

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №18 «Веселые звоночки» города Барнаула

ПЛАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАТЕЛЯ

Казицыной Полины Александровны

Барнаул 2021

Ф.И.О: Казицына Полина Александровна

Специальность: воспитатель

Место работы: МБДОУ детский сад 18 «Веселые звоночки»

Стаж: 4 года

Образование: высшее

Дата начала работы над темой: 01.09.2021г.

Предполагаемая дата окончания работы: 30.05.2024г.

Тема по самообразованию «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду, как фактор полноценного физического развития»

Срок реализации: 2021-2024 год (3 года)

2021-2022 учебный год «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду(первая младшая группа), как фактор полноценного физического развития детей младшего возраста»

2022-2023 учебный год «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду (вторая младшая группа), как фактор полноценного физического развития детей младшего возраста»

2023-2024 учебный год «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду, как фактор полноценного физического развития детей среднего дошкольного возраста».

Цель: Основной целью моей работы является: Способствовать формированию благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников с помощью здоровьесберегающих технологий; обеспечить возможность дошкольнику сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в современной жизни.

Задачи:

- Изучение методической литературы по теме самообразования.
- Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки)
- Создание условий для поддержания и укрепления психического и физического здоровья детей дошкольного возраста.

Актуальность выбранной темы

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте.

Воспитание у дошкольников осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему природой.

В последнее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья населения. Здоровье ребенка зачастую находится в опасности в связи с образом жизни, который ведется в семье, под влиянием неблагоприятных экологических факторов, из-за недостаточной двигательной активности, из-за отсутствия понимания важности сохранения здоровья и мотивации к здоровому образу жизни.

Поэтому я считаю необходимым развивать у дошкольников элементарные представления о здоровом образе жизни. Формировать поведение адаптированное к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

Главный фактор развития личности – активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды. Ведь движение, это одно из составляющих здорового образа жизни для человека любого возраста.

Двигательная активность ребенка, это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нем. Это способствует всестороннему развитию и воспитанию детей.

Применение на практике здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому я считаю тему самообразования «Использование здоровьесберегающих технологий с детьми младшего возраста» актуальной.

2021-2022 учебный год: Тема «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду(первая младшая группа), как фактор полноценного физического развития детей младшего возраста»

Формы работы по самообразованию на 2021-2022 учебный год

№	План работы	Мероприятия	Уровень	Сроки	Предполагаемый результат
---	-------------	-------------	---------	-------	--------------------------

1	Изучение научной методической литературы	<p>Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др. - М.: Детство-Пресс, 2006. - 243с. «Здоровый малыш» / З.И. Береснева. – М.: ТЦ Сфера, 2003. «Уроки Мойдодыра» / Г. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997. «Уроки этикета» / С.А. Насонкина. – СПб.: Акцидент, 1996. «Уроки здоровья» / Под ред. С.М. Чечельницкой. «Воспитание здорового ребенка» / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 2020 «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006. «Школа здорового</p>	ДОУ	Сентябрь 2021 год.	Повышение теоретического, научно-методического уровня
---	--	--	-----	--------------------	---

		человека» / Г.П.Кулик, Н.Н.Сергеенко. – М.: ТЦ Сфера, 2006 г			
2	Ознакомление с передовым опытом педагогов ДОУ	Консультация с педагогами ДОУ, изучить материал по педагогическим наработкам в интернет источнике	ДОУ	Октябрь 2021 год.	Повышение компетентности, применять опыт педагогов работавших по данной теме.
3	Подбор информации, материалов для детей.	Чтение художественной литературы на тему здоровьесбережения: «Девочка чумазая», «Мойдодыр»	ДОУ	Ноябрь 2021 год.	Повышение интереса детей к зарядке. На примере героев произведений делать правильные выводы.
4	Разработка перечня необходимого оборудования для уголка здоровья.	Изготовление, приобретения, оборудования для уголка здоровья.	ДОУ	Декабрь 2021 год.	Привлечь родителей к оформлению и пополнению уголка здоровья.
5	Консультация для педагогов ДОУ «Организация Здоровье сберегающего пространства в ДОУ»	Поделиться опытом на дошкольных педагогических сайтах	ДОУ	Январь 2022 год.	Поделиться теоретическими знаниями по данной теме с педагогами других ДОУ
6	Консультация для родителей. «Здоровый образ жизни в детском саду	Ознакомление родителей с материалами	ДОУ	Февраль 2022 год.	Повышение компетентности родителей

