**Тема:**

**«Формирование у  дошкольников основ ЗОЖ»**

1.Ф.И.О. педагога – Митрофанова Оксана Владимировна

2.Образование: «Областное государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования Рязанский педагогический колледж г. Рязань.

3.Тема самообразования – «Формирование у дошкольников основ ЗОЖ».

4.Работа начата- 1.09.2021г.

5.Предпологается закончить- 31.05.2022г.

6. Цель:сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни**,** добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих**.**

7. Задачи:

• охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать сопротивляемость защитных свойств организма;

• формировать у детей и родителей осознанное отношение к своему здоровью;

• привлекать родителей к организации оздоровительной работы с детьми**.**

• помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,

• научить " слушать" и "слышать" свой организм;

• осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека**;**

• привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизнипоследствия своих поступков для себя и своих сверстников;

• развивать охранительное самосознание**,**воспитывать уважение к жизни другого человека**,** умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;

• научить ребенка обращаться с опасными для здоровья предметами**;**

• формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

8. Перспективы при продолжении работы на следующий год:

- Активно вести работу по теме: «Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни »;

- Продолжить подборку игр и игровых упражнений по данной теме;

- Изучить новинки методической литературы;

- В работе с родителями включать анкеты, беседы, организацию совместных

мероприятий.

Ожидаемые результаты:

• создание образовательной среды**,**формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни**;**

• снижение показателя заболеваемости;

• положительная динамика показателей физического развития **детей**.

**Актуальность темы.**

         Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Почему я выбрала данную тему? Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности в работе с детьми.

         В дошкольном возрасте  у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

**Теоретические основы формирования навыков здорового образа жизни**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает.

В. А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В. Н. Дубровский, Ю. П. Лисицын, Б. Н. Чумаков), психологии (О. С. Осадчук), экологии *(З. И. Тюмасева, А. Ф. Аменд)* и педагогики (В. Г. Алямовская, Г. К. Зайцев, Ю. Ф. Змановский, М. Лазарев, О. В. Морозова, Т. В. Поштарева, Л. Г. Татарникова, О. Ю. Толстова, О. С. Шнейдер и др.) .

Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье- основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

• Занятия физкультурой, прогулки

• Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

• дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды

• Бережное отношение к окружающей среде, к природе

• Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций

• Формирование понятия "не вреди себе сам"

Биологические потребности присущие ребенку, как и взрослому, ни по отдельности, ни вместе не создают фундамента потребности в здоровом образе жизни, которую мы должны отнести к высшей потребности. И ее возникновение прямо связано с социально-гигиенической средой, в которой воспитывается ребенок.

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием развития у него потребности в здоровом образе жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

Вторым по важности условием воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы, которая была бы нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям, дело в том, что многие потребности связаны с привычками. Например, человек, привыкший утром и вечером чистить зубы, чувствует себя весьма некомфортно, если по каким-либо причинам лишен этой возможности. У него возникает потребность очистить полость рта. У человека, незнакомого с зубной щеткой, нет потребности не только чистить зубы, но даже полоскать рот. Его это не беспокоит.

Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой.

Четвертым условием формирования позиции созидателя своего здоровья является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

На основании вышеизложенного мною была и выбрана данная тема самообразования.

**Этапы работы:**

1 ЭТАП информационно-аналитический *(вводно-ознакомительный)*

изучение научной и учебно – методической литературы

2 ЭТАП (организационный) — внедрение в практику.

3 ЭТАП (контрольный) — представление опыта работы по теме

 **КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Консультация для родителей**

**«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»**

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие **«здоровый быт»** включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. **«Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос»**, - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе *(простудится!)*, у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленый, все знает».

Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолеть страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «**Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания»,** - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья *(рахит, диатез и др.)*, то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

 **Консультация для родителей «Красивая осанка – залог здоровья»**

Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем раньше родители задумаются об этом – тем лучше.

С приходом холодной и долгой зимы наши детки большую часть времени проводят в помещениях, где недостаточно места для веселой беготни и спортивных игр. Малыши занимаются, рисуют, лепят, как правило, сидя. А ведь долгое и тем более неправильное сидение ребенка может привести к искривлению позвоночника. Чем же помочь нашим малышам?

Взрослым нужно следить, чтобы ребенок не горбился во время занятий и не сидел слишком долго (особенно это касается карапузов, которые не посещают детский сад). Например, после раскрашивания картинок лучше предложить крохе какое-нибудь подвижное занятие – помочь убрать посуду со стола или красиво расставить игрушки на полке.

Побеседуйте с ребенком о том, для чего нужно учиться сидеть и стоять не сутулясь. Расскажите, что еще в старину на Руси добрым молодцем называли такого мужчину, который был строен, подтянут, ходил с прямой спиной и гордо поднятой головой. Про таких говорили – статный человек или осанистый. Не изменилось отношение к людям с красивой осанкой и сегодня. Как правило, они уверены в себе и имеют хорошее здоровье. Обратите внимание малыша на осанку положительных сказочных персонажей (Иван Царевич, Василиса Прекрасная и т.д.), известных людей – спортсменов, артистов, танцоров. В качестве антипримера можно вспомнить ту же Бабу Ягу, которая на всех книжных иллюстрациях изображается сгорбленной.

Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите малышу на картинках, как устроен человеческий скелет, что происходит с позвоночником при искривлении, какие внутренние органы будут зажаты, если сутулиться.

Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребенком заранее побеседовали о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много.

***Прятки***

Малыш стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в «замочке» за шеей. Делаем полуприсед, округляем спинку и, опуская голову вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. Вот и спрятался кроха! А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

***Каталки - прилипалки***

Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик (средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх-вниз.

***Перекати колбаску***

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекатываться по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

***Канатоходец***

Ленту длиной 3-4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову малыш держит прямо, смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

***Поглядим по сторонам***

Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам. Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо, то влево.

***Самолетик***

Малыш стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну сторону, затем в обратную, старается сохранить равновесие. Это упражнение можно делать и с гимнастической палкой.

**Консультация для родителей «Что нужно знать о закаливании»**

В чем заключается польза закаливания? Правда, хороший вопрос. Он актуален для всех, кто беспокоится за свое здоровье.

*«Закаливание организма»* интересует многих. Увы, условия сегодняшней экологии стали намного хуже, чем, скажем, лет сто назад. Чтобы хоть как-то поддерживать свой иммунитет, люди начинают заниматься закалкой организма. И тратят на это много сил.

Закаливание представляет собой систему нескольких профилактических мероприятий, которые направлены на выработку сопротивляемости организма ко многим неблагоприятным природным факторам. Благодаря оздоровительному закаливанию свой организм можно сделать устойчивым к болезням и заболеваниям. Вас тоже интересует, как осуществляется закаливание, что подразумевается под закалкой организма? Что ж, в таком случае рекомендации врачей и опытных людей, занимающихся закаливанием не первый год, будут вам наверняка интересны.

Здоровье ребенка – основная фундаментальная ценность.

Польза закаливания

Не секрет, что польза закаливания любого организма уже доказана. Тысячи людей успешно испробовали самые разные методы закаливания, и сегодня они наслаждаются бодрым духом, крепким здоровьем. Любое закаливание способствует укреплению организма.

Методы закаливания могут быть разными,но объединяет их одна цель: повысить общую сопротивляемость организма.

Среди иных положительных моментов закаливания представлены:

-улучшение обмена веществ;

-повышение тонуса организма;

-нормализация артериального давления;

-улучшение кровообращения;

-повышение работоспособности;

-увеличение силы мышц;

*-«оздоровление»* нервной системы;

-увеличение выносливость организма.

*Разновидности закаливания*

В зависимости от того, как проводятся процедуры закаливания, этот процесс *(закаливание организма)*можно разделить на следующие виды:

Хождение босиком. Данный вид закаливания особенно нравится детям. Не секрет, что на человеческих стопах есть множество биологически активных точек. Когда вы ходите босиком по песку, гальке, вы стимулируете работу своих внутренних органов. Это закаливание отлично повышает иммунитет. Неспроста в старину многие люди ходили босиком и вообще не болели. Поэтому чаще снимайте обувь летом. Лучшей профилактики многих заболеваний вам и не придумать.

Гелиотерапия. Речь идет про закаливание с помощью солнца, его тепла и света. Казалось бы, мы часто находимся под солнечными лучами, но мало кто задумывается о том, что сама природа нас закаляет. Благодаря этому методу закаливания нервная система становится более устойчивой, улучшается работа всех внутренних органов, ускоряются обменные процессы. Есть и обратная сторона медали: чрезмерное увлечение солнцем может привести к ожогам, тепловому удару и перегреву. Поэтому подобным закаливанием можно заниматься только, учитывая особенности здоровья, возраста, климата и прочих факторов.

Аэротерапия. Имеется в виду закаливание воздухом: прогулки на свежем воздухе, воздушные ванны. Согласитесь, этот метод закаливая является самым доступным, простым. Ведь гулять можно в парке, лесу, возле реки, озера и т. д. Особенно зимой воздух оказывает целебное действие. Как закаляется организм в этом случае? Кожные рецепторы, слизистая охлаждаются — и терморегуляция организма становится более усовершенствованной. Аэротерапия полезна для иммунитета, психоэмоционального состояния, работы всех систем человеческого организма.

Закаливание водой: обливание, обтирание, контрастный душ, моржевание. Столь полезные процедуры стимулируют циркуляцию крови — поступление полезных веществ и кислорода ко всем системам, органам. Водные виды закаливания приносят особенную пользу организму. Закаливание этого вида может быть как щадящим, так и более активным. Но следует знать, что, допустим, обтиранием можно заниматься самостоятельно, а переходить к моржеванию следует только после получения консультации у врача.

Купание, игры в воде, плавание благотворно влияют на весь организм в целом, на физическое и психическое здоровье ребенка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Что касается правил по закаливанию, нужно отметить, что любую оздоровительную процедуру следует начинать только в том случае, если вы совершенно здоровы. Следующий важный момент: закаливанием следует заниматься постепенно, особенно если речь идет о водных процедурах. Понижение температуры воды должно происходить медленно, на пару градусов, пребывание на солнце нужно начинать с нескольких минут, а не часов.

Итак, закаливание — важная составляющая истинно здорового образа жизни. Но при безответственном подходе можно не пользу получить, а вред принести. Люди, которые давно занимаются закаливанием, отмечают, что их настроение в разы улучшилось после того, как они начали закаляться. Они ощущают бодрость в теле, и им кажется, что могут свернуть горы.

**Консультация для родителей  «Берегите глазки»**

 «Глаза - более точные свидетели, чем уши».

*Античный философ Гераклит Эфесский*

   Роль зрения, глаз в жизни человека трудно переоценить. Зрение – один из важнейших органов, с помощью которого мы получаем около 90% информации об окружающем мире. С помощью глаз человек воспринимает огромный  поток информации, тем самым познаёт мир. Благодаря глазам мы имеем возможность  видеть, читать и писать. Поэтому очень важно иметь хорошее зрение и  попытаться сохранить его на долгие годы.

Что такое зрение? **Зрение** – психофизиологическая функция, обеспечивающая способность воспринимать и различать размеры, форму, движение и цвета предметов, их взаимное расположение. Зрение обеспечивается деятельностью зрительной сенсорной системы и высших отделов мозга.

В современном мире риск глазных заболеваний у детей возрастает.

Уже с детства они привыкают  к длительным просмотрам телевизора, игр на планшете и компьютере, в школе нагрузка возрастает, это связано с тем, что дети много читают, дома учат уроки, работают за компьютером, а отдыхать любят перед телевизором, или, опять же, играя в компьютерные игры. Глаза постоянно напряжены и не успевают отдыхать. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для детей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда ребёнок спит. Поэтому так важно беречь зрение смолоду. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства.

Первые годы жизни ребенка – это пора интенсивного развития зрения. Именно в этот период формируется зрение, а значит, достигается наилучший эффект при коррекции вовремя выявленных проблем. Каждый из родителей должен четко знать: все основные проблемы со зрением у детей формируются до 7 лет. После 7 лет зрительная система ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки, связанные с учебой в школе. Именно в этот период начинают развиваться заболевания, не замеченные и не предотвращенные ранее: близорукость и другие болезни глаз.

Родители должны помнить, что чем раньше выявлен дефект зрения у ребёнка, начато лечение и приняты соответствующие педагогические меры, тем большего успеха можно достигнуть в его лечении, воспитании и обучении.

Лучший способ избежать глазных болезней – это регулярное проведение медицинских осмотров (в возрасте 3 лет-1 раз в полугодие, от4 до 7 лет- 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем больше шанс своевременно их скорректировать.

