:

Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово «здравствуй». Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре.

игра «Здравствуй, друг! »

Здравствуй друг! (Дети вытягивают правую руку в сторону)

Здравствуй друг! (Вытягивают левую руку в сторону)

Становись скорее в круг, (Берутся за руки)

Мы по кругу пойдем (Идут по кругу)

И друзей везде найдем!

Воспитатель: Ребята, а что такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

Воспитатель: А вы хотите быть здоровыми?(ответы детей)

Воспитатель: Ребята, вы любите путешествовать? А на чем можно отправиться в путешествие?

Дети: Машине, поезде, автобусе....

Воспитатель: Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка. А поедем мы туда на поезде. Согласны? Занимайте места в вагончиках! (*передвигаемся по группе*).

Воспитатель: Ребята, вот мы и прибыли в страну Неболейка.

(*На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни*)

Воспитатель: А как вы думаете, кто живет в Неболейке?

Дети: здесь живут люди, которые не болеют.

Воспитатель: А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми?

Дети: нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.

Воспитатель: Верно! Ребята, давайте с вами выполним зарядку.

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

(*Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватывают руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.*)

Каждый день

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

(*Ходьба на месте.*)

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать,

(*Ходьба.*)

Руки поднимать,

(*Руки вверх.*)

Приседать и вставать,

(Приседание 4-6 раз.)

Прыгать и скакать.

(10 прыжков.)

Воспитатель: Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье - это самомассаж. Это поглаживание, растирание, надавливание. Этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Носик, носик! *(касаемся указательным пальчиком кончик носа)*. Где ты, был?

Ротик, ротик! *(Проводим указательным пальцем(две руки) от уголка губ вверх вниз)*. Где ты ротик?

Щечка, щечка! *(поглаживаем круговыми движениями (две руки) по щекам)*. Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка. *(круговыми движениями по часовой стрелке проводим по овалу лица)*

Воспитатель: Друзья, я вам открою секрет, что многие продукты вкусные, но в них нет никаких витаминов, а значит они не приносят никакой пользы.

Давайте разберемся какие же продукты вредные для нас, а какие полезные.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

Я предлагаю вам вырастить чудо-деревья, на которых будут расти полезные и вредные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. *(Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно)*.

Воспитатель: Посмотрите, что этот? Мешочек. А в мешочке предметы, которые нам помогают заботиться о своем здоровье. Давайте поиграем.

Дидактическая игра «Мешочек Мойдодыра»

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Ну вот и пора нам возвращаться домой в д/с. Садимся в свои удобные вагончики.

Воспитатель: - Давайте вспомним где мы были???

Дети: - В стране «Неболейка»

Воспитатель: - А, что же это за страна? Почему она так называется?

Дети: - Там никто не болеет и следит за своим здоровьем. Чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Воспитатель: Жители страны «Неболейка», составили вам несколько полезных советов:

1. Чтоб расти и закаляться
Надо спортом заниматься.

1. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день.

1. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

1. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай.

1. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой.

1. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

Воспитатель. Ребята! Вы узнали сегодня много полезного о здоровье и вижу на ваших лицах улыбку, а улыбка – залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость! Доброго вам здоровья!

Конспект образовательной ситуации (остановки) «Горка здоровья» (2 уровень «Весёлая горка здоровья»)

Цель:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений.

Задачи:

- Упражнять в ходьбе с высоко поднятыми коленями, на носочках, по гимнастической скамейке, кочкам, массажным коврикам (развивать чувство равновесия, координацию движения, профилактика плоскостопия).
- Прыжки через препятствия, упражнять в беге по кругу, ползанье.

Атрибуты: гимнастическая скамейка, кочки, массажные коврики, корзина с маленькими мячами, карусель (обруч с лентами), туннель, 2 – 2 дерева сделанные из бумаги 70 – 80 см высотой, цветы, трава, озеро (из голубой ткани), магнитофон с записью: звуки природы (леса, реки, болота, щебетания птиц).

Запись песни: «Песенка друзей» слова: Сергея Михалкова, музыка: Михаила Старокадонского. Детский марш (Детский альбом) П.И. Чайковский.

Дети входят в группу (без построения).

Воспитатель предлагает им совершить увлекательное путешествие в лес на поезде. Малыши занимают места в «вагонах» (строятся в колонну за воспитателем).

Воспитатель – паровоз гудит, кондуктор (ребенок) дает свисток.

(Звучит песня «Песенка друзей» слова: Сергея Михалкова, музыка: Михаила Старокадонского.)

Дети во главе с воспитателем начинают двигаться вдоль группы маленькими шажками, вскоре объявляется остановка.

Дети «выходят из вагонов».

Воспитатель:

Дети! Мы приехали в лес (звучат звуки леса), где находится весёлая поляна, но что – бы дойти до неё, нам нужно преодолеть много препятствий: сначала перейти болото (гимнастическая скамейка, кочки, массажные коврики), потом перепрыгнуть через ручей (веревки), проползти через туннель в горе и сбежать с неё к поляне.