	и дома»				
7	Уроки здоровья с приглашением медицинского работника «Микробы – друзья и враги»	Беседа с привлечением медицинского работника.	ДОУ	Март 2022 год.	Способствовать формированию у детей следить за личной гигиеной и своим здоровьем.
8	Разработка комплекса игрового массажа «Поиграем носиком», «Поиграем ушками», «Поиграем ручками»	Открытый просмотр комплекса игрового массажа.	ДОУ	Апрель 2022 год.	Поделиться опытом работы по данной теме с педагогами ДОУ
8	Разработка НОД	Открытый просмотр НОД «Победим микробы»	ДОУ	Апрель 2022 год.	Поделиться опытом работы по данной теме с педагогами ДОУ
9	Анализ плана по самообразованию	Итоговый педагогический совет.	ДОУ	Май 2022 год	Оценка по саморазвитию

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №18 «Веселые звоночки» города Барнаула

**Консультация для педагогов
«Организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ».**

Барнаул 2022

Консультация для педагогов на тему: « Организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ»

По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения, в России только около 40 % детей можно считать условно здоровыми. Поэтому оздоровление и воспитание потребности к здоровому образу жизни являются важнейшими задачами, стоящими перед обществом. Чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье- это состояние полного физического, психического, эмоционального благополучия». В связи с этим стоит острая проблема организации здоровьесберегающего пространства в условиях дошкольного образовательного учреждения, а именно создание психологически комфортной оздоровительной жизнедеятельности, использование новых технологий. Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной оздоровительной работе, проведении неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии детей. Главная задача персонала дошкольного учреждения и родителей – выработка разумного отношения к своему организму, привитии необходимых санитарно-гигиенических навыков. Наша задача – научить детей вести здоровый образ жизни с самого раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию. На современном этапе развития возникла необходимость радикального изменения сложившихся способов построения взаимодействий взрослых и детей в ДОУ в соответствии с приоритетами целостного психосоматического развития ребенка. Психосоматика, в широком смысле, – подход к объяснению заболеваний, при котором особое внимание уделяется роли психических факторов (стрессов, психотравмирующих ситуаций и т. д.) Образ идеальной формы применительно к проблематике психосоматического развития и здоровья детей, по существу, воплотил в понятие *здоровый ребенок* профессор Ю.Ф. Змановский. В это понятие он включал, помимо физиологических характеристик, психологические, такие, как жизнерадостность, активность, любознательность, высокий уровень умственного развития, отражающие не только эффекты, но и условия успешного оздоровления. Высшими критериями и регуляторами такого движения служат универсальные ценности человеческой культуры: истина, добро. Здесь они получают вполне конкретное выражение. Например, общим показателем состояния физического здоровья является не сама по себе подвижность тела, а способность человека испытывать «мышечную радость» и заражать ею другого человека в форме эстетического переживания. Развитие данной способности не дополнительная «сверхзадача», а прямая и непосредственная задача воспитания здорового человека. Только с учетом этого и можно, с одной стороны, культивировать и развивать здоровье как основание жизненной целостности организма, с другой -сформировать у ребенка отношение к собственному телу как к гармоническому целому. Развитие воображения становится необходимым внутренним звеном при построении и проведении оздоровительной, в данном случае – оздоровительно-развивающей работы с детьми. Недостаток существующих медико-педагогических практик состоит в попытке получить непосредственный оздоровительный эффект. При этом ребенок условно предстает лишь объектом тех или иных медицинских и педагогических воздействий. Условно – поскольку в действительности такого, не бывает. Связь между этими воздействиями, состоянием здоровья и, допустим, уровнем физического развития в принципе не может быть прямой и однозначной, она всегда носит опосредованный характер. И опосредствуют эту связь, развивающая психика и растущая личность ребенка, ядром которых служит воображение. Чтобы стать здоровым, ребенку необходимо вообразить это, сделав достоянием своего внутреннего мира идеальную форму развития. Но не столько в плане познавательного образа, сколько в плане живого, эмоционально насыщенного действия и действенного

