



ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 38 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Описание передового педагогического опыта

Сергеевой Любови
Николаевны
воспитателя



ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 38
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ
В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

Описание передового педагогического опыта

**Сергеевой Любви
Николаевны
воспитателя**

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста.
Сборник по здоровьесберегающим технологиям в работе с детьми дошкольного возраста. / Л.Н. Сергеева – Макеевка: ГКДОУ «Детский сад № 38 г. о. Макеевка» ДНР, 2025. – 59 с.

Методическое сопровождение:

А.Д. Серекбасан, заведующий ГКДОУ «Детский сад № 38 г. о. Макеевка» ДНР
Е.В. Муспан, старший воспитатель ГКДОУ «Детский сад № 38 г. о. Макеевка» ДНР

Одобрено педагогическим советом ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЁННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 38 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
Протокол от 28.02.2025 № 3

В данном сборнике предоставлен опыт работы по применению здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении. Раскрываются пути и методы, направленные на укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста. В приложении предоставлен традиционный и инновационный практический материал для работы с детьми в ДОУ.
Данное пособие рекомендовано воспитателям дошкольных образовательных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность.....	6
Технология реализации идеи.....	7
Новизна опыта	8
Технологии обучения здоровому образу жизни	9
Работа с родителями.....	19
Заключение	21
Приложение	23
Список литературы	57

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...

В.А. Сухомлинский.

I. Актуальность

Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Её актуальность продиктована ФГОС дошкольного образования. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Как помочь нашим детям укрепить и сохранить здоровье, как построить воспитательно-образовательный процесс в детском саду без ущерба для здоровья детей?

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа *«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»*, невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Я считаю, что необходимо активно внедрять здоровьесберегающие технологии в работе с детьми для сохранения, поддержания и обогащения здоровья воспитанников, педагогов и родителей.

Основная цель моей работы по использованию здоровьесберегающих технологий – создание условий для формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом.

II. Технология реализации идеи

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, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

На начальном этапе, моей главной целью было собрать как можно больше информации по здоровьесбережению в дошкольном учреждении. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик, по укреплению и сохранению детского здоровья.

В методическом пособии Л.В. Гаврючиной раскрываются механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ, которые можно применить в режимных моментах.

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьева в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» автор ставит задачи развития физической активности детей, говорит о том, что их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники. беседы, чтение литературы, использование эмоционально- привлекательных форм, работа с родителями, направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Основной целью пособия В.А. Зебзеевой «Организация режимных процессов в ДООУ» является оказание методической помощи воспитателям по организации и планированию режимных процессов в первую и вторую половину дня. Пособие включает вопросы для анализа режимных процессов, содержание работы воспитателя с детьми в разные отрезки времени.

Методические рекомендации А.В. Козлова, Р.П. Дешеулина «Работа ДООУ с семьей» содержит материалы по диагностике, консультации, конспекты лекций – все то, что может пригодиться воспитателям при работе с семьей.

Анализ содержания литературы позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления дошкольников, в содержании каждого материала авторами, проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

Сопоставив теорию с реальным состоянием этой проблемы в своей группе, стало понятно, что уровень физического здоровья и уровень знаний о здоровом образе жизни у детей недостаточен. Тогда пришла мысль о том, что нужно уделить больше внимания здоровьесберегающим технологиям в режимных моментах.

III. Новизна опыта

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность дошкольников;
- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;

- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Свою работу с детьми организую с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Она осуществляется комплексно, в течение всего дня, чтобы в итоге сформировать у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств.

Моя задача как воспитателя заключается в том, чтобы при подготовке к занятию продумывать не только познавательный материал, но и построить занятие таким образом, чтобы сохранить и укрепить здоровье своих детей. В работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

IV. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Задачи здоровьесбережения:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;
4. Создать условия здоровьесберегающего пространства для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении.
5. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

К технологиям, обучающим здоровому образу жизни, относятся:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна;
- организованная образовательная деятельность (ООД) по физической культуре, обучение детей основам культуры здоровья.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: гимнастика для глаз, релаксация, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, прогулки, самомассаж, цветотерапия, закаливание, совместные мероприятия родителей с детьми.

Коррекционные технологии: профилактика нарушения осанки, сказкотерапия, коррекция плоскостопия.