Но давайте сначала сделаем зарядку, разогреемся, что – бы легче было преодолеть эти препятствия.

Зарядка:

1. Ходьба с высоко поднятыми коленями, на носочках, легкий бег.

2. Стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения рук (одна вокруг другой) – «моторчик». Сначала в одну, затем в другую.

3. Лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки в перед как можно дальше – «вот как мы выросли», вернуться в исходное положение (2 – 3 раза).

4. Прыжки на 2х ногах, руки держать свободно.

Воспитатель: А теперь мы с вами отправимся на веселую поляну. Осторожно, дети впереди нас ждет «болото» (звучат звуки болота).

Давайте снимем обувь и перейдем босиком, хорошо ребята.

Дети строятся друг за другом и переходят через «болото» (по гимнастической скамейке, кочкам, массажным коврикам).

Воспитатель:

Какие вы молодцы ребята!

(Дети обуваются.)

Теперь попробуем перепрыгнуть через этот ручеек (звучат звуки ручейка).

(На полу лежат две веревки, расстояние между ними 10 – 20 см.)

Перепрыгивают дети вместе с воспитателем.

Воспитатель: Вы, наверное, устали, сейчас мы отдохнем у этого «озера».

Дети садятся на «берегу» и отдыхают (звучит спокойная музыка – детская классика), затем проводится игра «Кто дальше бросит» (с маленькими мячами, которые стоят в корзине на берегу «озера»).

Воспитатель:

Ребята вы отдохнули?

- Да! (Говорят дети.)

На пути у нас стоит гора, а в ней сквозная пещера, нужно будет проползти по ней. (Дети ползут по туннелю.)

Воспитатель:

Молодцы ребята!

А теперь давайте пойдем дальше искать веселую поляну – а вот и она. Здесь нас ждет веселая карусель (обруч, на который со всех сторон прикреплены разноцветные ленты).

Воспитатель держит над головою большой обруч, каждый ребенок берется за одну ленточку рукой. Все становятся друг за другом и легко бегут на носочках (катаются):

Еле, еле закрутились карусели,

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Воспитатель:

Наше увлекательное путешествие мы закончим весёлым маршем (звучит музыка: Детский марш (Детский альбом) П.И. Чайковский).

(Шагаем по кругу с высоко поднятыми коленями.)

Воспитатель: Ребята, наше занятие – игра подошло к концу.

Вы все отлично потрудились.

Молодцы ребята!

Большое вам спасибо!

Комплексы упражнений «На тропе здоровья»

«На озеро»

1. Ходьба с опорой на ладони и ступни (шипованные следы);
2. Ходьба на носках и на пятках (декоративные камушки разного размера);
3. Ходьба, с поочерёдной постановкой ступней ног друг за другом (канат);
4. Прыжки на двух ногах из кольца в кольцо (кольца);
5. Ходьба с полу приседом (фрагмент с цветами разного цвета).

Комплекс № 1. «На озеро»

Цель: выполнение упражнений, направленных на правильную постановку стопы, закрепление навыков удержания равновесия, развитие координации движений, на профилактику продольного и поперечного плоскостопия, укрепление мышечно- связочного сустава,

Оборудование: заводские резиновые следы с шипами; фрагмент из разного размера декоративных камушков, наклеенных на основу; канат, расположенный по прямой линии; кольца; фрагмент с цветами разного цвета.

1. «Чьи следы?» (следы с шипами, заводского производства)

Цель: массаж ступней.

Ходьба с опорой на ладони и ступни, имитация движения зверька (суслика).
30 сек.

Стопы ног и ладони рук ставим на следы

2. «С камушка на камушек» (разного размера камушки, наклеенные на основу)

Ходьба на носках и на пятках по камушкам.

Цель: формирование свода стопы.

30 сек.

Стопы ног принимают положения камушек

3. «Ручеёк» (канат)

Ходьба, с поочерёдной постановкой ступней ног друг за другом, пальцы ног одной ноги приставлять к пятке - другой.

Цель: формирование навыка походки.

30 сек.

Спина прямая.

Стопы стараемся ставить прямо, руки на поясе

4. «Озорные рыбки »(кольца)

Прыжки на двух ногах из кольца в кольцо.

Цель: профилактика координации движений.

30 сек.

Отталкиваемся двумя ногами и приземляемся в другом кольце

5. «Цветочная поляна» (нашитые на основу красные, синие и жёлтые цветы)

Ходьба с полу приседом только по красным цветам. Цель: закрепление мышц голени.

30 сек.

Ноги согнуты слегка в коленях, наступаем только на красные цветы

«Морская»

1. Ходьба на носочках, чередующаяся с ходьбой на пятках (тканевая косичка);

2. Ходьба с высоким подниманием колена (заводского производства колючий коврик);

3. Ходьба на внешней стороне стопы (цветные карандаши, нашитые на фрагмент горизонтально в виде дорожки);

4. Прыжки на одной ноге через пенёк (пеньки высотой 10см);

5. Ходьба боком приставными шагами (ребристая дорожка).