переживания. Определена система развития воображения детей через особые формы двигательной активности имеющей оздоровительную направленность. При условии специальной организации развивающееся воображение может повлиять на целостное психосоматическое состояние ребенка, способствовать достижению устойчивых оздоровительных эффектов. Новым моментом такой работы становится проектирование условий развития двигательного - игрового творчества детей. При этом активно используются нетрадиционные формы оздоровления – игры и драматизации с медитативной и релаксационной ориентации, элементы йоги, дыхательной и звуковой гимнастики, аутотренинга, точечного массажа, гимнастики для глаз. Занятия проводятся в игровой форме. Строя и выполняя специфические движения, дети не просто создают некоторые новые образы, но по-особому «входят» вживаются в них. На физкультурных и музыкально-ритмических занятиях в ДОУ детям предлагаем «побыть» кошечкой, собачкой, зайчиком. Но при этом ребенок чаще всего лишь формально копирует «поведение» изображаемого объекта, стараясь воссоздать некоторые внешние черты. Здесь не происходит главного- передачи через образ смыслового содержания как инструмента освоения ребенком своих же собственных телесно-психических возможностей. Главное-помочь ребенку войти в состояние этого образа и пережить его. Если ребенок действительно вошел в образ, то он «материализуется» в его самочувствии, начинает влиять на частоту заболеваний, участвует в коррекции функциональных систем детского организма. Иначе говоря, символический по своей природе образ обладает не фиктивной, а реальной силой. Так же и передающее образ движение не просто условно «выражает» добро, а реально творит его. Поэтому на занятиях надо шире использовать оздоровительный потенциал эмоционально-тактильного контакта ребенка с педагогом, другими детьми, самим собой. Сила образов и движений, которая высвобождается при этом, раскрепощает резервные возможности организма. По мере этого дети творчески овладевают необходимыми навыками само – и взаимопомощи, а затем в доступных пределах начинают самостоятельно, без помощи взрослого контролировать собственное психосоматическое состояние. У детей возникает осмысленное переживание ценности здорового тела и здорового духа. Именно совместная творческая деятельность педагога и детей, протекающая в форме живого насыщенного эмоционального контакта, и есть внутреннее основание единства телесного и духовного, которое является не только предпосылкой, но и результатом личностного роста.

Отсюда **первый принцип** оздоровительно – развивающей работы с детьми

- развитие творческого воображения.

Благодаря включению средств развития воображения в структуру оздоровительной работы, её эффективность возрастает в несколько раз. Так же можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении рядов распространенных заболеваний и поддержания психофизического благополучия. Так, имитируя позу «кошечки», ребенок естественно «преображается». Не надо объяснять ему, как расслабить те, или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие «кошачьи» черты. Они преломляются сквозь призму воображения, и вот уже ребенок пластично выгибает спину, урчит, ползает на коленках. В этот момент включаются все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах. В позе «кошечки» ребенок чувствует себя комфортно и не принужденно – именно в такой позе он находился в материнской утробе. Недаром любой человек, испытывая боль, напряжение, тяжесть на какое то время «сжимается в комочек», что способствует оптимальному «проходу» и распределению энергетических потоков внутри тела. Другой пример. В процессе игровой психогимнастики, когда следует вызвать у себя различные ощущения типа «холод-тепло» дети посредством собственного воображения овладевают навыками произвольной

терморегуляции организма. Например, воспитатель обращает внимание детей на недомогающего ребенка.» Ребята, а где горчичники? Надо же помочь человеку» И те дети, кто высказал желание помочь заболевшему, прикладывают свои ладошки к больным местам. И эти живые «горчичники» начинают «прогревать» намного эффективнее, чем настоящие: проявляется эффект эмоциональной отдачи. И дети при этом не болевают, энергия позитивного и сильного эмоционального порыва создает своеобразный «иммунитет».