Для полноценного физического развития детей, я уделила большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства. В нашем детском саду оборудован физкультурный зал для занятий с разнообразным спортивным инвентарём. В группе оборудован физкультурный уголок, для развития физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. На территории детского сада имеются спортивная площадка с «полосами препятствий», беговая дорожка, мишени для попадания в цель, для формирования двигательных умений и навыков.

Все оздоровительные мероприятия были выстроены в определенную цепочку и равномерно распределены на весь день.

Режимные моменты	Оздоровительные мероприятия
I половина дня	
Утро	Утренняя зарядка, стрейтчинг Пальчиковая гимнастика Игровой самомассаж Музыкотерапия (веселые песни)

Занятие	Динамическая пауза Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика (1 упражнение) Релаксация под музыку во время художественно-эстетического развития (лепка, рисование) Физкультминутки
Прогулка	Двигательная активность (бег, игры, упражнения) Подвижные игры Дыхательная гимнастика Песочная арт-терапия (в летнее время) Ароматерапия
Перед сном	Релаксация под музыку (в постели)
II половина дня	
После пробуждения	Гимнастика пробуждения Дыхательная гимнастика Босохождение Корригирующие дорожки (профилактика плоскостопия) Самомассажи
После полдника	Сказкотерапия Игротерапия Стретчинг Арт-терапия с песком, крупой Артикуляционная гимнастика

Физическое развитие и оздоровление детей.

Очень важно планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом состояния здоровья детей.

Работа с часто болеющими детьми предусматривает индивидуальный подход при проведении занятий физической культурой (а именно – уменьшается физическая нагрузка на ребенка, закаливающие процедуры проводятся в течение двух недель после болезни).

Во время режимных моментов я использую различные гимнастики, которые большей частью подобраны в стихотворной форме для лучшего запоминания.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

Дыхательная гимнастика способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. 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;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;

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

Дыхательную гимнастику провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. В своей практике систематически использую дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой не требует больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении и используется в лечении заикания. Поэтому использование данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

Пальчиковая гимнастика. Для тренировки внимания, воображения, быстроты реакции, мелкой моторики, стимулирования речи. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивной нагрузки.

Гимнастика для глаз. Профилактика нарушений зрения дошкольников (предупреждение утомления; укрепление глазных мышц нарушений зрения, переутомления; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата). Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивной нагрузки. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Для упражнений хорошо использовать офтальмологический тренажер, он снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Цвета на тренажере должны соответствовать следующим требованиям: наружный овал - красный, внутренний – зеленый, крест – коричневый, восьмерка - голубая.

Артикуляционная гимнастика занимает одну из ведущих мест в преодолении речевых нарушений у детей. Совместно с логопедом подобраны упражнения для подвижности речевых органов, тренировки их

мышц, данные упражнения способствуют не только формированию звукопроизношения, но и улучшению общего звучания речи, ее темпа, ритма, разборчивости.

Динамические паузы проводились во время занятий, по мере утомляемости. Физкультминутки подбираются по тематическим неделям, дети с удовольствием могут их проводить сами.

Для снятия умственной нагрузки, после занятий детям нравится поиграть в подвижные игры.

Большую роль в оздоровлении детей играют *самомассажи*, которые делали после зарядки и бодрящей гимнастики. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Гимнастика пробуждения помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус. Главное правило пробуждения — это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Можно выполнять с использованием музыки. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватях или на ковре, плавно, без рывков и резких движений.

В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий.

Игровой стретчинг — это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Нейрогимнастика с использованием координационной лестницы, балансиров, нейроскакалок.

Нейрогимнастика помогает улучшить концентрацию внимания и память, увеличивает скорость обработки информации. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Регулярные занятия помогают улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение

симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей.

Применяю различные виды НОД по физкультуре, но считаю, что лучше можно реализовать задачи, используя систему физкультурных тематических занятий сюжетно-игрового характера. Такая форма проведения вызывает у детей интерес, творчество, позволяет закрепить знания в различных областях, будь то сказки, растения, животные, космос. Связанные между собой компоненты: движения, игра и сюжет – представляют новую интегрированную систему, способную эффективно воздействовать на организм и личность ребёнка. При этом чётко выдерживаю структуру занятия и нагрузку.