Комплекс № 2 «Морская»

Цель: формирование правильного свода стопы, повышение общего тонуса мышц, массаж

Оборудование: тканевая косичка; заводской пластмассовый коврик с колючками; пеньки высотой 10см; ребристая дорожка; фрагмент с дорожкой из горизонтально закреплённых карандашей.

1. «Ракушка» (тканевая косичка, пришитая по спирали)

Ходьба на носочках, чередующаяся с ходьбой на пятках.

Цель: формирование свода стопы.

30 сек.

Встаём высоко на носочки, а потом на пятки спина прямая,

2. «Морской ёж» (заводской колючий коврик)

Ходьба с высоким подниманием колена.

Цель: массаж ступней.

30 сек.

Ступни ног ставим прямо

3. «На дне морском» (цветные карандаши, нашитые в виде дорожки)

Ходьба на внешней стороне стопы

Цель: укрепление внешнего свода стопы.

30 сек.

Ставим ноги на внешнюю сторону стопы

4. «Дельфины» (пеньки, установленные на некотором расстоянии дорожкой)

Прыжки на одной ноге через пенёк.

Цель: развитие координации движения.

30 сек.

Ноги ставим вместе, спину держим прямо, руки на поясе

5. «Морской крабик» (ребристая дорожка)

Ходьба боком приставными шагами.

Цель: закрепление формирования правильного свода стопы.

30 сек.

Ноги и руки ставим на поролоновые губки

«Звериная тропа»

1. Ходьба на носках. Лисичка (пуговицы);

2. Ходьба на наружной стороне стопы. Медведь (колечки);

3. Ходьба с высоким подниманием колен. Лось (фрагмент с корковыми пробками);

4. Ходьба мелкими шагами. Куропатка (извилистая узкая дорожка из декоративных камушков);

5. Ходьба в полу приседе. Ёжик (металлические посудные тёрки).

Комплекс № 3 «Звериная тропа»

Цель: постепенное пробуждение организма ребёнка посредством щадящих упражнений в постели, плавно переходящие в упражнения направленные на формирование навыков выполнения различных видов ходьбы и на укрепление опорно - двигательного аппарата.

Оборудование: фрагмент с разными по форме, нашитыми пуговицами; фрагмент с закреплёнными в два ряда пластмассовыми колечками; узкая извилистая дорожка из природных камушков; полотно с закреплёнными корковыми пробками от шампанского; полотно с пришитыми металлическими посудными тёрками.

1. Гимнастика в постели.

1. 1 На вдохе левая нога тянется пяткой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Правая нога тянется пяткой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки -вверх вдоль туловища.

Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

1.2 Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

2. Гимнастика в движении около кровати «Молоточки».

2.1 И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

2.2 И.п.: о.с., Руки на поясе, перекаат с носков на пятки.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-4 раза.

30-40 с

Повторить 3-4 раза.

30-40 с

Упражнение выполняем, медленно плавно в среднем темпе.

Выполняем имитационные движения мытья головы, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное.

3. «Дорожка здоровья»

«Путешествие по звериной тропе»

-ходьба в чередовании с обычной ходьбой:

3.1 «лисичка» («отправляемся в лес»)

- Ходьба на носках пуговицы.

Цель: укрепление свода стопы.

30 сек.

Имитация звериных повадок- как крадётся лиса

3.2 «Медведь» («на траве роса, не замочите ноги»)

- Ходьба на внешней стороне стопы колечки;

30 сек.

Имитация движений косолапого медведя

3.3 «Лось»

-Ходьба с высоким подниманием колен; корковые пробки.

Цель: укрепление голеностопного сустава.

30 сек.

Имитация передвижений лося, спина прямая, колени поднимаем высоко

3.4 «Куропатка»

- Ходьба мелкими шагами с поджиманием пальцев; каменистая извилистая узкая тропа из природных камней.

Цель: развитие силы мышц.

30 сек.

Имитация семенящего передвижения куропатки по земле

3.5 «Ёжик»

-Ходьба в полу приседе; металлические посудные губки.

Цель: на расслабление.

30 сек.

Имитация движений ёжика на низких лапках

4. Массаж махровой рукавицей.

Круговой массаж махровой рукавицей ступней ног.

30 сек.

Поглаживание стоп.

Список литературы

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3- 7 лет. Б.:Изд-во Белый город. 2013
2. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
3. «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева – Издание МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2018
4. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» Л.И.Пензулаева – Издание МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2018
5. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Практическое пособие. Т.Ц. Моргунова О.Н. «Учитель» Воронеж, 2015
6. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» учебное пособие – Минск; Шебеко В.Н. Высшая школа Шк, 2016
7. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях.» Кузнецова М.Н. Москва: «Аркти» - 2017
8. «Физкультура – это радость» Савичева Л.Н. СП; Детство – Пресс – 2011
9. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» Тарасова Т.С. – М: ТЦ Сфера 2015
10. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. МОСКВА: ВЛАДОС 2010.
11. «Двигательный игротренинг для дошкольников» - СПб: «Речь» 2016.