Поводом для обращения к врачу может стать любой из нижеперечисленных симптомов:

         у ребенка один глаз блуждает и смотрит в другом направлении;

         чтобы рассмотреть какой-либо предмет, ребенок крутит головой;  косоглазие или прикрытие одного глаза, избыточное моргание, прищуривание при рассмотрении предметов;

         нарушение зрительно-моторной координации;

         проблемы, связанные с перемещением в пространстве; ребенок ударяется о предметы, роняет вещи на пол, долго ищет оброненную вещь;

         ребенок держит книгу слишком близко к глазам;

         ребенок часто теряется в пространстве и быстро устает;

         ребенок трет глаза в процессе чтения;

         ребенок жалуется на головные боли;

         тошнота и головокружение при зрительной нагрузке.

Как же помочь формирующемуся детскому организму противостоять негативным влияниям внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у ребенка?

Забота о глазах начинается с питания. Известно, что здоровье нашего организма в целом и всех его органов по отдельности зависит, от того, насколько правильно мы питаемся. И наши глаза здесь не исключение: им очень важно, чем мы их «кормим». Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, особенно витамина  А. Витамин А содержится в таких продуктах, как печень, желток яиц, сливочное масло, морковь, шиповник, зеленый лук, молоко. Витамин А является компонентом зрительного пурпура (родопсин), который входит в состав палочек и обеспечивает сумеречное зрение, участвует в биохимических процессах глаза.

Очень плохо сказывается на здоровье детских глаз и недостаток витаминов, относящихся к группе В. Они необходимы не только для обеспечения нормального кровоснабжения глаз, но и отделов головного мозга, отвечающих за зрение. Получить данные витамины, которые не способны накапливаться в организме, можно употребляя виноград, абрикосы и ягоды черники, сырую капусту белокочанную, петрушку, листьев салата, пшеничного или ржаного хлеба, рыбы, молока и так далее.

На общем состоянии глаз ребенка отражается и нехватка витамина С в его организме. Поскольку это вещество играет важную роль для укрепления стенок кровеносных сосудов, что является профилактикой таким глазным заболеваниям, как катаракта и глаукома. При его недостаточности глаза ребенка будут очень быстро уставать, что может приводить даже к кровоизлияниям. Восполнить недостаток витамина С можно из самых разнообразных овощей и фруктов, которые нужно давать ребенку, например, капусту, картофель, морковь, яблоко, ягоды черной смородины, помидоры и так далее.

Кстати, практически такую же роль для глаз играет и витамин Р, который также укрепляет сосуды, снижая проницаемость их стенок. Его недостаток характеризуется кровоизлияниями в глаз. Нехватку этого вещества можно восполнить при употреблении ягод вишни, апельсинов, лимонов, малины и земляники, которые также богаты и витамином С.

   Наши глаза очень любят чернику, голубику и гранаты, которые содержат мощные антиоксиданты, помогающие не допустить дистрофии сетчатки. Именно дистрофия сетчатки является одной из главных причин необратимой утраты зрения в старости. Также полезны ягоды вишни и черешни. Они богаты биофлавоноидами, которые укрепляют мелкие кровеносные сосуды, по которым в глаза и ткани мозга поступают кислород и питательные вещества. Поэтому в летний сезон постарайтесь не отказывать себе в этих ягодах и фруктах.

   Существуют правила, способствующие сохранению хорошего зрения, которые необходимо учить детей выполнять.

* Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 минут.
* Во время просмотра телевизора ребёнок должен находиться не ближе 2-х метров от экрана.
* У компьютера детям можно проводить не больше 10 минут в день.
* Необходимо следить за посадкой ребёнка за столом, когда он рассматривает иллюстрации в книгах, рисует: СПИНА должна быть прямая, книга или лист бумаги должны находиться на расстоянии 30-35 см.. При неправильной осанке деформируются позвоночные диски, в результате сколиоз, а это как следствие сосудистой недостаточности головного мозга. Из-за кислородного голодания страдают все системы организма. Угнетается работа зрительных нервов в коре головного мозга.
* Чтобы не повредить глаза:

         нельзя кидаться камнями, льдом, песком, землей;

         нельзя бросать игрушки в лицо;

         нельзя тереть глаза грязными руками;

         надо обращаться очень осторожно с колющими и режущими предметами.

* Необходимо читать, рисовать, рассматривать иллюстрации в книгах при хорошем освещении. Источник света должен находиться слева от ребёнка (окно, лампа и т. д)
* Надо учить детей защищать глаза от солнца, яркого света, ожога с помощью затемненных очков.
* Учите детей защищать глаза от пыли, воды, сильной струи воздуха. В этих случаях необходимо надевать защитные очки.

   Один из наиболее удобных и проверенных способов — детская гимнастика для глаз. Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Все они направлены на снятие напряжения с детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером. Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях. Пусть малыш двигает глазками «вверх-вниз», «влево-вправо». Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет — пусть считает сам. Если нет — помогите ему. Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его смотреть вдаль в течение 5-10с. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты. Предложите ребёнку представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растет, а он следит за этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться — считайте в этот раз наоборот: от 8 до 1. Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом — прямо, потом медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить. Еще одно хорошее упражнение — закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом — наоборот. Такое упражнение для глаз детей ослабляет мышцы и улучшает кровообращение. Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся. И помните — зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем.

   Соблюдая эти несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение, защитить и сберечь свои глаза. А гимнастика, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.

**Низкое зрение делает ребенка нерешительным, неуверенным в себе. Поэтому необходима ваша поддержка действий ребенка поощрительными словами, положительная оценка того, что он делает. Это поможет ребенку успешно выполнить то, что он делает. Необходимо подчеркнуть, что чем больше навыков самостоятельной деятельности приобретет ребенок с патологией зрения в дошкольном возрасте, тем легче ему будет адаптироваться к новым условиям в дальнейшей жизни.**

**Консультация для родителей «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»**

Главная задача каждой семьи – вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в **подвижные игры** в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т. д. Движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой.

Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии *(замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям)* и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Во время проведения **подвижных игр на открытом воздухе** дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на **свежем воздухе** оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Особенную ценность имеют **игры**, в которые дети играют вместе с **родителями**. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на **свежем воздухе** положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в **подвижных играх**, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на **воздухе** создает дефицит движений.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре **воздуха не ниже -15°**, со старшими — не ниже -22°.

При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом **зимняя** одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше чем при "недостаточном" одеянии.

Но самый главный элемент закаливающих **зимних прогулок - подвижные игры**. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

Важно:

Интенсивные **подвижные игры** с бегом и прыжками нужно чередовать с более спокойными играми, чтобы предупредить у ребёнка переутомление.

Удивляйте и радуйте своих детей. Активно участвуйте в детских забавах, это поможет сблизить всех членов семьи и наладить взаимопонимание.

*«Ваня в валенках гулял»*

На игровой площадке на снегу *«цветной водой»* обозначаются напротив друг друга две линии, расстояние между которыми 2.5 – 3 м. Ребёнок встаёт за первой линией, напротив него, за второй линией, становится мама. Она исполняет роль *«ловишки»*. Ребёнок прыжками на двух ногах приближается к *«ловишке»*,мама при этом произносит: «Ваня в валенках гулял, прыгал, бегал и скакал. Ваня с горочки скатился, валенок с ноги свалился. Ваня крикнул: *«Эй. Постой! В чём теперь пойду домой»*? После слов ребёнок разворачивается и убегает от мамы – *«ловишки»* в свой домик за первую черту. Мама догоняет ребёнка.

*«Снежные шары»*

Перед началом **игры мама**, папа и ребёнок скатывают из снега 2 – 3 больших шара. Они ставятся на площадке на расстоянии 30 – 50 см друг от друга по одной линии. Затем игроки лепят 6 – 10 снежков и кладут их на расстоянии

1 -2 м от снежных шаров. Мама говорит: «Будем мы бросать снежки в эти снежные шары. Раз, два, не зевай, в снежный шар попадай». Все начинают бросать снежки в снежные шары.

*«За снежинкой»*

На площадке *«цветной водой»* очерчивается круг диаметром 50 – 80 см. Ребёнок становится в круг, мама встаёт рядом с кругом. Она исполняет роль снежинки. Мама дотрагивается до ребёнка и произносит: *«За мной!»* После этого она идёт по площадке в умеренном темпе, выполняя различные движения (идёт на носочках, ставит руки в стороны, поднимает руки вверх и т. д., меняя направление движения. Ребёнок идёт за ней, выполняя такие же движения. Примерно через полминуты мама произносит: *«В кружок!»* Ребёнок и *«снежинка»* устремляются к кругу, стараясь занять его первым.

*«Санные горки»*

*«Цветной водой»* напротив друг друга на расстоянии 4 – 6 м обозначаются две линии длинной 2,5 – 3 м. За первую линию становятся **родители** и ребёнок на небольшом расстоянии друг от друга, рядом с каждым из них санки. Мама говорит: «Ты за саночки берись и беги скорее, быстро саночки вези, будет веселее!» Играющие становятся за санками, берутся за их задний край и начинают толкать санки вперёд. Необходимо двигаться как можно быстрее, стараясь первым достигнуть противоположной линии. Победителем считается игрок, который первым пересёк финишную черту.

*«Кто быстрее?»*

Перед игрой ребёнок вместе с **родителями** лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5 – 6 м *«цветной водой»* обозначается линия старта длинной 2 м. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Играющие бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.

*«Движущаяся мишень»*

На игровой площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга *«цветной водой»* обозначаются две линии длинной 4 – 5 м. за одной из них становится ребёнок и **родитель***(папа)*. Они лепят из снега несколько снежков и кладут их на линию рядом с собой. За другую линию становится мама, которая держит в руках верёвку от санок. Она говорит: *«На старт внимание, марш!»* - и начинает медленно двигаться вдоль линии, везя за собой санки. Ребёнок и папа в это время бросают в неё снежки. *(По несколько штук каждой рукой.)* По окончанию метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется. В эту игру также можно играть с одним из **родителей**.

*«Кружева на снегу»*

**Родители** и ребёнок заранее дома изготавливают из *«цветной воды»* разноцветные льдинки, замораживая их в морозильнике. На утоптанной снеговой площадке игроки *«цветной водой»* рисуют разнообразные кружева, украшая их, как мозаикой, разноцветными льдинками. После окончания **игры родители** и ребёнок определяют, у кого на кружеве получился более интересный и красивый узор.

 **Консультация для родителей "Развиваем мелкую моторику детей"**

На кончиках пальцев расположены нервные окончания, которые способствуют передаче огромного количества сигналов в мозговой центр, а это влияет на развитие ребёнка в целом.

 Мелкая моторика – это тонкие произвольные движения пальцев рук.

 - Почему мы развиваем мелкую моторику рук у детей.

 У большинства современных детей отмечается общее моторное отставание, в особенности у детей городских. Сейчас вся обувь у детей на липучках, куртки на молниях. Ещё 20 лет назад родителям, а вместе с ними и детям, приходилось больше делать руками: перебирать крупу, стирать бельё, вязать, вышивать.

         Доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи. Тесную связь пальцевой моторики с работой речевых зон подтверждает и тот факт, что переучивание левшей в дошкольном возрасте нередко является одной из причин возникновение у них заикания.

 Следствие слабого развития общей моторики, и в частности – руки, общая неготовность большинства современных детей к письму или проблем с речевым развитием.

 Для чего мы развиваем мелкую моторику рук у детей.

 К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторики большинство родителей задумываются только перед школой. Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребёнка: кроме усвоения новой информации, приходится ещё удерживать в непослушных пальцах карандаш.

         Процессу совершенствования мелкой моторики необходимо уделять немалое внимание. Ведь от того, насколько ловкими и проворными к 5 - 6 годам станут его пальчики, зависят его успехи в обучении. Именно поэтому, актуальность мелкой моторики бесспорно не только в младшем дошкольном возрасте, но и в старшем, и даже в начальных классах.

         Учёными в процессе исследований установлено, что развитие речи малыша начинается только после того, как тонкие движения пальцев рук достигают определённого уровня развития, т. е. развитие мелкой моторики подготавливает соответствующие участки головного мозга к формированию речи. Известно, что двигательная система, особенно мелкая моторика рук, оказывает большое влияние на развитие всего организма (прежде всего головного мозга и центральной нервной системы). Мелкая моторика взаимодействует не только с речью, но и с мышлением, вниманием, координацией движений и пространственным восприятием, наблюдательностью, воображением, зрительной и двигательной памятью.         Развитие навыков мелкой моторики является источником ускоренного совершенствования речи, мышления и психического развития.

 Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовке кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребёнка.

 Как мы развиваем мелкую моторику рук у детей.

         Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически и ежедневно.

         Благоприятное воздействие на развитие движений кистей и пальцев руки оказывает самомассаж (пальчиковые упражнения, а также занятия ИЗО деятельностью (лепкой, рисованием, аппликацией) и ручным трудом (изготовление поделок из бумаги, картона, дерева, ткани, ниток, природного материала и т. д.) . Пластилин или тесто тоже могут стать отличным способом развития мелкой моторики.

         Очень хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают так называемые «пальчиковые игры».

 Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

         Эти игры очень эмоциональны и увлекательны, способствуют развитию творческой деятельности. «Пальчиковые игры» отображают окружающий мир – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы.