При проведении традиционных видов занятий использую элементы мнемотехники. Учить работать по карточкам я начинаю со средней группы. На карточках для этой возрастной группы изображаются животные или знакомые предметы домашнего обихода. Например, изображены: лягушка - прыжки в приседе; колобок - перекатывание, мышка - ходьба на носках по гимнастической скамейке. Они способствуют развитию мышления и повышению двигательной активности.

Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Горелки»; игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки»; игры с лазанием: «Колдунчики», «Тай-тай-выручай» и очень много других игр.

В зимний период необходимо организовывать много интересных подвижных игр на свежем воздухе. Находиться на морозе без движения нельзя. Но для того, чтобы вызвать интерес к прогулкам у детей, нужны яркие, запоминающие моменты. С этой целью на территории детского сада созданы оптимальные условия для организации двигательной активности детей во время прогулки, что способствует укреплению иммунитета. Сочетание

движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям.

Большую роль в оздоровлении детей играют игры со снегом, катание на санках.

После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использую для работы спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого я провожу занятия из серии *«Азбука здоровья»*, беседы, игровые упражнения, индивидуальную работу по следующим темам: *«Я и мое тело»*, *«Мой организм»*, *«Глаза - орган зрения»*, и т. Использую ИКТ, что позволяет заинтересовать детей, увеличить объём материала.

Также в своей работе я стремлюсь использовать коррекционные технологии. Использую ортопедические дорожки для профилактики

плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц.

Для поддержания психоэмоционального здоровья детей используется *сказкотерапия*. Работа идет на внутреннем подсознательном уровне. Дети освобождаются от страхов, агрессии, тревожности и других негативных эмоций. Дети приобретают уверенность, спокойствие, позитивный настрой.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальни комнаты до наступления «*тихого часа*» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей. В системе закаливания сон без маек является важной составляющей. Но учитывая различные обстоятельства, использую гибкий подход к детям. Часто болеющие дети и дети, имеющие медотвод, после отсутствия в детском саду по болезни проходят в спальную комнату в обуви, спят в пижамах и раньше заходят в группу после прогулки на улице. Применение щадящего режима способствует постепенному восстановлению организма детей.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Нужно помнить основные принципы закаливания:

- осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю);
- рациональная, не перегревающая одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года.

Периодически пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны картотеки пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, физкультминуток, динамических пауз и подвижных игр.

Много положительных эмоций, следовательно, здоровья, получают дети на оздоровительных досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят *«Весёлые старты»*, *«Папа. мама. я – спортивная семья»*, игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений. Им нравится, когда в развлечениях и досугах активное участие принимают мамы и папы.

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй. Для повышения родительской компетентности провожу беседы о профилактике здорового образа жизни дошкольников. В информационном уголке располагаю статьи о формировании гигиенических знаний, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по

правильному питанию, о пользе водных процедур и необходимости посещения бассейна.

Большое внимание уделяю родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада. Совместное участие в мероприятиях укрепляет отношения детей и родителей, сплачивает взрослых, соединяя в команду людей неравнодушных к воспитанию здорового, любознательного, активного ребёнка.

Применяя эти технологии в своей работе, я **достигла следующих результатов:**

- повышение уровня физического развития детей.
- развитие основных физических процессов (*памяти, мышления, воображения, восприятия*).
- положительная динамика состояния здоровья детей, снижение уровня заболеваемости в нашей группе и соответственно повышение процента посещаемости).

V. Работа с родителями

Внедрение новых федеральных государственных стандартов позволяет организовать совместную деятельность детского сада и семьи и более эффективно использовать нетрадиционные формы работы. Для привлечения родителей в систему работы ДОУ необходимо повышать компетентность родителей в вопросах стандартизации образования и активно сотрудничать с семьей по введению и реализации ФГОС ДО.

На сегодняшний день проблема взаимодействия ДООУ и семьи по вопросам здоровья детей — одна из самых актуальных. Семье нужны поддержка и сопровождение.

Цель моей работы в этом направлении — оказывать помощь семье по созданию условий для воспитания детей дошкольного возраста и применение здоровьесберегающих технологий в повседневную жизнь семьи.

Для успешной работы с родителями я ежегодно провожу исследование семей воспитанников, используя такие методы, как анкетирование, беседы с родителями и детьми, наблюдения за детьми, тестирование и др.