Второй принцип оздоровительно-развивающей работы

-формирование осмысленной моторики- тесно связан с первым. Исследования психологов показали, что движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет ощущаемым и осмысленным. Постановку осанки ребенка должно предварять формирование ориентировки на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве. Поэтому создание условий для освоения позы выступает необходимым моментом воспитания здоровой осанки. Это может быть сделано при помощи специальных игровых упражнений: «Стоп-кадр»-имитация фотографических изображений, «лошадка перед прыжком», «скульптор и глина», ребенок может сам придумать контрастные «перевертыши»(собака на заборе, кошка в мышиной норке) и др. Наряду с этим творчески развивающий характер должны носить и собственно упражнения для формирования и коррекции осанки(напряжение и расслабление мышц спины с изображением движений разных животных-медведя, слона, бабочки, зайчика и т. д. Осмысленная моторика лежит в основе навыков рационального дыхания. Как уже отмечалось, осмысленная моторика связана с работой воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает активизацию воображения: «рисование « дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций(короткие и прерывистые вдохи и выдохи- «паровозик» медленные и размеренные-«океанский лайнер») и др. Эффект развития осмысленной моторики может быть усилен, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как самостоятельно действующими «лицами». Например, ребенок старшей группы испытывает трудности с подбрасыванием и ловлей мяча одной рукой и попытке его поймать другой. « Не получается ? Ничего страшного,- говорит педагог. -Немного отдохни, а руки пусть поработают вместо тебя. Ты только наблюдай за ними. Дай им имена. Они сестры или подружки? Во что они любят играть? Сколько им лет- пять, шесть?... Какие они ловкие и умелые! Похвали их, погладь. Они могут тебя научить так здорово подбрасывать и ловить мячик...» Аналогичные ситуации можно использовать в разных видах деятельности, где так или иначе задействована моторика мелких мышц руки. Подобные диалоги можно вести с любой частью тела. Важно научить ребенка научиться «слушать» и понимать, уважать и любить свое тело. Благодаря этому ценность здоровья он будет воспринимать не как внешнюю словесную декларацию, исходящую от взрослого, а как изнутри осмысленную жизненную норму.

Третий принцип оздоровительно-развивающей работы

-создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности. В старших группах можно использовать игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку» Ребенку предлагается побывать в роли скульптора. «Материалом» служит рука самого ребенка. Другая рука выполняет «ваятельные функции». «Ваятель» разминает глину, добываясь пластичности «материала» (руки). Затем работает с каждым пальцем (разминая и разглаживая его) он придает ему особый «характер». Большой палец должен быть сильным, добрым, основой и опорой для

всех остальных (это «папа»). Указательный-строгий, следящий за порядком, контролирующий (это «мама»). Средний палец – главный помощник родителей-« старший брат». Безмяннй- кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая «сестричка». Мизинец- маленький помощник всех членов семьи, хотя иногда довольно непослушный. Это «младший братик». Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать возникающие при этом трудности. После того, как «скульптор» поработал с пальчиками, он оценивает свое «творение» в целом ощупывает, поглаживает не только пальцы, но и ладонку, тыльную сторону руки). Чем полезно такое упражнение? Оно одновременно способствует развитию осмысленной моторики мелких мышц руки, воображения, уверенности в себе в ходе решения каких-либо новых задач, созданию положительного эмоционального настроя, вместе с тем активизация биологически активных точек кожи, расположенных на руке, путем ее своеобразного массажа. Целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи происходит (БАТК) происходит и при проведении других игр с элементами массажа. Но в отличие от известного метода лечения(акупунктура) ребенок здесь не просто «работает» , а играет с собственным телом. Он мнет, разминает, разглаживает, «лепит» тело, словно ваятель, как бы заново создавая его « по законам красоты». Определенные участки тела становятся своего рода психосоматическими «голограммами»- массируя их, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит нечто новое и прекрасное, способствует развитию чувства любви к своему телу, внимательному и бережному отношению к нему.