         Во время пальчиковых игр ребёнок слышит и повторяет за взрослым стихи, песенки. Затем запоминает их и произносит уже без посторонней помощи.

 Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. д.

 Игры с детьми на развитие мелкой моторики:

        1. Массаж ладошек

 Это самый простой и универсальный для любого возраста способ развития мелкой моторики. Своим пальцем водите по ладошкам ребенка, гладьте их и массируйте. Свои действия сопровождайте присказкой «Сорока-ворона».

        2. Рисование на песке

 Насыпьте на поднос песок. Возьмите пальчик ребенка в свою руку и проведите им по песку. Начать можно с простых фигур – линий, прямоугольника, круга, постепенно усложняя задание.

        3. Застегивание, расстегивание и шнуровка

 Для этого упражнения не потребуется никаких дополнительных игрушек. Постепенно включайте ребенка в процесс одевания. Пусть сам застегивает и расстегивает себе пуговицы и молнии. Это не только разовьет движения рук, но и приучит ребенка к самостоятельности. Еще дайте ребенку какой-нибудь ненужный ботинок со шнуровкой, который станет прекрасным тренажером для рук.

4. Разрывание бумаги

 Это упражнение подходит деткам с 7 месяцев. Дайте малышу несколько листов мягкой цветной бумаги. Он с удовольствием ощупает ее, начнет вертеть в руках и рвать. Это занятие доставит ему несказанное удовольствие.

        5. Перелистывание страниц

 После года разрывание бумаги можно заменить перелистыванием страниц какой-нибудь книжки с картинками или журнала.

        6. Бусы

 Детям нравится перебирать мелкие предметы, что очень полезно. Поэтому можно надеть на себя какие-нибудь бусы с бусинами различного размера и формы. Ребенок будет с радостью и заинтересованностью перебирать их пальчиками.

        7. Пирамидки

 Из них можно строить башенки, вкладывать их друг в друга. Эта игра формирует у ребёнка понятие о размере предметов.

        8. Крупы

 В миску насыпьте любую крупу и дайте её малышу. Он будет трогать крупу рукой или просыпать её сквозь пальчики. Эта игра хорошо развивает мелкую моторику и тактильные ощущения.

        9. Лепка

 Лепка подходит для детей разного возраста. Для лепки подходят пластилин, глина, тесто. Когда собираетесь что-то испечь, обязательно позовите с собой ребенка. Ему очень понравится мять и раскатывать тесто. К тому же он будет горд, что помогает маме.

        10. Рисование и раскрашивание

 Очень полезно обводить контур картинок, состоящий из пунктирных линий, а также раскрашивать объекты различной формы. Очень полезно рисовать на вертикальных поверхностях: стене, доске, зеркале. Поэтому желательно повесить малышу специальную доску, чтобы он рисовал.

        Развитие мелкой моторики детей – не единственный фактор, способствующий развитию речи. Необходимо развивать речь ребёнка в комплексе: много и активно общаться с ним, вызывая его на разговор, стимулируя вопросами, просьбами.

**Работа с детьми**

**Конспект НОД в разновозрастной группе
«ОФОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»**

**Цели:** вызвать у детей желание заботится о своём здоровье.

**Задачи:**

* учить детей различать витаминосодержащие продукты;
* объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
* помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной , но и полезной;
* развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
* воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.

**Оборудование:** Кукла Витаминка,картинки с овощами и фруктами, игрушечные овощи, фрукты, раскраски, цветные карандаши.

**Ход занятия:**

**Восп-ль:** Сегодня к нам на занятие я позвала интересного гостя, и зовут его Витаминка.

Витаминки -не таблетки

И не вкусные конфетки!

Они живут в **продуктах**

**Овощах и фруктах.**

Они несут здоровье вам,

Помогают тут и там!

**Восп- ль:** Вы знаете, что есть витамины в таблетках, но еще больше их в овощах и фруктах.

— Овощи и фрукты нам дарит такое время года, как Осень. Мы собираем осенью урожай фруктов и овощей, в которых и живут витамины. Их надо обязательно есть круглый год.

— Витамины, которые живут в овощах и фруктах делают их не только вкусными, но и полезными. А вот какую пользу они приносят нам, мы сегодня и узнаем.

— Витаминка принесла нам загадки, вы их должны отгадать:

**Загадки:**

1. Я Длинный и зеленый, вкусен я соленый

Вкусен и сырой. Кто же я такой ***(огурец) (показ картинки)***

2. Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает, тот слезы проливает. ***(лук) (показ картинки)***

3. Круглое, румяное и растет на ветке

Бок красивый, аленький!

Любят его детки. ***(яблоко) (показ картинки )***

4. Фрукт похож на неваляшку**,**

Носит желтую рубашку ***(груша) (показ картинки)***

**Восп-ль:** Молодцы все загадки отгадали!

Ребята посмотрите, сколько разных **овощей принесла** нам Витаминка ***(на большом блюде лежат муляжи овощей)***.

Давайте выберем те **овощи**, из которых можно сделать овощной салат.

      А что мы должны обязательно сделать перед тем как есть овощи или фрукты, начать готовить салат ***(показ картинки)*** ***(ответы детей)***.

Правильно помыть руки и **овощи и фрукты**!

Мыть и умываться полезно для здоровья, и мы сейчас поиграем в умывание

**Динамическая пауза (физкульминутка «Умывание»)**

Кто умеет чисто мыться ***(шагаем)***

Кто водицы не боится? ***(руки в разные стороны)***

Это мы! Это мы! Это мы ***(руками машем)***

Кто не хочет быть грязнушкой ***(топаем ногами)***

Хорошенько моет ручки? ***(руки моем)***

Это мы! Это мы! Это мы ***(руками машем)***

Мы помылись как большие ***(круг. движ. -моемся)***

Вот мы чистые какие ***(руки-класс)***

Посмотри! Посмотри! Посмотри ***(руки на пояс)***

**Восп-ль:** А теперь присаживайтесь, Витаминка и я вам расскажем какие бывают витамины.

**(картинка»Витамины»)**

       Он содержится в моркови, в **овощах и фруктах** красного цвета – помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин. **Витамин А** **помогает нам быстро расти и хорошо видеть.**

      Он есть в горохе, фасоли, в гречневой крупе, пшенной, овсяной. Его мы едим в кашах и супах.

      **Витамин В** помогает работать нашему сердцу и когда его не хватает человек плохо спит, много плачет.

Он есть в смородине, яблоке, луке, лимоне, апельсине. **Витамин С** помогает нам не болеть, быть сильными и здоровыми.

**Восп-ль:** Наша Витаминка решила сделать 2 салата, один овощной и второй фруктовый. Только она, случайно, все овощи и фрукты перемешала **(контейнер с игрушечными овощами и фруктами)**

— Давайте поможем Витаминке отделить овощи от фруктов (По несколько детей берут по 1 овощу или фрукту и кладут их в нужную корзину)

**Восп-ль:** Вот и помогли Витаминке разобраться, где овощи, а где фрукты.

— Все эти овощи и фрукты нам дарит осень, что бы мы их ели были здоровыми, умными и красивыми.

А что бы витамины сохранить до следующего урожая можно их законсервировать в банки

Если сделать это правильно, то все витамины сохраняться.

Мы сейчас с вами тоже сохраним витаминки.

Вот в таких банках закроем огурцы и помидоры *(дети рисуют на бумажных банках помидоры и огурцы).*

**Восп-ль:** Что мы с вами сегодня узнали нового? *(во всех овощах и фруктах живут витамины))*

— Какие овощи и фрукты мы сегодня вспомнил *(называют овощи и фрукты, опираясь на картинки)*

-Какие вы узнали витамины? *( ответы детей : А В С)*

— Для чего нужны витамины? ***(****ответы детей)*

— Так что мы с вами будем есть овощи и фрукты, что бы быть здоровыми, сильными и красивыми.

 После занятия: перед каждым приемом пищи рассматривать с детьми картинки с витаминами, находить те, которые будут принимать дети в данный момент и проговаривать, какую пользу они приносят здоровью.

**Конспект НОД по ЗОЖ «Я расту здоровым» (разновозрастная группа)**

Цель: воспитывать интерес к своему **здоровью**, желание его поддерживать витаминизированной пищей- овощами и фруктами, уточнять и расширять представления об особенностях овощей; учить детей правильно называть фрукты и овощи; узнавать фрукты и овощи на рисунках; продолжить воспитание культурно- гигиенических навыков.

ХОД:

Ребята, сегодня наше занятие будет посвящено здоровью и всему, что с ним связано.

Как вы бережете свое здоровье, что вы делаете чтобы не болеть?

-Давайте откроем секреты здоровья.

-Я буду вам читать маленькие стихотворения. Если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе будете хлопать, а если в стихотворении говорится о том, чего делать не надо, то вы топаете. Понятно?

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

Чтобы зубы не болели,

Ешь конфеты- карамели.

Если выходишь зимой погулять,

Шапку и шарф надо дома оставлять.

Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

Вовремя ложись, вставай,

Режим дня ты соблюдай.

Вот еще совет простой:

Руки мой перед едой.

От мамы своей вы быстро убегайте,

Ногти свои ей подстричь не давайте.

Платочек, расческа должны быть своими-

Это запомни и не пользуйся чужими.

Если на улице лужа иль грязь,

Надо туда непременно упасть.

-Первый секрет здоровья – правила личной гигиены.

-А вы любите делать зарядку? Второй секрет здоровья- прогулки на свежем воздухе и выполнение спортивных упражнений.

- Встаньте в круг сейчас мы вместе будем выполнять движения. Повторяйте за мной.

**Физкультминутка разминка.**

Мы на плечи руки ставим,

Начинаем их вращать.

Так осанку мы исправим.

Раз-два-три-четыре-пять!

*(Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)*

Руки ставим перед грудью,

В стороны разводим.

Мы разминку делать будем

При любой погоде.

*(Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)*

Руку правую поднимем,

А другую вниз опустим.

Мы меняем их местами,

Плавно двигаем руками.

 (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным

движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте. *(Ходьба на месте.)*

-Ребята что такое витамины? Где можно взять витамины? Правильно витаминов много в овощах и фруктах.

Воспитатель читает стихи о витаминах.

У малютки- дочки

Аленькие щечки

Потому что витамины

Каждый день в меню Ирины

Сок в стакане и компот

Регулярно дочка пьет.

У Ирины на лице

Витамины А, В, С.

Чтобы сильным быть и ловким,

Здоровым, веселым

Не стоит есть чипсы

И пить кока- колу.

Съешь яблоко, сливу,

Лимон, апельсины-

Во фруктах и ягодах

Есть витамины.

- А теперь я предлагаю вам вырастить чудо- дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево, а потом тихонько сядет на свое место.

- Какие продукты вы не взяли! Почему? А как можно одним словом назвать продукты, изображение которых вы повесили на дерево! Какие они!

- Третий секрет здоровья- полезные продукты. Значит, чтобы быть здоровым, нужно принимать витамины, кушать полезные продукты в которых много витаминов.

Предлагаю выполнить дидактическую игру *«Рифмы»*. Читаю строчки стихотворения, дети продолжают подбирать рифму.

Чтобы детям развиваться, нужно правильно…. питаться

Кушай овощи и фрукты, натуральные….продукты

Чтобы жить здоровым дольше, кушай фруктов ты…. побольше

Если ты не хочешь супа, поступаешь очень…. глупо

Всем полезны помидорчики и чеснок на хлебной…. корочке

Ешь конфеты и печенье лишь чуть- чуть, для….настроения

Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак….творожок

Чтобы силы накопить обед компотиком, лучше…. запить

И теперь команда наша пьет кефир и …. простоквашу

Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих…фруктов

Не повторяйте блюда те же, твое меню должно быть…. свежим

Будешь с чипсами дружить, силачем тебе…. не быть

-Ребята давайте встанем в круг.

Собрались все дети в круг

Я- твой друг и ты мой друг,

крепко за руки возьмемся

и друг другу улыбнемся.

Благодарю детей и хвалю их за старательность.

 **Конспект НОД в разновозрастной группе «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».**

Цель: формирование у детей умения сохранять свое здоровье при помощи закаливания, правильного питания, занятия физкультурой; закрепление навыков КГН в самостоятельной деятельности в детском саду и дома

Задачи:

- закреплять знания детей о здоровом образе жизни. учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления (точечный массаж, закаливание, др.

- закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека; ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье, массаж, микробы

- воспитывать желание заниматься физкультурой, закаливаться, вести здоровый образ жизни

Материалы и оборудование: кукла Маша в зимней одежде; картинки с изображением продуктов; мешочек с предметами личной гигиены: зубной щеткой, пастой, мылом, полотенцем, рулончиком туалетной бумаги, носовым платком, зеркалом.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы умеете здороваться? (Да)

Упражнение «Здравствуй». Дети находят себе пару.

Здравствуй, здравствуй, милый друг (здороваются за руку)

Посмотри-ка ты вокруг (разводят руки в стороны)

Здравствуй, здравствуй, улыбнись (здороваются и улыбаются)

И друг другу поклонись. (делают поклон).