Для сознательного участия родителей и педагогов ДООУ в оздоровлении ребенка необходимы специальные знания. Причины частых заболеваний у детей, профилактика заболеваний, уход за больным ребенком, первая помощь и предупреждение осложнений — все эти вопросы мы рассматриваем на родительских конференциях, круглых столах. Кроме того, родители знакомятся с результатами диагностики состояния здоровья детей, их психомоторного развития, содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, делятся своим положительным опытом семейного воспитания, рассказывают о семейных традициях, которые помогают укреплению здоровья семьи.

Формы работы с родителями

Наименование	Цель	Формы проведения общения
Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической	Проведение социологических срезов, опросов.

	грамотности.	
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми.	Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках.
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и физическими особенностями детей дошкольного возраста.	Семинары-практикумы, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы.
Наглядно-информационные; информационно-просветительские.	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей.	Информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, мастер - классы.

VI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Положительная динамика в оздоровлении детей по всем направлениям работы в режимных моментах свидетельствует о том, что выбранные здоровьесберегающие технологии обеспечивают хорошие стартовые возможности детям при переходе на новую ступень образования.

Работа, направленная на сбережение здоровья, позволяет выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Повышение педагогической грамотности родителей дает возможность правильно использовать свои знания в оздоровлении детей. Опрос родителей показал, что увеличилось число семей, которые целенаправленно стали заниматься формированием привычки к здоровому образу жизни у своих детей, больше половины семей стали активно заниматься закаливанием детей в домашних условиях. Родители стали более осознанно относиться к профилактическим мероприятиям, освоили приемы эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создания в семье здорового нравственно-психологического климата.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем на современном этапе и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников без ущерба для их здоровья.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

№	Название упражнения	Содержание
1.	«Насос»	1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов вдохов). 3. Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз.
2.	«Ёжик»	Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы. Повторить 4-8 раз.
3.	«Губы «трубкой»	1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. 2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

		3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). 4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.
4.	«Ушки»	Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.
5.	«Пускаем мыльные пузыри»	1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.
6.	«Язык «трубкой»	1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». 2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. 3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить

		голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.
7.	«Трубач»	Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.
8.	«Каша кипит»	Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». Повторить 1-5 раз.
9.	«На турнике»	Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
10.	«Семафор»	Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4 раза.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДУ

А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Суть методики заключается в активном, напряженном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы, выдох после активного

вдоха происходит как бы сам собой. Самым примечательным в гимнастике А.Н. Стрельниковой является парадоксальное сочетание дыхательных циклов с движениями различных частей тела. В дыхательных упражнениях А.Н. Стрельниковой, рекомендуется вдох выполнять при наклонах и поворотах головы и туловища, приседаниях и т.п. Отсюда и название «парадоксальная дыхательная гимнастика».

Разминка

Помните о вдохе! Нюхайте воздух!

Учимся в игре! Представьте себе, что вы остановились на ночлег в дремучем лесу, и вдруг откуда-то потянуло гарью, и вы яростно внюхиваетесь в воздух, чтобы определить, с какой стороны подстерегает вас опасность. Никакие упражнения не вернут вашим ноздрям естественной подвижности, свойственной первобытному охотнику и утраченной человеком городским за ненужностью, однако стремиться к этому нужно.

Дети выполняют разминку, прослушав стихотворение:

Мы сегодня так играем –
Нюхать воздух начинаем.
Чем же пахнет? Не понять –
Нужно носиком вдыхать.
Вдох-вдох-вдох-вдох.
Гарью пахнет – ох-ох!

«Шаги»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать, - взволнованно, заинтересованно, активно! Вдохи шумные – такие, чтобы было слышно на весь дом! – короткие, как молниеносный укол рапириста. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Не стесняйтесь шмыганья! Крылья носа не расширяются, а

наоборот – сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а понемногу начинают «слушаться» вас.

Освоив этот способ дыхания – возможно, непривычный для подавляющего большинства – переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Чтобы «прочувствовать» дыхательную гимнастику Стрельниковой, делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой –вдох. Шаг правой –вдох.левой, правой... вдох, вдох. «А когда же выдыхать?» - спросите вы. «Отработанный воздух выйдет сам – без вашего участия. Не думайте о выдохе!

Такое дыхание в движении – еще одна отличительная черта гимнастики Александры Николаевны (вспомните: в любом другом гимнастическом комплексе упражнения выполняются на счет «раз-два», читай, «вдох-выдох»).