Четвертый принцип-

формирование у детей способности к содействию и сопереживанию. Один из примеров этой формы работы(ситуация с живыми горчишками). Другой пример. Делая массаж друг другу дети обмениваются «тактильными посланиями». Массаж становится своеобразной формой невербального общения, где каждое прикосновение , каждое движение носит смысл адресованного обращения одного ребенка к другому. Через тактильный контакт ребенок выражает свое внутреннее состояние, отношение к товарищу и рассчитывает получить «ответ» на свое обращение. Сбережение и развитие здоровья детей необходимое условие развивающегося образования. **Наша главная задача -** помочь ребенку выработать разумное отношение к своему организму, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому здоровью.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №18 «Веселые звоночки» города Барнаула

**Консультация для родителей
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА»**

Барнаул 2022г.

Консультация для родителей: «Здоровый образ жизни в детском саду и дома»

Сохранение здоровья и укрепление иммунитета ребенка в дошкольном возрасте являются важным условием формирования здоровья личности. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого по сути зависит дальнейшая жизнь маленького человека. Поэтому ведение ЗОЖ в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка. Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — одни из основных задач учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — детского сада. Оздоровление в детском саду предусматривает целый ряд мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки и экскурсии, продуманное питание, разнообразные дидактические игры, способствующие познанию основ ЗОЖ и его составляющих, а также множество повседневных занятий, приучающих ребенка заботиться о своем здоровье. Но формирование здорового образа жизни должно проводиться не только силами педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, в которую обязательно должны быть включены родители. Что же они могут сделать для этого? Обеспечить необходимые условия здорового образа жизни.

Пребывание на свежем воздухе. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Разнообразие питания. В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты. При этом любое принуждение недопустимо. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Соблюдение личной гигиены. Ребенку необходимо усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).

Регулярное закаливание. Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Соблюдение режима дня. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Правильно организованный режим дня оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в

деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Спокойствие и любовь. Здесь можно выделить 2 аспекта: спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Он должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то поддержание мира и покоя обеспечивает в первую очередь воспитатель. Кроме того существует психолог, который помогает разрешить сложные ситуации.

Формирование интереса к оздоровлению. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Необходимы развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов.

Родителям следует помнить о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №18 «Веселые звоночки» города Барнаула

**Комплекс игрового массажа ««Поиграем носиком», «Поиграем ушками», «Поиграем
ручками»»**

Барнаул 2022г.

Игровой массаж «Поиграем носиком».

Эти упражнения укрепляют весь дыхательный тракт, улучшают работу органов дыхания, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

1. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

«Подходи ко мне, дружок, Дети удобно рассаживаются и
И садись скорей в кружок. показывают свои носики.
Носик ты быстрее найди,
Мне свой носик покажи».

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку».

«Надо носик очищать, Дети берут носовые платки или
На прогулку собирать». салфетки и тщательно очищают
свои носики.

2. Основная часть: игровые упражнения с носиком

«Носик гуляет»

«Ротик ты свой закрывай, Дети крепко закрывают рты,
Только носиком гуляй». чтобы они не мешали носику

«Носик балуется»

«Вот так носик - баловник, На вдохе ребёнок оказывает
Он шалить у нас привык». сопротивление воздуху,
надавливая большим и указательным
пальцами одной руки на крылья

«Носик нюхает»

«Тише, тише, не спеши, Дети выполняют 10 вдохов.

«Погреем носик»

«Надо носик нам согреть, Дети располагают указательные
Его немного потереть». пальцы на переносице и
выполняют ими движения по крыльям носа
вверх – вниз.

3. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой»

«Нагулялся носик мой, Дети убирают платочки
Возвращается домой». и салфетки.

Игровой массаж «Поиграем с ушками».

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и рефлекторно связанных почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

1. Организационный момент.

«Найди и покажи ушки»

«Подходи ко мне , дружок, И садись скорей в кружок. Ушки ты быстрее найди И мне ушки покажи».	Дети свободно рассаживаются или встают вокруг.
--	---

2.Основная часть: игровые упражнения с ушками.