Воспитатель: Улыбки вам дарить не лень? Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен, спасает от болезней. (дети сели на стулья)

Воспитатель: когда здороваемся, то желаем здоровья человеку, к которому обращаемся. Как вы думаете, кто такой здоровый человек? (он никогда не болеет, он всегда веселый и у него всегда все получается)

А вы умеете беречь свое здоровье? (Да)

Скажу вам по секрету, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье, и взрослые и дети. Недаром говорят: «Я здоровье сберегу,

сам себе я помогу» Давайте выучим эти слова (заучивание).

Воспитатель: Дети, а как же можно укреплять свое здоровье? (соблюдать режим дня, делать зарядку, заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, закаляться, делать точечный массаж).

Как много вы знаете! Молодцы! Это все нужно делать не иногда, а каждый день, с самого утра. Поспешим же на веселую зарядку (дети становятся в круг друг за другом, шагают, произносят слова и показывают движения руками).

**Комплекс ритмической гимнастики: «Солнышко лучистое» (1 куплет)**

Эй, лежебоки, ну-ка вставайте! На зарядку выбегайте!

Хорошенько потянулись, Наконец-то все проснулись!

Начинаем: "Все готовы?" Отвечаем: "Все готовы!"

Начинаем: "Все здоровы?" Отвечаем: "Все здоровы!"

Становитесь по порядку на веселую зарядку, приготовились, начнем

И все вместе подпоем! Солнышко лучистое, любит скакать

С облачка на облачко, перелетать! 1-2-3-4 / 3 раза - 5, и еще раз 1-2-3-4/ -5

Воспитатель: дети, а что полезное и необходимое для здоровья и хорошего самочувствия мы делаем каждое утро после зарядки? Правильно, умываемся, с помощью воды мы не только становимся чистыми и красивыми, но также бодрыми и закаленными.

Все мы знаем эти стихи:

Надо, надо умываться по утрам и вечерам!

А нечистым трубочистам стыд и срам!

Дети, а кто помнит из какого произведения эти стихи? (Мойдодыр).

Мойдодыр приходил к нам с утра и оставил мешочек, посмотрим, что там?

**Дидактическая игра «Что в мешочке?»**

Воспитатель читает загадки и по очереди предлагает найти предметы наощупь и рассказать, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

1) Ускользает, как живое, но не выпущу его.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (Мыло)

2) Волосистою головкой в рот она влезает ловко.

И считает зубы нам по утрам и вечерам. (Зубная щетка)

3) Без нее в хозяйстве трудно, некомфортно, неуютно.

Эта вещь нужна тебе, и даже папе с мамой.

И не нуждается она ни в какой рекламе.

Такая неприметная, … (Бумага туалетная)

4) Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою - что это такое? (Полотенце)

5) Зубастая пила в лес густой пошла.

Весь лес обходила, а ничего не спилила. (Расческа)

6) Белая река в пещеру затекла,

По ручью выходит - Со стен всё выводит. (Зубная паста)

7) Не смотрюсь пока в него рядом нету никого,

Не помыться, не побриться и прическу не видать,

Без него не могут люди и наряды примерять. (Зеркало)

8) Лег в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез, не забудет и про нос. (Носовой платок)

Воспитатель: Гигиена очень важная наука. И ее соблюдение - залог крепкого здоровья и отличного настроения.

Ребята, вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Чтобы дети не болели, и от гриппа, от ангины нас спасают витамины.

**Дидактическая игра «Полезные продукты»**

Воспитатель предлагает детям выбрать те картинки, на которых изображены полезные продукты, объяснить свой выбор.

Воспитатель: Кто-то в дверь к нам стучится? Интересно кто - же это может быть? Ребята, посмотрите, к нам сегодня пришла кукла Маша, она опоздала в садик потому что вчера вечером долго играла, а утром искала свои вещи…

**Физкультминутка «Маша-растеряша»**

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша растеряша (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет, (руки опустили)

Под кроватью нет. Вот какая Маша, (наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем) Маша растеряша!

Воспитатель: Вот так Маша, да ты уже собиралась на прогулку.

Что одела Маша? (колготки, кофту, штанишки, сапожки, куртку, шапочку).

Воспитатель обращает внимание детей, что на улице стало холодно, что Маша забыла надеть? (шарф и варежки).

Вот Маша простудилась и заболела, чихает, и кашляет. Надо ее поместить в другую комнату, чтобы никто не заболел.

Дети, расскажите, что происходит; с вами, когда вы болеете? (Ответы)

Почему здоровые люди могут заразиться от больных (Ответы детей) Воспитатель: Правильно, дети! Когда больной человек кашляет и чихает, вместе с воздухом из его рта попадают микробы на всех, кто находится рядом. Хотите узнать, как это происходит? Возьмите зеркало, поднесите его ко рту, раскройте рот и подышите на него. Что вы увидели? (Зеркало запотело). Если зеркало запотело, значит, изо рта выходят капельки воды, в которых и находятся микробы. Если эти капельки с микробами попадут на другого человека, то он заболеет. А сейчас наденьте на рот повязки и снова подышите на зеркало. Что скажете? (Капелек нет). Зачем же люди во время сильной простуды надевают повязки? (Чтобы не заразить других).

Воспитатель: Иммунитет - дело важное, его укрепляют зарядка и спорт, прогулки и фрукты - овощи. А еще очень помогает точечный массаж:

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон) Потянули… (несильно потянуть вверх) Пощипали… (несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз) Вниз до мочек добежали. Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи) Пальцами скорей размять… (приятным движением разминаем между пальцами) Вверх по ушкам проведем (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами). И к макушкам вновь придем.

**Рефлексия:**

Воспитатель обращается к детям индивидуально - что больше всего понравилось делать на занятии, как можно укрепить свое здоровье

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

 **Конспект НОД в разновозрастной группе**

**"Вредные микробы"**

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- Дать представления о микроорганизмах, помочь узнать, что они бывают полезными и вредными.

- Познакомиться с простыми способами борьбы с микробами.

- Формировать умение решать проблемную ситуацию методом логического рассуждения.

- Развивать способность выполнять совместные действия с воспитателем, координировать слова с движениями.

- Развивать наглядно-образное мышление.

- Воспитывать желание быть опрятным и аккуратным

**ХОД занятия:**

Воспитатель: Друзья мои я ничего не могу понять, что случилось с нашей группой? Что произошло *(пауза)*. Я думаю, что здесь поселились микробы. *(включается аудиозапись микроба)*

Микроб:

 Я микроб, я злодей,

Люблю маленьких детей,

Стоит только к вам пробраться,

Начинаю размножаться.

Будете чихать и кашлять,

Сопли потекут ручьем,

Заболеете все разом-

Узнаете, кто я такой?

Воспитатель: Ребята, что же делать, как нам быть?

Микробов нужно победить!

Мне поможете, друзья,

Ведь одна не справлюсь я.

Воспитатель: Ребята, подойдите к стульчикам, посмотрите - нет ли на них микробов. *(нет)* Садитесь поудобнее, и мы подумаем, как справиться с ними.

Воспитатель: Я предлагаю вспомнить, что мы знаем о микробах?

(*Микробы вредны для нашего здоровья. Они живут в воздухе, в воде, на одежде, на игрушках, на шерсти животных. Микробы очень маленькие. Их можно увидеть только с помощью прибора- микроскопа*)

Воспитатель: Я с вами согласна. Посмотрите - это микроскоп. В микроскопе есть специальное увеличительное стекло, которое увеличивает маленькие микробы до больших размеров.

Представьте, что у вас в руках увеличительные стекла, предлагаю посмотреть в них. Сначала посмотрим вправо, потом влево *(совместные действия педагога и детей)*

Воспитатель: Ох, сколько микробов поселилось у нас в группе. Это вредные микробы. Но ещё существуют и безвредные, полезные микробы.

А хотите узнать, где они живут *(да)* Я предлагаю вам поиграть в игру "Вредно-полезно". Хотите? *(да)*

(*Демонстрирую рисунок "Полезные и вредные микробы" на ноутбуке)*

Посмотрите на рисунок. На нем спрятались вредные и полезные микробы. Давайте найдём сначала полезные микробы, а потом вредные. *(обсуждение рисунка вместе с детьми)*

Воспитатель: Где же живут полезные микробы? *(в простокваше, твороге, йогурте)*

Воспитатель: Правильно, полезные микробы живут в кисломолочных продуктах. Ну что ж, мы нашли все спрятавшиеся микробы на рисунке.

 Итак, вредные микробы и вирусы пробираются в организм человека, животного и растения и поселяются там. А как вы думаете, на какого человека в первую очередь попадают микробы? На слабого или на крепкого, здорового? (*на слабого, кто пил холодную воду, промочил ноги, кто не моет руки, кто не занимается физкультурой*)

Воспитатель: Правильно, молодцы! Ребята, а мы с вами здоровые, жизнерадостные и веселые?

**Физкультминутка «Зарядка»**

Воспитатель: Мы с вами немножко отдохнули, а теперь продолжаем беседовать о микробах. Итак, микробы никогда не попадают в организм человека по-одиночке. Обычно их проникает несколько тысяч- это очень и очень много. Такое скопление микробов врачи называют инфекцией.

Воспитатель: А как вы думаете как попадают микробы в организм? *(через руки, через грязные овощи и фрукты)*

Воспитатель: Правильно, на наших руках находится очень много микробов, потому что ими дотрагиваемся до разных предметов.

 Воспитатель: А что нужно делать, чтоб победить микробы? (*нужно закалять свой организм, делать зарядку, заниматься физ-рой, есть больше фруктов и овощей)*

Воспитатель: А вы это все делаете? *(Да)*

Воспитатель: Ребята, а вы хотите быть друзьями микробов? *(нет)*

 Воспитатель: Молодцы.

Воспитатель: Кто умеет чисто мыться? Кто водицы не боится?

*(это мы, это мы, это мы)*

Кто не хочет быть грязнушкой? Хорошенько моет ушки?

*(это мы, это мы, это мы)*

Умываться мы умеем. Мы мочалкой моем шею.

*(И вот так, и вот так, и вот так)*

Чтобы чисто вымыть ножки, мы помылим их немножко.

*(и вот так, и вот так, и вот так)*

Мы помылись как большие- вот мы чистые какие!

*(посмотри, посмотри, посмотри)*

От простой воды и мыла у микробов тают силы.

Воспитатель: Уходите, микробы, из нашей группы. Вам здесь нет места!

 Воспитатель: Мы с вами сегодня победили всех микробов, которые хотели поселиться у нам в группе, для этого вспомнили, где в природе живут микроорганизмы, узнали, что они бывают вредные и полезные, но самое главное, мы помним, что нужно делать, чтобы не болеть и научим этому малышей. Будьте здоровы!

**Конспект практического занятия «Волшебный массаж» в разновозрастной группе.**

Цель: обучение приемам самомассажа .

Задачи:

- продолжать формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
Материал: кукла Маша, музыка для релаксации.

Предварительная работа: беседа «Для чего нужен массаж»; сюжетно-ролевая игра «Больница. Массажный кабинет».

Ход:

       Воспитатель: Ребята, на прошлом занятие вы узнали для чего нужно делать массаж человеку. А сегодня я научу вас делать массаж самому себе, то есть самомассаж.

Это не сложно. Маша, ты тоже можешь поучиться.

       - Ребята, начинаем.

         «Растираем шею». Дети прямыми движениями рук вверх-вниз растирают себе шею от ключицы до подбородка и обратно (по 3 раза).

         «Птичка». Дети кладут руку себе на правое плечо, ведут руку от правого плеча к левому и обратно, рисуя «крылья птички» (по 3 раза). То же делают с другой рукой.

         «Большие и маленькие круги на груди». Дети кладут руку на грудь и круговыми движениями от вилочковой железы по часовой стрелке рисуют сначала маленькие, а затем большие круги на груди (по 3 раза).

         «Большие и маленькие круги на животе». Дети кладут руку на живот, круговыми движениями по часовой стрелке рисуют сначала маленькие, а затем большие круги на животе (по 3 раза).

         «Гармошка». Дети кладут руку на правый (левый бок) и проводят ею по ребрам сверху вниз и снизу вверх - «играют на гармошке», приговаривая: «Тили-тили, трали-вали» (по 3 раза с каждой стороны).

         «Катаемся с горки». Дети вытягивают вперед одну руку, а другую руку кладут на кисть вытянутой руки, проводят от кисти до плеча и обратно - «поднимаются, катаются с горки» (по 3 раза).

         «Надеваем браслеты». Дети проводят вокруг руки на уровне запястья, локтя, плеча - «надевают браслеты» (по 3 раза).

         Выполняют те же движения с другой рукой: «катаются-поднимаются с горки», «надевают браслеты» (по 3 раза).

         «Крутая горка». Дети вытягивают вперед правую ногу, кладут руку на стопу вытянутой ноги, проводят рукой от стопы до бедра и обратно: «катаются-поднимаются с горки» (по 3 раза). Меняют ногу, повторяют движения.