Шаги-вдохи по Стрельниковой можно делать на месте, при ходьбе по комнате, если позволяет метраж, или даже переступая с левой ноги на правую – вперед-назад, вперед-назад. Главное, чтобы ваши движения были ритмичными и частыми.

Научить детей дошкольного возраста выполнять это упражнение можно с помощью следующего стихотворения:

Аты-баты, аты-баты.
А сегодня мы солдаты.
левой-правой мы шагаем.
Быстро воздух мы вдыхаем.

«Ладшки»

И.П.: встать прямо, показать ладшки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладшки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладшки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В данной дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

«Кошка ловит мышку»

Подражать мы будем кошке

В кулачки сожмем ладошки.

Запах мышки мы узнаем –

Делать вдох не забываем.

Коготки мы выпускаем –

Мышку быстро мы поймаем!

(Повороты и наклоны головы)

«Повороты»

Обучать детей данному упражнению можно, играя в «Любопытную Варвару».

«Любопытная Варвара»

Смотрит влево, смотрит вправо.

Чем же пахнет – не понять,

Нужно носиком вдыхать.

«Ушки»

Детям дошкольного возраста освоение этого упражнения предлагается в виде игры в «Старшего брата».

Головою покачаем –

Влево-вправо наклоняем.

Будто говорим братишке –

«Ай-ай-ай, как не стыдно!

Ты зачем порвал все книжки?»

Плечи мы не поднимаем –

Воздух носиком вдыхаем.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

№	Название упражнения	Содержание
1.	«Радуга»	Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.) Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.) Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.) Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.) В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.) Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.) Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза,

		открыть и поморгать ими)
2.	«Спал цветок»	(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.) И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.) Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.) Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).) Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)
3.	«Дождик»	Дождик, дождик, пуще лей. <i>Смотрят вверх.</i> Капай, капель не жалей. <i>Смотрят вниз.</i> Только нас не замочи. <i>Делают круговые движения глазами.</i> Зря в окошко не стучи
4.	«Ветер»	Ветер дует нам в лицо. <i>Часто моргают веками.</i> Закачалось деревцо. <i>Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.</i> Ветер тише, тише, тише... <i>Медленно приседают, опуская глаза вниз.</i> Деревца все выше, выше. <i>Встают и глаза поднимают вверх.</i>
5.	«Глазки»	Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. <i>Закрывают оба глаза,</i> Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

		<i>Продолжают стоять с закрытыми глазами.</i> А теперь мы их откроем, через речку мост построим. <i>Открывают глаза, взглядом рисуют мост.</i> Нарисуем букву о, получается легко. <i>Глазами рисуют букву о.</i> Вверх поднимем, глянем вниз, <i>Глаза поднимают вверх, опускают вниз.</i> Вправо, влево повернем, <i>Глаза смотрят вправо-влево.</i> Заниматься вновь начнем.
6.	«Снежинки»	Мы снежинку увидали, Со снежинкой играли. Снежинки вправо полетели, Дети вправо посмотрели. Вот снежинки полетели, Дети влево посмотрели. Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал... Дети смотрят вверх и вниз. Все на землю улеглись. Глазки закрываем, Глазки отдыхают.
7.	«Лучик солнца»	Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. <i>Моргают глазами.</i> Ну-ка, лучик, повернись, На глаза мне покажись. <i>Делают круговые движения глазами.</i> Взгляд я влево отведу,

		Лучик солнца я найду. <i>Отводят взгляд влево.</i> Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. <i>Отводят взгляд вправо.</i>
8.	«Ёлка»	Вот стоит большая ёлка, Вот такой высоты. (Выполняют движения глазами снизу вверх.) У нее большие ветки. Вот такой ширины. (Выполняются движения глазами слева направо.) Есть на елке даже шишки, (Глаза вверх.) А внизу - берлога мишки. (Глаза вниз.) Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу. (Прикрывают глаза.)
9.	«Грибочки»	Шляпки опят, как монетки горят. (Дети смотрят вдаль.) Рябит от шляпок в глазах у ребят. (Часто моргают глазами.)
10.	«Птицы на дворе»	Перед нами петушок – (Дети смотрят перед собой.) Он с земли зерно клюет. Слева – курица идет, Справа – уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете.