«Похлопаем ушками»

«Ловко с ними мы играем, Вот как хлопаем ушами».	Дети заводят ладони за уши и загибают их вперёд, прижимая к голове, затем резко отпускают
---	---

«Потянем ушки»

«А сейчас их тянем вниз. Ушко, ты не от вались».	Дети захватывают кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей и с силой тянут вниз, затем отпускают.
---	--

«Погреем ушки»

«Ушко, кажется, замёрзло, Отогреть его так можно» .	Дети прикладывают к ушкам ладони и тщательно трут ими всю раковину.
--	---

3.Заключительный этап.

«Послушаем тишину»

«Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра, Наступила тишина».	Дети расслабляются и слушают тишину.
--	---

Игровой массаж «Поиграем с ручками»

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, что способствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

1.Подготовительный этап.

«Поиграем с ручками»

«Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? Будем с ручками играть, Своё здоровье улучшать».	Дети свободно встают или рассаживаются.
---	--

2. Основной этап: игровые упражнения с ручками.

«Поздороваемся с пальчиками»

«Каждый пальчик разотру, Каждый пальчик покручу. Поздороваясь со всеми, Никого не обойду».	Большим и указательным пальцами одной руки дети растирают каждый пальчик другой руки.
---	--

«Разогреем ручки»

«Ручки надо разогреть, Друг о друга потереть».	Дети с силой трут ладошки друг о друга.
---	--

«Замочек»

«Чтоб тепло сохранить, Замочек надо нам закрыть».	Дети закрывают перепле- тённые руки в замочек и подносят к груди. Пауза.
--	--

«Зайчики»

«Вытянем мы пальчики, Пусть бегут, как зайчики».	Дети вытягивают пальцы вверх и шевелят ими.
---	--

3. Заключительный этап.

«Ручки отдыхают»

«Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра. Вот и кончилась игра,	Дети встряхивают руки, расслабляют их.
--	---

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №18 «Веселые звоночки» города Барнаула

Конспект НОД с использованием здоровьесберегающих технологий в первой младшей группе на тему: «Победим микробы».

Барнаул 2022г.

Конспект НОД с использованием здоровьесберегающих технологий в первой младшей группе на тему: «Победим микробы».

Образовательная область: «Познавательное развитие»

Вид деятельности: непрерывно-образовательный

Возраст группы: младший дошкольный возраст.

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Речевое», «Социально-коммуникативное», «Физическое развитие».

Цель: дать представление о ценности здоровья.

Задачи:

сформировать у детей элементарное представление о микробах.

• - продолжать расширять представления детей о значении для здоровья санитарно-гигиенических мероприятий;

• - формировать представления о причине некоторых заболеваний;

• - воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки;

• - обогащать словарь детей;

• - совершенствовать и развивать воображение, фантазию.

Материалы и оборудование: беспроводная колонка, кукла, панель (телевизор), 2 ленточки (синяя и зелёная), стакан с водой, йод, аскорбинка (для фокуса), корзинка с овощами и фруктами.

Ход занятия:

Воспитатель: (Звучит музыка. Дети заходят с воспитателем, делая простые движения).

- Дети, давайте поздороваемся с гостями! Здравствуйте, гости!

(сели на стульчики)

- Ребята, а знаете, ведь слово «здравствуйте», не только вежливое слово-приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья! Я желаю вам здоровья! - Здравствуйте! - Будьте здоровы! А здоровье, ох как нам сейчас понадобится, ведь сейчас весна. Всё растаяло, кругом сыро, лужи. В такой период люди часто простужаются (вбегают кукла)

Кукла:

«Милые дети, скорей помогите, со мной приключилась беда!

Зубы не чистила, пальцы сосала, руки не мыла,

И вот такая картина! Ко мне привязалась Ангина!!!!»

Воспитатель: Куколка, да на тебя напали микробы! Дети, а вы выдели микроба? (нет)

Микроб – это очень опасный злодей

Не жалко ему ни зверей, ни людей

Всех страшных болезней причина – микроб!