       Упражнения сопровождаются тихой музыкой для релаксации.

Маша: Это оказывается так просто и приятно. Ребята, а вы запомнили упражнения?

 **Релаксация «Волшебный сон»**.
Дети ложатся на спину на ковер, закрывают глаза, расслабляя все мышцы.

**Конспект НОД по валеологии в разновозрастной группе**

*«****Чтобы зубы не болели****»*

Задачи:

- Формирование представлений о значении зубов для жизни и здоровья человека.

- Расширение представлений о важности для здоровья гигиенических процедур.

- Знакомство детей с понятием *«здоровье»* и *«болезнь»*.

- Освоение детьми особенностей строения зубов у человека.

- Расширение словарного запаса: эмаль, кариес, десна, стоматолог.

- Употребление в речи слов, обозначающих эмоциональное состояние : (грустный - веселый, слов с противоположным значением *(твёрдый – мягкий, полезный – вредный)*.

- Развитие речевого дыхания.

- Развитие умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.

- Формирование представлений о том, что зубы надо беречь и правильно за ними ухаживать.

- Воспитание культурно-гигиенических навыков.

- Воспитание потребности в употреблении в пищу полезных продуктов.

Пособия и оборудование:

-Мягкая игрушка медведя,

-карточки для игры *«Зубная щетка»*,

-слайд ротовой полости,

-слайд *«здорового и больного зуба»*,

-карточки для игры *«Что полезно, а что вредно»*,

-магнитная доска.

-Для проведения опыта - расчески и зубные щетки.

-Для аппликации – на каждого ребенка альбомного листа, где нарисован *«Больной зуб»*, *«пломба»*, клеенки, кисти, клей.

Ход занятия:

1. Дети в кругу.

Воспитатель: Доброе утро дети. Давайте все вместе встанем в круг и зарядимся хорошим настроением.

-Собрались все дети в круг

Я твой друг и ты мой друг!

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

Воспитатель: Я вижу, что у вас ребята прекрасное настроение, вы все так красиво улыбаетесь! У вас красивые белые зубки. Посмотрите друг на друга и еще раз улыбнитесь.

2.Воспитатель: Ой! Мне кажется, что кто-то плачет. Пойду я посмотрю.

Ребята, посмотрите, это же Мишка.

- Мишка, что случилось?

Медведь: Ой,ой – разболелись мои зубы, всю ночь не спал. О! О! О!

Воспитатель: Почему же они у тебя разболелись? Может, ты не знаешь, как за ними ухаживать, заботиться о них?

Медведь: Умею! Умею. Зубы то у меня крепкие, я и орехи грызу, и мороженое похолоднее люблю, много кусаю, кусаю, что даже зубы замерзают**.** А варенье-то как люблю, особенно малиновое. Ой, ой, опять разболелись**,** пока вам рассказывал.

Воспитатель: Говоришь, умеешь за зубами ухаживать, а сам всё делаешь не так. И всё по тому, что мало знаешь о своих зубах. Садись вместе с детьми и слушай. Мы сегодня как раз будем говорить о зубах.

Воспитатель: Давайте, сначала посмотрим какие у нас зубки. Приоткройте рот и широко улыбнитесь. У вас получился красивый *«заборчик»*. Покажите другу, какие красивые у вас получились *«заборчики»*

А теперь скажите, какие у вас зубы? Дети *(белые, ровные, красивые, блестящие, чистые)*.

Воспитатель: А теперь постучите язычком по верхним зубкам. Скажите: д-д-д, какие зубы: твёрдые или мягкие? Да, ребята, зубы самые твёрдые части нашего тела, они покрыты белой эмалью, которая защищает зубы от различных повреждений. Кто мне скажет, чем покрыты зубы? Молодец! Верно! Повтори, чем покрыты зубы? А ты запомнил, чем покрыты зубы? Умница!

Ребята, а скажите, сколько у вас зубов *(много)*. Посмотрите, они разные: острые спереди, и похожие на пенёчки сзади, все они стоят рядочками вверху и внизу и крепко держатся в десне. Кто скажет, где держатся зубы? *(в десне)*. Давайте вместе скажем, где держатся зубы? *(в десне)*. Правильно, молодцы!

Воспитатель: А знаете ли вы, зачем вам зубы нужны? Дети (*чтобы жевать, правильно говорить, улыбаться, откусывать, пережевывать)*

Воспитатель: Молодцы! Правильно. Зубы выполняют очень большую работу. Им приходится много пережевывать пищи. Поэтому зубы надо беречь. Вот Мишка не бережет свои зубы, они и заболели у него.

-Ребята, а как вы ухаживаете за своими зубами? Что вы для этого делаете? *(ответы детей)*

Воспитатель: Ну, Мишка, слышал, как наши дети ухаживают за своими зубами?

Мишка: Да, слышал. Только я ничего не умею делать. Научите меня.

Воспитатель: Хорошо! Сначала мы научим тебя полоскать рот. Давайте представим, что у нас во рту вода *(дети набирают в рот воздух и имитируют полоскание рта водой)*. Когда хорошо прополощем рот, водичку надо обязательно выплюнуть.

Медведь: А зачем нужно рот полоскать?

Воспитатель: Ребята, скажите Медвежонку, зачем нужно рот полоскать.

Дети: когда мы кушаем, у нас во рту остаются остатки пищи и из-за них развиваются микробы кариеса. Нужно обязательно полоскать рот, чтобы не было остатков пищи, тогда не будет во рту микробов.

Медведь: А я не знал. Теперь буду всегда полоскать рот после еды.

**Физкультурная минутка.**

Воспитатель: А сейчас мы тебя научим правильно чистить зубы.

Показ слайда *«*зубы»

Воспитатель: Зубы нужно правильно чистить зубной щеткой. Сверху вниз верхние зубки и снизу вверх нижние.

Медведь: А у меня даже щетки-то нет, чтобы зубы чистить.

Воспитатель: А ты Мишка выбирай, какая тебе нравится.

(Проводится игра *«Зубная щетка»*) *(Медведь выбирает щетку для одежды)*.

Воспитатель: Почему же ты выбрал эту щетку?

Медведь: Почему, почему? Потому, что она самая большая! На неё много пасты можно положить.

Воспитатель: Мишка, ты, опять напутал! Ребята, давайте ему расскажем, какая щетка для чего предназначена.

Этой щеткой чистим зубы

Этой щеткой башмаки

Этой щеткой чистим брюки

Эти щетки - все нужны.

Ребята, давайте расскажем Мишке потешку, которую мы с вами рассказываем в детском саду.

Чистить зубы нам не лень**-**

Чистим их два раза в день

Чистим зубки дважды в сутки,

Чистим долго – три минутки.

Щеткой чистим, не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной,

Чистим щеткой вверх и вниз –

Ну, микробы, берегись!

Медведь: Спасибо ребята, теперь я знаю, что нужно чистить зубки дважды в сутки, чистить долго три минутки. Я обязательно буду чистить свои зубы два раза в день, утром и вечером.

Воспитатель: Мишутка, а ведь для здоровья наших зубов нужно не только чистить зубы и полоскать рот, еще нужно знать о полезных и вредных продуктах питания. Мы сейчас с ребятами тебе о них расскажем.

- Давайте поиграем в игру *«Что полезно, а что вредно»*.

Показывается слайд *«здорового и больного зуба»*.

Дети берут карточки, на которых изображены продукты питания *(полезные и вредные)* и кладут рядом с соответствующим зубом.

Медведь: Спасибо вам ребята, не знал я, что некоторые продукты могут портить зубы.

Воспитатель: А сейчас, Мишутка, мы тебе хотим ещё раз напомнить, что нужно делать, чтобы зубы не болели.

Эх ты Мишенька больной

Полощи свой рот росой

Чаще ешь чеснок и лук ты,

Кушай овощи и фрукты.

Ты Медведь не зевай,

О зубах не забывай,

Снизу вверх, сверху вниз

Чистить зубы не ленись.

Чтобы зубы не болели

Вместо пряников, конфет

Ешь ты яблоки, морковку

Вот Мишутка наш совет.

Медведь: Какие ребята вы молодцы! Вы мне сегодня столько рассказали. Я теперь знаю, что нужно чистить зубы, полоскать их, не есть много сладкого.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что лежит у нас на столах? Зубки, у которых есть дырочки, от того что они ели много сладкого. Давайте с вами сегодня превратимся в доктора, который лечит зубки. Его называют стоматолог, и поможем зубкам стать здоровыми и красивыми.

АППЛИКАЦИЯ *«Пломбируем зубки»*

Воспитатель: Молодцы ребята! Как много мы сегодня с вами вылечили зубов, теперь они стали красивыми и здоровыми.

Медведь: Спасибо вам большое, я обязательно буду чисть зубы, полоскать рот, и не буду, много есть сладкого. До свидания ребята!

Дети прощаются с Мишуткой.

**НОД по валеологии в разновозрастной группе «Дружим с водой»**

Задачи:

- продолжаем формировать у детей самостоятельность и активность в выполнении культурно-гигиенических навыков;

-формируем осознание правил и норм, стоящих за культурно-гигиеническими навыками;

- развиваем память, внимание, совершенствуем мелкую моторику.

Материал к занятию:

- картина *«Круговорот воды в природе»*;

- рабочий лист *«****Дружим с водой****»* для каждого ребенка и цветные карандаши;

- алгоритм *«Как правильно мыть руки»*

- мнемотаблица;

- незаполненные мнемотаблицы и карандаши цветные для каждого ребенка;

- запись звуков природы.

Ход НОД.

Дети рассаживаются на стульчики.

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, что мы знаем о воде:

Вы слыхали о воде?

Говорят она везде!

В луже, в море, в океане

Как сосулька замерзает,

В лес туманом заползает.

На плите у вас кипит,

Паром чайника шипит,

Без нее вам не умыться,

Не наесться, не напиться,

Смею вам я доложить:

Без воды нам не прожить.

Воспитатель предлагает ребятам отправиться в путешествие.

1. Путешествие.

Воспитатель показывает картину круговорота воды в природе и рассказывает: «В некотором царстве, в некотором государстве жили-были веселые капельки. Они очень любили собираться вместе и играть в путешествия. Сначала они летали облачком по небу, потом дождиком падали на землю, проходили через песок, толщу земли, и выныривали в озеро, в речку, в море. От веселых игр воды все вокруг расцветало. Весело пели птицы, прыгали звери. Они все любили купаться, плескаться, чистить шерстку и перышки с помощью воды. В реке плескались рыбы, благоухали цветы на лесных полянках.

Воспитатель: На берегу этой реки гуляла девочка Маша. Она была очень аккуратной, чистой, причесанной, на нее было приятно посмотреть. Вдруг она увидела очень грязного мальчика Ваню. Он был грязным, одежда была вся запачкана, в пятнах, он попил воду из реки. Маша очень удивилась поступку мальчика Вани и сказала ему: «Ты грязный, как поросенок! Тебе нужно помыться и надеть чистую одежду и **подружиться с водой и мылом**! И нельзя пить грязную воду, а только очищенную или кипяченую воду. И тогда ты будешь чистым и аккуратным!». Мальчик Ваня очень расстроился и заплакал. Маша его утешила: «Не обижайся! Я научу тебя быть чистым и аккуратным и опрятным! Окружающие обязательно заметят, какой ты стал, хороший мальчик и не будешь пить, грязную воду. Но, к сожалению, есть ребята, которые не моют руки и ходят грязные».

Воспитатель: Ребята, давайте мы вспомним, как правильно надо мыть руки.

2. Алгоритм "Как правильно мыть руки". *(Карточки)*.

Воспитатель задает вопросы:

- Ребята, какой водой нужно мыть руки? *(чистой)*.

- Какой водой готовят еду и пьем? *(чистой)*.

- Вода, это что? *(Жидкость)*

- Вода какого цвета, вкуса, запаха? *(бесцветная, без вкуса, без запаха)*.

- А какую воду пил Ваня? *(грязную)*.

Этого делать ни в коем случае нельзя.

3. **Физкультминутка. *«Путешествие капельки»***

Воспитатель: «Сейчас каждый превратится в веселую капельку и вместе с другими соберется в облачко и полетит. Полетели! *(Дети бегают)*.

*«Вдруг похолодало, ударил мороз, и капельки превратились в снежинки!»* (Дети плавно, на носочках танцуют – *«летают как снежинки»*.)

«Подул ветер, и снежинки сбились в сугроб. Сугроб получился большой сугроб!» *(Дети подбегают друг к другу.)*

«Но солнышко вышло, сугроб стал таять, превратился в ручеек, капельки потекли в ручейке» *(Дети опять бегают)*.

**4. Хорошо-плохо.**

*(Дети взяли стульчики и сели за столы)*.

Воспитатель раздает детям индивидуальные листы *«****Дружим с водой****»*и дает задание:

- рассмотреть рисунки.

- подумать, оценить поступки.

- закрасить кружки красным карандашом, если правильные поступки, или черным, если неправильные.