		(Смотрят влево, вправо, вверх.)
11.	«Во дворе»	На горе мы видим дом. Много зелени кругом: (Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.) Вот деревья, вот кусты, (Смотрят влево-вправо) Вот - душистые цветы. (Смотрят вперед.)
12.	«Зарядка для глаз»	Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тысячу раз!
13.	«Ночь»	Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь) Надо нам зажмуриться. Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять

		Открываем их опять.
14.	«Веселая разминка»	Мы гимнастику для глаз Выполняем каждый раз. Вправо, влево, кругом, вниз, Повторить ты не ленись. Укрепляем мышцы глаза. Видеть лучше будем сразу
15.	«Отдыхалочка»	Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь). Наши глазки так устали. Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть - чуть. А теперь их открываем И немного поморгаем
16.	«Часы»	Тик-так, тик-так Все часы идут вот так: тик-так, тик-так, Налево раз, направо раз, Мы тоже можем так, Тик-так, тик-так.

КАРТОТЕКА ИГР ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза –

поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь

полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Птички»

Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление.

Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение² происходит под звучание бубенчика.

«Солнечный зайчик»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: ковер, магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Выполнение этого упражнения также способствует расслаблению лицевых мышц. Ребенок должен представить, что лучик солнца *«гуляет»* по его личику. Сначала яркий *«зайчик»* прыгает на его глазки – их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щечку, лобик, носик, рот и подбородок. Этого игривого *«зайчика»* малышу нужно ласково погладить.

картинку: пейзаж, уютную обстановку дома вместе с мамой, и др.).

«Сон-фантазия»

Цель: снятие напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Дети лежат на полу свободно. Глаза могут быть закрыты или открыты. Под музыку дети сочиняют сон. После того как музыка закончится, дети рассказывают, что они *«видели» (нафантазировали)* во сне.

«Деревянные и тряпичные куклы»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: изображения деревянной и тряпичной кукол, магнитофон, спокойная фоновая музыка.

При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч; ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно.

В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения исполняются по несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме.

«Цветочек»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус (*«цветочек встречается солнышко»*). Затем последовательно уронить кисти (*«спряталось*

солнышко, головка цветочка поникла», согнуть руки в локтях (*«стебелек сломался»*), освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволить корпусу, голове и рукам пассивно *«упасть»* вперед и слегка согнуть колени (*«завял цветочек»*).

«Веревочки»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Слегка наклониться вперед, подняв руки в стороны и затем уронив их. Повиснув, они пассивно покачиваются, пока не остановятся. Активно раскачивать руками после падения не следует.

Можно подсказать игровой образ: ронять руки, как веревочки.

«Стряхнуть воду с платочков»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Руки согнуть в локтях, кисти свисают ладонью вниз. Движением предплечья несколько раз подряд сбросить их вниз пассивно. Перед этим движением полезно сжать кисти в кулаки, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

«Крылья самолета и мягкая подушка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до концов пальцев (*изображая крылья самолета*). Затем, не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцам — пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

«Снеговик»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Материал: магнитофон, спокойная фоновая музыка.

Дети представляют, что каждый из них снеговик. Огромный, красивый, которого вылепили из снега. У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ногах. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. Далее дети изображают, как тает снеговик. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОМАССАЖА

Название упражнения	Содержание
«Дождик»	Массаж спины под песню Е. Полянской (сб. «А мы на уроке – играем») Дождик бегаёт по крыше- Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом! Дома, дома посидите- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом! Почитайте, поиграйте- Бом! Бом! Бом! А уйду-тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом! Дождик бегаёт по крыше- Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше- Бом! Бом! Бом! <i>Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине.</i> <i>Постукивание пальчиками.</i> <i>Поколачивание кулачками.</i> <i>Поглаживание ладошками.</i>