А разглядишь его лишь в микроскоп!

- Давайте подойдём к панели и посмотрим на микробов под микроскопом.

Воспитатель: Ребята, микробы - существа могущественные. Стоит только им пробраться в тело человека, сразу же начинают безобразничать и размножаться внутри. Человеку становится плохо, он заболевает. Его трясёт, колотит, начинает кашлять и чихать. **А вы случайно не знаете, как микробы могут попасть к нам в организм?** (немытые овощи и фрукты, человек кашляет и рот не прикрывает рукой, ребёнок, сосущий палец....)

Молодцы!

Куколка: Мне не нравится болеть,
Если так случилось -
Буду горло себе греть,
В носочки класть горчицу.
Врач придёт ко мне домой,
Выпишет лекарства.
Не хочу болеть весной-
Кашлять и сморкаться.

Воспитатель: Дети, нужно обязательно помочь куколке избавиться от микробов. И нам в этом помогут 2 ленточки. Первая ленточка – синяя ленточка - цвета свежести и чистоты. Она нам расскажет о том, чего больше всего боятся микробы. Вставайте в круг и ты, куколка, с нами. Все микробы больше всего на свете боятся чего? Правильно! **Мыла и воды, потому что когда мыло моет, чистит, намывает, оно всех микробов убивает!** (массаж «Умывалочка»)

Надо, надо нам помыться (хлопают)
Где тут чистая водица? (ладоши вверх)
Кран откроем - Ш-Ш-Ш (показывают, как открывают)
Ручки моем - Ш-Ш-Ш (растирают)
Щечки, шейку мы потрем (сверху вниз поглаживания)
И водичкой обольём, (показывают обливание)
Полотенчиком потрём
И на стульчики пройдем.

Воспитатель (пока проходят на стульчики): Не зря в народе говорят: «Чистота-залог здоровья».

- А сейчас я вам покажу один фокус. Посмотрите, у меня есть стакан с водой. Какая здесь вода? (чистая, прозрачная). А вот я добавляю в воду йод, что происходит с водой? (она красится, меняет цвет). Так и с нашим организмом, когда в него попадают микробы, они его загрязняют, он становится не здоровым. А сейчас смотрите, в грязную воду я буду добавлять волшебную воду, что будет происходить? (вода снова станет чистой, прозрачной). Так же и с нашим организмом, если мы будем мыть руки, есть витамины то организм наш снова будет сильным, чистым и здоровым!

Послушайте стишок, который поможет нам бороться со вредными микробами:

**Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.**

Воспитатель: А у нас есть ещё зелёная ленточка – цвета сочной зелени. Давайте узнаем куда она нас приведёт? (подходим к столику с накрытой корзиной, в ней овощи, фрукты). От простуды и ангины нам помогут - витамины.

-Дети, чтобы наши органы хорошо работали, кости и мышцы нормально росли и развивались – необходимы – витамины. Эти витамины находятся, как вы думаете в чём? (в овощах и фруктах) Молодцы!
(открываю корзину со словами) - Это вам подарок от Айболита, чтобы вы не болели! Мы возьмём корзину и вернёмся на стульчики.

Воспитатель: Сейчас давайте проверим, хорошо ли вы ребята и ты, куколка, запомнили, что же нам помогает бороться с микробами? Если то, что я скажу правильно, вы отвечаете: «Правда!». А если я скажу что-то неверно, отвечайте «Неправда!».

Проводится игра «Правда или неправда»

От ангины и простуды нас спасут чистые руки? (правда)

Никогда, чтоб не хворать, нужно пальчики сосать? (неправда)

Чтоб с микробами не знаться, надо, дети, закаляться? (правда)

И от гриппа и ангины нас спасают – витамины? (правда)

Будешь кушать мандарины, заболеешь ты ангиной? (неправда)

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдет? (правда)

Воспитатель: Ну что ж, пора прощаться!

Куклка: А горлышко моё уже почти не болит. Горлышко разогрелось!

Ну и замечательно! Становитесь скорее в круг, улыбайтесь всем вокруг (дети танцуют под веселую музыку).