5. Картина на потешку "Водичка, водичка. "

*(Прошли на ковер без стульев)*.

- Потешка с показом:

Водичка, водичка, *(5)*

Умой мое личико, *(1)*

Чтобы глазки блестели, *(2)*

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток, *(3)*

Чтоб кусался зубок. *(6)*

6. Релаксация.

*«Океан»*

Я слышу океана шум и шум волны,

И шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной.

Она нам говорит:

Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните…

Услышьте шум волны.

Пусть отдохнут:

Шея, грудь, руки, ноги, голова.

Вдохните чистый воздух океана.

Покой!

Активизация.

Но вот прохладный ветер пробежал по телу,

Взбодрил нас всех,

И мы проснулись,

Потянулись…

Потянулись, улыбнулись.

*(Потягивание: лежа, сидя, стоя)*.

Воспитатель благодарит детей за участие в занятии.

**НОД в разновозрастной группе**

 **«Чистота и здоровье»**

**Цель:** формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей); учить видеть красоту в чистоте и опрятности.

**Задачи:**

***-***помочь детям в занимательной форме, играх усвоить понятие «здоровый образ жизни», «охрана здоровья», убедить в необходимости соблюдения личной гигиены; привитие навыков здорового образа жизни, учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.

***-***развивать память, внимание, речь.

***-***воспитывать у детей чувство опрятности и аккуратности, закреплять культурно-гигиенические навыки.

**Предварительная работа** с детьми:

                     Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая», Н. Мигуновой «Почему надо чистить зубы», отрывок из стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» и др.

                     Просмотр мультфильмов «Мойдодыр», «Доктор Заяц или легенда о Зубной Фее», Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками! Как научить ребенка чистить зубы”

                     Рассматривание книг в картинках: «Я и мое тело», «Уроки Мойдодыра».

                     Чтение и разучивание потешек о водичке, волосах. Чтение пословиц, поговорок, стихов о чистоте, здоровье, предметах гигиены. Отгадывание загадок о предметах личной гигиены.

                     Проведение дидактической игры «Предметы личной гигиены».

                     Сюжетно-ролевые игры: «Больница».

                     Беседы о личной гигиене, микробах, о пище и воде.

**Демонстрационный материал**: иллюстрации к стихотворению В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»; мыло, полотенце, мочалка, зубная паста и щетка.

**Ход НОД**

Дети стоят полукругом возле доски.

1. Ребята, послушайте отрывок из стихотворения В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» (по ходу чтения демонстрируются иллюстрации):

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.

Этот в грязь полез и рад, что грязна рубаха.

Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!»

- Какой из мальчиков вам больше нравится?

*Ответы детей*.

- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?

*Ответы детей*.

- А другой мальчик кому-нибудь понравился?

*Ответы детей*.

- Почему не понравился?

2. Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что же это такое?

*Ответы детей.*

Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов.

- Какие туалетные принадлежности помогают человеку быть чистым?

*Ответы детей.*

Подойдите ребята к столу (на столе картинки мыла, мочалки, полотенца, зубной щетки)

 Правильно, мыло, полотенце, мочалка, зубная паста и щетка (демонстрация)

Послушайте ребята стихотворение про мыло.

Мыло

У меня есть забота,

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает.

Приглашенье принимай,

Мыльце ты не забывай.

А теперь послушайте загадку и попробуйте отгадать ее.

Полотенце (загадка)

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

Что это ребята?

*Ответы детей.*

Придут ребята с прогулки – и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется.

Ребята, расскажите, как правильно вымыть руки. (*Ответы детей*.)

Послушайте 8 правил, как вымыть руки:

1.Закатай рукава.

2.Намочи руки.

3.Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

4.Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.

5.Смой пену.

6.Проверь, хорошо ли вымыл руки.

7.Вытри руки

8.Проверь, сухо ли вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.

Запомнили, ребята? (*Ответы детей)*

А теперь ребята послушайте стихотворение про мочалку.

Мочалка

Вот раскинулась мочалка,

Ей спины твоей не жалко.

Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи,

Где что грязно – ей скажи.

- Грязь на теле?

- Не беда!

Ототрет все без труда.

Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитация движений), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:

Давайте же мыться, купаться,

Плескаться, нырять, кувыркаться

В лохани, в корыте,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и бане.

Всегда и везде

Вечная слава воде!

3.А сейчас ребята давайте вспомним что является главным врагом зубов?

*Ответы детей.*

 Главный враг зубов - кариес. У него есть помощники – налет и черный камень. Ты почистил зубы, поел, через какое-то время поверхность зуба становится желтой и шершавой. Если вовремя не удалить налет щеткой и пастой, т. е., если ты не почистишь зубы. То придет черный камень и сделает зуб некрасивым и больным. А уж потом начинает действовать коварный кариес, который начинает разрушать зубик.

Кариес и его друзья боятся щетки и зубной пасты. Запомни, именно они лучшие друзья твоих зубов.

Ребята, скажите, как правильно ухаживать за зубами? (*Ответы детей)*

Правильно, чистить зубы надо утром и вечером, сгонять противный кариес с зубов. Чуть помедлишь, поленишься – и он тут как тут. А днем после приема пищи нужно прополоскать рот теплой водой. Зубная щетка – зубам верная подружка. Если только ею пользоваться умеючи. А то бывает, проведут ребята легонечко щеткой 2-3 раза по передним зубам кое-как и все, думают, что справились, победили кариес. Да не тут-то было, он – кариес – только того и ждет, чтобы вы ленились да кое-как чистили зубы. Нет, пользы от такой чистки не будет никакой.

Ребята, давайте немного поиграем.

**Игра с мячом «Что полезно для зубов, а что не полезно»**

Морковь Шоколад

Яблоко Печенье

Молоко Конфеты

Творог Леденцы

Сметана Зефир

Масло Пирожное

Кефир Мороженое

**Рефлексия.**

Итак, ребята вспомните предметы, которые нам помогают быть чистыми?

*Ответы детей.*

В заключение ребята давайте вместе дадим торжественное обещание друг другу в том, что мы будем заботиться о своем здоровье, о чистоте своего тела.

*Торжественное обещание*

Чтоб в грязнулю и неряху

Мне не превратиться,

Обещаю каждый день чисто, чисто…(мыться).

Быть хочу я очень чистой.

А не черной галкой,

Обещаю я дружить с мылом и …(мочалкой).

А еще, два раза в сутки

Обещаю чистить…(зубки).

Обещаю всем кругом

Быть послушным малышом.

Ходить чистым и опрятным

Очень, очень…(аккуратным).

**НОД в разновозрастной группе**

 **«Спасибо зарядке – здоровье в порядке».**

**Цель.** Расширять представления детей о здоровом образе жизни.

 **Задачи.** Учить детей следить за своим здоровьем, заботиться о нём. Закрепить с детьми названия частей тела человека и расширять представление детей об упражнениях для разных частей нашего тела. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, ежедневно делать утреннюю гимнастику.

**Ход занятия.**

**Воспитатель**. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми?

*Дети.*

**Воспитатель**. В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрая пословица говорит: Я здоровье берегу,  сам себе я помогу.

**Воспитатель**. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

**Дети.** Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

**Воспитатель.** Как вы понимаете, что такое здоровье?

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

**Воспитатель.** Ребята, а наш знакомый Незнайка не знает что такое здоровье и как за ним следить.

 Мы поможем Незнайке, расскажем как следить за здоровьем и все вместе сделаем зарядку.

**Физкультминутка.**

Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота.

Ну-ка, делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

На носочках потянулись.

Как пружинки мы присели,

А потом тихонько сели.

**Воспитатель**. Утром обязательно надо делать зарядку и тогда у вас будет хорошее настроение весь день. Зарядка даёт человеку силу, энергию, бодрость и красоту.

        Ребята, как вы думаете, зарядку нужно делать только утром?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**. Конечно, ребята, зарядку нужно делать в любое время. Вспомните, когда мы рисуем, устают пальцы рук и мы делаем пальчиковую гимнастику. Если долго бегать, устают ноги, если долго сидеть, устаёт спина.  Для каждой части нашего тела есть специальные упражнения.

        Какие части тела у человека вы знаете?

**Дети.** Голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги, пальцы, глаза, уши.

**Воспитатель**. Мы знаем много упражнений для разных частей тела, делаем их на занятиях, на прогулке, в играх. Сейчас мы  сделаем гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз.**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева, громко быстро отвечай!

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий… (потолок).

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Воспитатель.**  Ребята, о чём мы сегодня говорили?

**Дети**. О зарядке, её нужно делать обязательно каждый день. Надо делать упражнения для разных частей тела. Учили гимнастику для глаз.

**Воспитатель**. Зачем нужно делать зарядку.

**Дети**. Она укрепляет здоровье, даёт силу, красоту, бодрость и хорошее  настроение.

**Воспитатель.** Ребята, делайте зарядку, и ваше здоровье будет всегда в порядке.

(*звучит музыка В. Высотского «Утренняя зарядка», дети выполняют упражнения).*

**НОД в разновозрастной группе"Безопасность в быту"**

**Цель:**формирование осознанного безопасного поведения.

Задачи:

- обобщать представления детей о правилах безопасного  поведения;

- закреплять знания об источниках опасности в быту;

- развивать внимание, сообразительность;

- воспитывать чувство товарищества и сопереживания;

- расширять словарный запас детей.

**Предварительная работа:** Беседы, сюжетно-ролевые, дидактические игры, подвижные игры дидактической направленности, рассматривание иллюстрированного материала, чтение художественных произведений, просмотр мультфильмов.

**Материал:** иллюстрации "Безопасность в быту", картинки с изображение опасных ( спички, гвозди, ножницы, булавки, иголки, молоток, шило, ножовка, нож, вилка) и безопасных предметов (игрушки), кукла Таня, плоскостные изображения деревьев "Безопасность" и "Опасность", схемы, мольберты, обруч или корзинка, мячи (старый и новый).

**Ход занятия.**

Дети стоят полукругом.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, кто к нам в гости пришел! (показывает мяч, который перевязан бинтом, заклеен пластырем). Хотите узнать, что с ним произошло? Тогда слушайте.

У окна играли дети - девочка и мальчик.

Очень весело играли вверх бросали мячик.

Тех детей предупреждала бабушка давно,

Что играть им здесь опасно - мяч влетит в окно.

Не послушались ребята и продолжили игру.

Мячик, словно кенгуру вдруг запрыгал быстро

В направлении к окну...

Все случилось за секунды: звон стекла и громкий плач,

Да к тому ж еще дырявый ярко-красный новый мяч.

Не играют больше дети, им теперь уж все равно.

В дырках мяч лежит под стулом, и не склеишь то окно!

И не склеишь пальчик, что порезал мальчик.

Вот какую историю рассказал нам мячик.

Как вы думаете, правильно поступили дети? Почему?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**: Молодцы, ребята! Мы с вами уже говорили о том, что в каждом доме встречается много опасностей.

А наш гость приглашает вас поиграть с ним и научиться вести себя так, чтобы не случилось беды. (Дидактическая игра "Так и не так") Мячик принес картинки, на которых девочка и мальчик поступают правильно или неправильно. Давайте, мы с вами посмотрим эти картинки. (Воспитатель выставляет два дерева - красивое, зеленое "Безопасность" и "сухое" грустное "Опасность") Если у вас картинка на которой дети поступают неправильно, то ее надо положить под больное дерево. А если дети поступают правильно - под дерево "Безопасности"

Дети выполняют задание, объясняя свой выбор.

**Воспитатель:** Молодцы! А сейчас мы отправимся в гости к Танюшке.

**Подвижная игра дидактической направленности "Подбери игрушку для Танюшки"**

(Перед детьми лежат две дорожки прямая и извилистая).Только вот по какой дорожке нам идти? А это что такое? (Находит письмо и читает его).

"Ребята, помогите мне, пожалуйста! Я не знаю какими предметами можно пользоваться и играть, а какими нельзя". Ну что, поможем Танюшке?

Вот в этой корзинке лежат картинки разных предметов. Вы должны взять любую картинку, внимательно посмотреть на нее и решить по какой дорожке вы пойдете. Если у вас предмет, который не представляет опасности, то надо идти по прямой дорожке, а если предмет опасен - надо идти по извилистой дорожке.

Дети выполняют задание, отвечая на вопросы воспитателя.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, вы постарались и помогли Танюшке, а она приготовила вам подарок. (*Достает новый мяч*).

**Воспитатель:** Вы хотите поиграть этим мячом? А как же мы будем играть в мяч в группе? Вдруг случиться та же история, о которой нам рассказал старый мячик?

*Дети высказывают свои предположения.*

**Воспитатель:** Давайте сядем на ковер по кругу и поиграем.

**Игра "Можно-нельзя"**

Я вам буду катать мяч, и задавать вопросы, а вы будете отвечать можно или нельзя.

1. Можно спичками играть?

2. Залезать на подоконник?

3.В уголке игрушками играть?

4.Книжки за столом читать?

5. Может можно дверками играть? Закрывать и открывать?

6. Острые предметы брать?

7.Вместе с бабушкой вязать?

8. Вкусные таблетки в садик принести и ребяток угостить?

9. Играть тихо на ковре, если суп горячий на столе?

10. Телевизор и утюг включать?

11. Громко в уши всем кричать?

12.Игрушки с пола убирать?

Ну что ж, молодцы, со всеми заданиями справились. Я думаю, что теперь вы никогда не попадете в опасную ситуацию.

Вдруг, воспитатель замечает, что в игровом уголке находятся опасные предметы: Ой, как же вы будете играть здесь? Кто-то видимо совсем не знает, как надо хранить опасные предметы.

**Сюжетная игра "Генеральная уборка"**

**Воспитатель:** Сейчас вы ребята быстро все приберёте, найдёте, принесёте мне все предметы, которые нельзя брать без взрослых. Ребята, давайте мы с вами устроим генеральную уборку в нашем игровом домике.

 *Дети прибираются и находят предметы, которыми нельзя играть и отдают их воспитателю.*

**НОД в разновозрастной группе**

 **"Спорт - это сила и здоровье"**

**Цель:**закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; учить пантомимой изображать знакомые вида спорта; развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом.

**Ход НОД**

  Ребята сегодня мы отправимся в путешествие в «страну здоровья». Но, чтобы нас пропустили, что необходимо делать?  (*Надо каждое утро делать зарядку, вести здоровый образ жизни, закаляться, есть витамины).*

  Какие бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?  *(Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся).*

 Вы хотите стать такими детьми? *(Нет)*

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной.

Спортом занимается самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый мечтает стать спортсменом.

Сейчас я вам прочитаю стихотворение о спорте:

  «Спорт нам плечи расправляет,

 Силу, ловкость нам даёт.

 Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовёт».

Так давай те же сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

**Зарядка под спортивный марш**.

Ребята, мы свои мышцы укрепили и сейчас я вам дам сложное задание на укрепление мышц наших спинок. Положите себе на голову мешочек с песком и ходите по кругу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадёт.

  Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов? *(Олимпийские игры).*

 Олимпийские игры – крупнейшие спортивные соревнования нашего времени. Они проводятся раз в четыре года и  объединяют спортсменов- олимпийцев всех стран.

  Ребята, посмотрите на эмблему Олимпийских игр. *(Предлагается рассмотреть эмблему).* Это пять олимпийских колец. Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует – Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

  Давайте вместе с вами найдем эти континенты на глобусе. *(Дети работают с глобусом).*

  Символом олимпиады является Олимпийский огонь. Зажигают его в Греции – родине Олимпийских игр-  в Афинах, где в 1896 состоялись первые игры, на горе Олимпии.

   Олимпийские игры проводятся в зимнее и летнее время года. Вспомните зимние виды спорта и изобразите их. А теперь назовите летние виды спорта и тоже изобразите.

   Молодцы!!!

 А сейчас потренируем свой ум. Попробуем отгадать **загадки о спорте.**

«Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих –

Рыбацкие сети».  *(Футбол)*

«Загадка эта не легка:

Пишусь всегда через два я «к»

И мяч, и шайбу клюшкой бей,

И называюсь я -…» *(Хоккей)*

 «Костыль кривой

Так и рвется в бой». *(Хоккейная клюшка)*

«Когда апрель берёт своё

И ручейки бегут, звеня,

Я прыгаю через неё,

 А она – через меня». *(Скакалка)*

«Упадёт – поскачет,

Ударят – не плачет». *(Мяч)*

 «Две курносые подружки

 Не отстали друг от дружки.

Обе по снегу бегут,

 Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

 Оставляют на бегу». *(Лыжи)*

«Каждый вечер я иду

Рисовать круги на льду.

Только не карандашами,

А блестящими…» *(Коньками)*

Молодцы, показали свою сообразительность.

А теперь, поиграем в игру **«Это правда или нет?»** Если то, что я вам скажу, правильно, вы отвечаете: «Правда!». А если я скажу что- то неверно, отвечайте: «Неправда!»

**Игра: «Это правда или нет?»**

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети закаляться?

Никогда не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок-

Тебя простуда не найдёт?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым.

А теперь потренируем свои глазки.

***( Гимнастика для глаз «Дождик»)***

«Капля первая упала –

кап!

И вторая прибежала –

кап!

Мы на небо посмотрели,

Капельки кап – кап

запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно

Проведём

И все капельки стряхнём.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

Молодцы!!!

Сейчас я расскажу  «Правила здоровья».

«Если хочешь быть здоровым, закаляйся

И холодною водой умывайся.

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота!

Чтобы крепким, сильным быть,

Надо с физкультурою дружить,

Бегать, прыгать и скакать,

И с ребятами играть,

Есть салаты на обед

И любить велосипед».

 Если вы будите выполнять эти правила, то будите всегда здоровыми, крепкими, сильными.

**Физкультурный досуг «День здоровья» в разновозрастной группе**

Задачи:

- Создать у детей радостное, приподнятое настроение

- учить отгадывать загадки

- развивать быстроту, ловкость, внимание, коммуникативные навыки

- формировать навыки **здорового образа жизни**

- воспитывать стойкий интерес к физической культуре и спорту.

Ход:

Ведущий: Здравствуйте ребята! Сегодня в нашем детском саду **День Здоровья**! А что нужно делать, чтобы быть **здоровым**? *(ответы детей)* Почему каждый **день надо заниматься физкультурой и спортом**? *(ответы детей)* .Правильно ребята, чтобы быть **здоровым** надо заниматься спортом и сейчас у нас будет маленькая разминка.

  **Разминка под веселую музыку**

На лесной полянке в ряд,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает –

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражнение.

Полосатенький енот, изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперёд,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

«Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!»

Медвежонок приседает,

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо,

Так учила его мама.

Ну, а белки, словно мячики,

дружно прыгают и скачут!

Ведущий: Ну, что стало веселее? Тогда пойдемте играть.

**П/и «Кот Васька**

Ход игры: Дети водят хоровод, в середине *«спит»* кот.

Мыши водят хоровод. На лежанке дремлет кот.

Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите.

Как проснётся Васька кот

 Разобьёт наш хоровод.

*Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.*

**П/игра: *«Птички в домик»***

По всему залу раскладываются обручи- это домики. **Группа детей — птички**, их больше, чем домиков. Птички летают. *«Закапал дождик»*, птички занимают домики. Кому не хватило домика, выбывают из игры.

Ведущий: а сейчас я вам,загадаю загадки.

Расту в земле на грядке я.

Красная, длинная, сладкая. *(Морковь)*

Уродилась я на славу.

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи

Меня в них ищи. *(Капуста)*

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун а *(лук)*

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи. *(морковь)*

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. *(Яблоко)*

Ярко – желтый, ароматный,

кислый, но на вкус приятный. *(лимон)*

Ведущий: О чем наши загадки? Правильно об овощах.

Овощи и фрукты богаты витаминами.

Ведущий: а теперь игра.

**П/игра *«Собери в корзину витамины»***

Звучит музыка. Дети собирают рассыпанные по залу мячики

Ведущий: Если вы ребята не будите забывать по утрам делать зарядку, подружитесь со спортом, будите кушать овощи и фрукты то обязательно будете **здоровы**

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся-

Позабудешь докторов.

**Спортивное развлечение** **"День подвижных игр"**

**в разновозрастной группе.**

 **Задачи:**

1. Пропогандировать здоровый образ жизни, способствовать

приобщению детей к физкультуре и спорту.

2. Закреплять ранее разученные навыки.

3. Развивать физические качества дошкольников: силу, ловкость, выносливость, быстроту, смелость, уверенность, внимание.

4. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.

**Ход развлечения:**

Дети, одетые в спортивную форму, под марш заходят в празднично оформленный спортивный зал. Выстраиваются в шеренгу.

Ведущая: Здравствуйте, дети!

Дети: Здравствуйте!

Ведущая: Приветствуем и вас, дорогие гости! Сегодня мы проведем спортивный праздник подвижных игр. Ребята, вы любите играть?

Дети: Да!

Ведущая: Мы сегодня будем много играть, но для начала надо сделать разминку.

Танцевальная разминка.

Ведущая: У меня есть вот такая интересная корзинка с кубиками разных цветов

Проводится подвижная игра «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ».

Под музыку дети бегают врассыпную. После окончания мелодии образуется пары детей с кубиками одинакового цвета. Тем детям, которым не хватило пары, надо хором сказать:

Таня, Маня, не спи, Быстро пару найди.

Игра проводится два раза, после чего меняют некоторым детям кубики (цвет кубика). И играют еще раз, после чего складывают кубики в корзину.

Затем детям предлагается игра «Медведь и медвежата».

1.  Ходьба по-медвежьи.

2.  Ходьба по «сваленному дереву» (скамейка).

3.  Пролезание под дугой.

4.  Переползание под валежником (поперечная скамейка).

5.  Собирание грибов, ягод.

 А теперь давайте поиграем в ещё одну замечательную игру "У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ"

Дети стоят за чертой, она обозначена канатом, это их домик. «Медведь» на некотором расстоянии сидит от «домика». Игроки стайкой подходят к нему и говорят:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

А медведь не спит,

И на нас рычит!

«Медведь» догоняет детей, а дети должны успеть спрятаться в домик.

Проводится игра 3-4 раза.

Ведущая: Ой, какой замечательный праздник у нас сегодня получился!

Ребята, а вам понравилось? *Ответы детей.*

Ну, тогда давайте чаще устраивать у нас в саду такие дни «Подвижных игр».

**Работа с педагогами**

Консультация "Здоровьесберегающие технологии в ДО"

**План сообщения**

         Здоровьесберегающие технологии: понятие,  цель и задачи.

         Что такое современные  здоровьесберегающие технологии?

         Виды  здоровьесберегающих технологий, используемых  в ДОУ.

         Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

         Наглядный материал по здововьесбережению применяемый в группах ДОУ.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья детей, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Эта работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

На сколько современные педагоги готовы реализовывать в образовательном процессе принципы здоровьесберегающих технологий?

* Рассмотрим данный вопрос на примере одного дня в детском саду.***Здоровьесберегающие технологии***в дошкольном образовании- технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей
* .**Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития..

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
Важно понимать, что здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

Здоровье физическое.

Здоровье психическое.

Здоровье социальное.

Здоровье нравственное.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:
- улучшение памяти, внимания, мышления; повышение способности к произвольному контролю; улучшение общего эмоционального состояния; повышается работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижается утомляемость; развивается дыхательный и артикуляционный аппарат; стимулируется речевая функция;
        Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

**Современные здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** | ***Ответственный*** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатель |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатель |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатель |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп  | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Воспитатель |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатель |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Воспитатель |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры  | Воспитатель |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатель |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатель |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы  | Воспитатель |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, «От рождения до школы». Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатель |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом  | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатель |
| Коммуникатив-ные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатель |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатель |
| Самомассаж  | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы  | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатель, фельдшер |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста  | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | Воспитатель, фельдшер |
| **3. Коррекционные технологии** |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Воспитатель |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | Воспитатель |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Воспитатель |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений | Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед |

***Консультация "Цветотерапия"***

*Познакомимся поближе с некоторыми из технологий:***Цветотерапия**— это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.
       Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.
        Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.
        Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.
       Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.
        Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.
       Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.
        Цветотерапия  направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости.

Для того, чтобы правильно воздействовать на ребенка, надо сначала научить его воспринимать и чувствовать цвет, т.е. воспитать культуру цвета. Этот подготовительный этап для дальнейшей эффективной работы. Начинаю эту работу уже в младшем возрасте, знакомя детей с цветами и оттенками; основная часть работы по развитию цветовосприятия и цветоощущения проводится в средней группе.

Исходя из этого, сформулировала следующие задачи: обогащать сенсорный и эмоциональный опыт детей; повышать уровень эмоциональной отзывчивости и коммуникативности детей; формировать навыки самоконтроля через знакомство с приемами управления чувствами. Все эти задачи направлены на обогащение сенсорно-эмоционального опыта детей.

Маленькие дети очень восприимчивы и впечатлительны, они требуют к себе особо бережного отношения. Поэтому старайтесь создать в группе максимально комфортную обстановку. В первую очередь это касается интерьера группы, где ребенок проводит достаточно много времени. В прямом смысле следуйте пословице: «Дома и стены помогают». Предпочтение отдавайте теплой цветовой гамме помещения группы. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому старайтесь зонировать помещение еще и с помощью цвета.

Например, в спальне – успокаивающий и расслабляющий нежно-голубой цвет; в комнате отдыха – зеленые цвета на фоне светло-желтых стен; в группе нежный персиковый цвет вуали на окнах создает атмосферу уюта и тепла; в раздевалке, где требуется активность детей – яркие шкафчики и цветные панно.

Кроме этого, детей в группе должен окружать разнообразный яркий и красочный дидактический материал, к которому дети имеют свободный доступ и могут самостоятельно его использовать.

Хочу предложить вашему вниманию несколько игр, направленных на развитие цветовосприятия и цветоощущения. Скорее всего, некоторые дидактические пособия вам знакомы, но надеюсь, что вы увидите новые варианты их использования. Все игры просты, но они хороши тем, что можно придумать множество вариантов их использования в зависимости от решаемой задачи.

*«ПОКРЫВАЛА ФЕИ»* - цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Рассматриваем сквозь них окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша. Например, увидев возбужденного ребенка, я предлагаю ему отправиться вместе в волшебную голубую страну. Представьте: прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

*Дидактический столик «РАДУЖНАЯ СТРАНА»* - расселяем «жильцов» (мелкие игрушки, картинки с изображением сказочных героев разных по характеру, выражающих разные эмоции). Дети рассказывают почему расселили игрушки именно так, придумывают про них истории. Можно включится в игру, создав проблемную ситуацию: к счастливым, радостным жителям Желтой страны проникает злой черный колдун. Можно предложить им реальную ситуацию: попадает не колдун, мальчик-драчун. Дети придумывают невероятные истории. Т.е. работая с цветом, обязательно уточняю его психологические характеристики.

*Вертушка  «ЦВЕТИК – СЕМИЦВЕТИК*» - ребята дуют на вертушку или бегают с ней. По сигналу «стоп» останавливаются. Дети называют цвет, на который показывает стрелочка и описывают свои ощущения. Например: красный: «Ой, как нам жарко, мы попали в Африку, ярко светит солнце» и т.д. Игра хорошо развивает фантазию и воображение. Как вариант, дети рассказывают о своем настроении, соответствующему цвету, или о событии в жизни, о котором напомнили цветовые ассоциации.

*«ПУТЕШЕСТВИЕ В ЦВЕТНУЮ СТРАНУ».* С этого года ввели интересную практику «цветного дня». Дети сами выбирают определенный цвет или оттенок цвета. И ему посвящается весь день. Цвет присутствует в оформлении группы, в элементах одежды, игрушках, салфетки заданного цвета, выставка предметов определенного цвета. Заранее договариваюсь с родителями о том, какого цвета одежда предпочтительнее в этот день. Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы насыщенных густых оттенков выставляются на 2-3 часа, а предметы нежного приятного оттенка на целый день.

*«КОВРИК НАСТРОЕНИЙ».*Работа с ним ведется ежедневно. Перед завтраком  собираемся в кружок, приветствуем друг друга, рассказываем о своем настроении, в соответствии с которым каждый ребенок выбирает определенный цвет квадратика и помещает туда свою фотографию. В течении дня он может самостоятельно перевесить свою фотографию на другой квадратик, если у него поменялось настроение. А вечером перед уходом мы беседуем о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен. Моя задача, создать благоприятные условия для детей, чтобы они уходили домой в хорошем настроении и с радостью шли в детский сад.

Здоровый организм имеет в балансе 7 цветов спектра. Правильно воздействуя этими цветами на организм ребенка, мы можем корректировать его эмоциональное состояние.

Известный русский психиатр В.А.Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов, способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры!» Конечно, педагогам необходимо знать о цветотерапии, чтобы использовать эти знания в образовательном процессе и в жизни. И обязательно знакомить с основами цветотерапии родителей.

**Консультация "Примеры здоровьесберегающих технологий в ДО"**

**Пальчиковая гимнастика**

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

• Способствует овладению навыками мелкой моторики.

• Помогает развивать речь.

• Повышает работоспособность коры головного мозга.

• Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение. Снимает тревожность.

**Песочная игротерпаия.**

Индивидуальные игры на песке. Групповые игры на песке.

***Основные принципы организации игр на песке***

• Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляет творческую активность. "Оживление" абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр.

Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем.

• Реальное "проживание", проигрывание всевозможных ситуаций вместе с персонажами сказочных игр.

На основе этого принципа осуществляется взаимный переход Воображаемого в Реальное и наоборот.

**Релаксация**

***Упражнение «Весы».***

Предложите ребенку представить, что его ладони - чашечки весов. При необходимости - реально «нагрузить» весы, надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз».

Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

***Упражнение «Травинка на ветру».***

Ребёнок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

***Упражнение «Раскачивающееся дерево».***

Строится аналогично предыдущему упражнению (корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

**Дыхательная гимнастика**

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

 - выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;

 - проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

 - заниматься до еды;

 - заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

 - дозировать количество и темп проведения упражнений;

 - вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;

 - вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;

 - в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

 - после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ И РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ**

***«Задуй упрямую свечу»*** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

***«Паровоз»*** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

***«Пастушок»*** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

***«Гуси летят»*** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

***«Кто громче»*** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

***«Поиграем с носиком»***

***1. Организационный момент***

· «найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

***2. Основная часть***

Игровые упражнения с носиком.

· «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

· «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

· «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

· «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

· «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

· «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

***Заключительный этап.***

· «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

**ГИМНАСТИКА  ПРОБУЖДЕНИЯ** *Включите тихую музыку (займитесь такой гимнастикой вместе с ребенком, показывая ему пример)*
     **1.** Лягте на спинку, руки над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).

**2.** Поработайте носочками: к себе – от себя, к себе – от себя, к себе – от себя (и так 5-6 раз).

**3.** А теперь приступаем к следующему упражнению - "Маляр". Правую ногу сгибаем в колене и подошвой ноги гладим левую ногу от носочка к колену. (Похвалите ребенка, повторите упражнение около 3х раз) . А теперь сгибаем левую ногу в колене и подошвой левой ноги гладим правую ногу от носочка к колену. Продолжаем упражнение. (Выполняем его также 3 раза).

 **4.** А теперь вместе с вашим ребенком притворитесь утятами. Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати (упражнение повторяется в течение 15-20 сек).

 **5.** похвалите ребенка, и перейдите к упражнению "Велосипедист" Он медленно крутит колеса своего велосипеда…. А теперь он едет быстро… А сейчас опять медленно… И опять быстро…(повторите несколько раз в различном темпе, и продолжительности)

**6.** настала пора для более активных упражнений, к примеру разомните ноги, с помощью упражнения "Поезд". Лягте на пол и вытяните ноги (это шлагбаум непропускающий поезд ).  Поезд прошел, шлагбаум подняли (дети поднимают прямые ноги). За одним поездом идет второй – опять опустили шлагбаум (дети опускают ноги). Поезд прошел – вновь поднят шлагбаум!

 **7.** После подобных упражнений хорошо бы посидеть, сядьте вместе с вашим ребенком в позу "Лотоса". Теперь поднимите руки вверх (распускаются цветки лотоса) и сделайте глубокий вдох, повторите это упражнение несколько раз, это поможет наполнить легкие и кровь кислородом, тем самым взбодриться.

**8.** Разгоните обогащенную кислородом кровь по телу, для этого потянитесь и обхватите себя руками крепко- крепко, после чего разведите руки делая еще один вдох.(не выходите из позы лотоса)

**9.** Теперь представьте что выглянуло солнышко, и поднимите голову, затем оно зашло за тучку, опустите голову .(Похвалите ребенка и повторите упражнение несколько раз)

**10.** Повращайте головой в разные стороны, сначала в одну, затем в другую.

**11.** Вместе с вашим ребенком закройте глаза, улыбнитесь и громко скажите: **Раз, два, три, четыре, пять –Нам пора вставать!**

**Дыхательная гимнастика (при пробуждении)**

**пример:**

       Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги,  и уронить их. ***Повторить 3-5 раз***

       Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.

       «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону.

       Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.

       «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.

       «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть .***Повторить 5-6 раз***

**Закаливание**Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Во-вторых**,**закаливание в детском саду начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении.

В-третьих, закаливание в детском саду должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка.

В-четвертых, на **з**акаливание в детском саду должен дать «добро» врач.

Самое распространенное закаливание воздухом включает в себя:

              Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды,

              Сон на улице,

              Воздушные ванны,

              Хождение босиком.

Закаливание водой — это:

              Влажное обтирание,

              Обливание ног,

              Умывание,

              Полоскание горла.

Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

              Солнечными ваннами

              Отдыхом в тени

 ***Рекомендация для родителей:***

При закаливании детей воздухом мамам и папам следует, прежде всего, учитывать анатомо-физиологические особенности организма ребенка, несовершенство его терморегуляторного аппарата. Чем меньше ребенок, тем резче выражена эта особенность. Детский организм вследствие недостаточного развития нервной системы плохо приспосабливается к изменениям температуры окружающей среды.

Постарайтесь ежедневно, упорно воспитывать у детей привычку к закаливающим процедурам. Большое значение имеет ваш личный пример. Если родители сами принимают воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует их примеру. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху.

Следите, чтобы помещение, в котором он находится, постоянно проветривалось. Если наружный воздух не слишком холодный, то в присутствии детей открывайте форточки и фрамуги.

Большое значение имеет правильно подобранная одежда. Ни в коем случае нельзя изнеживать детей, рядить их в сто одежек. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма, что в свою очередь предрасполагает к простудным заболеваниям.

Длительное пребывание на свежем воздухе - важный элемент закаливания. Во время прогулок полезно проводить подвижные игры.

Воздух как средство закаливания полезен с первых дней жизни ребенка. По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается. Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19 °С, в возрасте от 3 до б лет она снижается до 16 °С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении: участвовать в подвижных играх, выполнять гимнастические упражнения. После воздушных ванн, проводимых в помещении, переходите на открытый воздух. Регулировать действие воздуха на организм помогает постепенное облегчение одежды.

Одно из эффективных средств закаливания - дневной сон на свежем воздухе летом. Это повышает устойчивость организма по отношению к простудным заболеваниям, хроническим заболеваниям верхних дыхательных путей. Лучше всего укладывать детей спать на веранде или балконе.

**Профилактика плоскостопия**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие еще называют «болезнью цивилизации», так как основными причинами деформации стопы являются неудобная обувь, гиподинамия (малоподвижный образ жизни), а также ряд других неблагоприятных факторов, ослабляющих мышцы и связки.

Как и любая другая мышечная функция, формирование упругого свода стопы нуждается в развитии и тренировке. Лучше всего для этого подходит ходьба босиком по неровным поверхностям – камешкам, песку,траве, земле или по специальному массажному коврику игры элементыгимнастики для стоп**,** включающей такие простые упражнения, как ходьба на мысках и на пятках, на внутренней и на внешней сторонах стопы, отрывание пяток от пола (пальцы ног при этом остаются на полу), «ползающие» движения стопы вперед и назад с помощью пальцев ног. Можно пытаться поднимать с пола босыми ногами различные предметы. Любой вид лечебной гимнастики будет гораздо эффективнее в сочетании с водными процедурами. Обливая стопы прохладной водой, вы не только стимулируете кровообращение в ногах, но и проводите закалку всего детского организма.

**Физкультминутка** – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали*).*

*“****Ветер”***
Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

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

***“Кто играет с нами в прятки?”***

Это чьи мелькают пятки?

Кто играет с нами в прятки?

Прыг да скок, прыг да скок — (Прыжки.)

Ускакала под кусток. (Сесть в глубокий присед.)

Кто там прячется от нас?

Ну-ка поглядим сейчас. (Дети сидят в глубоком приседе.)

Это шустрая лягушка!

Выходи играть, квакушка! (Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)

Посмотри, как небо ясно! (Потягивания — руки вверх.)

Как природа здесь прекрасна! (Потягивания — руки в стороны.)

А лягушка любит дождь. (Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)

Чем мы можем ей помочь?

Ведь сегодня ясный день,

Отнесём лягушку в тень. (Дети садятся.)

Длительность: 1,5-2 мин.; рекомендуется проводить, начиная со средней группы. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно 12-16-я минуты). Ребята выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба).

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**- это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах.

 ***СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ***

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: многие мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.
Язва желудка исчезает при прослушивании "Вальса цветов".
Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского.

Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств- джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

Творческий импульс стимулируют "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуряна.
Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из кинофильма "Овод", оркестра Пурселя, произведения "Мужчина и женщина" Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует "Свадебный марш" Мендельсона.

От гастрита излечивает "Соната N7" Бетховена.
В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают "Весеннюю песню" Мендельсона, "Юморески" Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина ("Американец в Париже").

Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза Огиньского.

Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига.
Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.
От алкоголизма и курения в совокупности с гипнозом и иглоукалыванием "Аве Мария" Шуберта, "Лунная соната" Бетховена, "Лебедь" Сен-Санса, "Метель" Свиридова.

4. Так же следует помнить, что коррекционные музыкальные сеансы должны проводиться не на голодный желудок и не раннее чем через 2 часа после еды.

5. Перед принятием сеанса музыкотерапии детей нужно обязательно настроить. Они должны расслабиться - это поможет им "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, какое действие оказывает музыка -  успокаивающее, стимулирующее или поднимающее настроение.

6. Важно правильно выбрать позу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, что бы не вызывать усталости и возможных защитных реакций.

7. Силу и громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

8. После прослушивания лечебной музыки нужно отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

9. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно так же восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому особенно рекомендуется для агрессивных, беспокойных  детей использовать терапевтическую музыку во время сна.

**Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.**