«Чтобы не зевать от скуки»	<i>Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова.</i> <table><tr><td>Чтобы не зевать от скуки,</td><td>А теперь уже, гляди,</td><td></td></tr><tr><td>Встали и потерли руки,</td><td>Добрались и до груди.</td><td>Хлоп-</td></tr><tr><td>хлоп-хлоп.</td><td>Постучим по ней на славу:</td><td></td></tr><tr><td>А потом ладошкой в лоб</td><td>Сверху, снизу, слева, справа.</td><td></td></tr><tr><td>Щеки заскучали тоже?</td><td>Постучим и тут, и там,</td><td></td></tr><tr><td>Мы и их похлопать можем.</td><td>И немного по бокам.</td><td></td></tr><tr><td>Ну-ка дружно, не зевать:</td><td>Не скучать и не лениться!</td><td></td></tr><tr><td>Раз-два-три-четыре-пять.</td><td>Перешли на поясицу.</td><td></td></tr><tr><td>Вот и шея. Ну-ка, живо</td><td>Чуть нагнулись, ровно дышим,</td><td></td></tr><tr><td>Переходим на загривок.</td><td>Хлопаем как можно выше.</td><td></td></tr></table>	Чтобы не зевать от скуки,	А теперь уже, гляди,		Встали и потерли руки,	Добрались и до груди.	Хлоп-	хлоп-хлоп.	Постучим по ней на славу:		А потом ладошкой в лоб	Сверху, снизу, слева, справа.		Щеки заскучали тоже?	Постучим и тут, и там,		Мы и их похлопать можем.	И немного по бокам.		Ну-ка дружно, не зевать:	Не скучать и не лениться!		Раз-два-три-четыре-пять.	Перешли на поясицу.		Вот и шея. Ну-ка, живо	Чуть нагнулись, ровно дышим,		Переходим на загривок.	Хлопаем как можно выше.	
Чтобы не зевать от скуки,	А теперь уже, гляди,																														
Встали и потерли руки,	Добрались и до груди.	Хлоп-																													
хлоп-хлоп.	Постучим по ней на славу:																														
А потом ладошкой в лоб	Сверху, снизу, слева, справа.																														
Щеки заскучали тоже?	Постучим и тут, и там,																														
Мы и их похлопать можем.	И немного по бокам.																														
Ну-ка дружно, не зевать:	Не скучать и не лениться!																														
Раз-два-три-четыре-пять.	Перешли на поясицу.																														
Вот и шея. Ну-ка, живо	Чуть нагнулись, ровно дышим,																														
Переходим на загривок.	Хлопаем как можно выше.																														
«Наши ушки»	<i>Дети выполняют массаж ушей.</i> 1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); <i>Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».</i> 2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. <i>(Способствует улучшению самочувствия всего организма)</i> 3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. <i>(Полезно при закаливании горла и полости рта)</i> 4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. <i>(Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)</i> 5. Растирание ушей ладонями.																														
«Божьи коровки»	<i>Дети выполняют массаж ног</i> <table><tr><td>Божьи коровки, папа идет,</td><td>Сидя, поглаживать ноги сверху донизу</td></tr><tr><td>Следом за папой мама идет,</td><td>Разминать ноги</td></tr><tr><td>За мамой следом детишки идут,</td><td>Похлопывать ладошками</td></tr><tr><td>Вслед за ними малышки бредут</td><td>Поколачивать кулачками</td></tr></table>	Божьи коровки, папа идет,	Сидя, поглаживать ноги сверху донизу	Следом за папой мама идет,	Разминать ноги	За мамой следом детишки идут,	Похлопывать ладошками	Вслед за ними малышки бредут	Поколачивать кулачками																						
Божьи коровки, папа идет,	Сидя, поглаживать ноги сверху донизу																														
Следом за папой мама идет,	Разминать ноги																														
За мамой следом детишки идут,	Похлопывать ладошками																														
Вслед за ними малышки бредут	Поколачивать кулачками																														

	Юбочки с точками черненькими. <i>Постукивать пальцами</i> На солнышко они похожи, <i>Поднять руки вверх, скрестить кисти,</i> Встречают дружно новый день. <i>Широко раздвинув пальцы</i> А если будет жарко им, <i>Поглаживать ноги ладонями и</i> То спрячутся все вместе в тень. <i>спрятать руки за спину.</i>
«Ириски от киски»	Массаж глаз (по китайской медицине) В гости к нам явилась киска. <i>(потереть друг о друга средние пальцы рук)</i> Всем дает она ириски: Мышке, лебедю, жуку, <i>(прикрыть неплотно глаза и провести пальцами не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему)</i> Псу, зайчонку, петуху. Рады, рады все гостинцам! <i>(совершать круговые движения зрачками)</i> Это видим мы по лицам. <i>(глаза вправо и влево)</i> Все захлопали в ладошки, <i>(хлопки в ладоши)</i> Побежали в гости к кошке. <i>(постучать подушечками пальцев друг о друга)</i>
«Наши спинки»	<i>Дети выполняют массаж спины</i> В колоночку в круг встали, <i>(Движения соответствуют тексту)</i> Ладонками по спинке застучали. <i>(Выполнять в течение 40 - 50 секунд)</i> Хлопаем по лопаточкам, Спинка радуется. Дети спинку подставляют, Со спинками играют, Здоровья спинкам добавляют.
«Паровоз»	Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони

	Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, <i>(похлопывание по спине ладонями)</i> Стоять на месте не хочу! Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, <i>(поворот на 180, поколачивание кулачками)</i> Стоять на месте не хочу! Колесами стучу, стучу, <i>(поворот на 180, постукивание пальцами)</i> Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу, <i>(поворот на 180, поглаживание ладонями)</i> Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу! <i>(легкое поглаживание пальцами)</i>
«Ладшки»	Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлоп, другая! <i>(хлопки в ладоши)</i> Мы пошлепаем немножко Правой, правою ладошкой <i>(шлепки по левой руке от плеча к кисти)</i> А потом ладошкой левой <i>(шлепки по правой руке)</i> Ты хлопки погромче делай. А потом, потом, потом Даже щечки мы побьем. <i>(легкое похлопывание по щекам)</i> Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! <i>(хлопки над головой)</i> По коленкам – шлеп, шлеп! По плечам теперь похлопай! По бокам себя пошлепай! Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой! <i>(шлепки по груди)</i> Справа – можем! Слева – можем! <i>(поколачивание по груди справа, слева)</i> И крест-накрест руки сложим! И погладим мы себя. <i>(поглаживание по рукам, груди, бокам)</i> Вот какая красота!

ИНОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ДОСКА

«Освоение балансира»

1. Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней.
2. Встать и спуститься с доски: спереди; сзади; с обеих сторон.
3. Ребенок в положении стоя медленно покачивается.
4. Встать на доску, закрыть глаза и покачаться.
5. Сесть на доску и покачаться на ней.
6. Стоя на доске имитировать плавательные движения; сидя на доске имитировать плавательные движения; двумя руками, только правой, только левой, поочередно.
7. Сесть на доску «по-турецки» и покачаться.
8. Сидя на доске «по-турецки» имитировать плавательные двумя руками, затем правой, левой, поочередно.
9. Встать на доску на колени, выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.
10. Встать на доску на колени, зафиксировать взгляд на предмете и производить вращательные движения в разные стороны.
11. Стоя на доске, удерживая равновесие, ловить игрушку.
12. Стоя на доске поднять обе руки вверх и покачаться на ней, затем поднять только правую руку, левую руку, обе руки.
13. Стоя на доске, делать круговые вращения руками: руки в одну сторону; обе руки в разные стороны; по очереди в одну сторону; по очереди в разные стороны.

«Комплекс упражнений с мешочками»

1. Положить на доску и поднять мешочек правой, левой рукой, попеременно, двумя руками одновременно.

2. Перекидывать один мешочек друг другу по очереди.
3. Подкидывать мешочек и следить за ним глазами.
4. Подкидывать мешочек, фиксируя взгляд на предмете, который удерживает взрослый.
5. Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, разворачивая корпус в разные стороны.
6. Ребенок, стоя на доске, перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, под левым коленом.
7. Ребенок подбрасывает и ловит мешочек с хлопками.
8. Ловить мешочки от взрослого одной, двумя руками.
9. Ребенок, стоя на доске, удерживает мешочек на голове, удерживает два мешочка на плечах и одновременно выполнять действия руками (хлопки, вращения, подбрасывать, ловить мешочки).

«Комплекс упражнений с мячом – маятником»

1. Отталкивать мяч-маятник ладонями.
2. Отталкивать мяч-маятник тыльной стороной ладони.
3. Отталкивать мяч-маятник локтем.
4. Подбивать мячик (движение вверх) раскрытой ладошкой, как можно большее количество раз за минуту, одной рукой, другой, поочередно.

«Комплекс упражнений с набором мячей»

1. Присесть и положить мяч на пол, поднять мяч с пола.
2. Катать мяч по ноге (поочередно левой, правой, от бедра к лодыжке и обратно, прижимая мяч ладонью).
3. Ловить и бросать мяч от взрослого.
4. Ловить и бросать мяч от взрослого с отскоком от пола.
5. Отбивать мяч от взрослого.

«Комплекс упражнений с мишенью обратной связи»

1. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком двумя руками и поймать двумя руками.

2. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его двумя руками.
3. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его той же рукой.
4. Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его другой рукой.
5. Попасть мячом-попрыгунчиком в середину доски (цифра 9) и поймать его.
6. Попасть мячом-попрыгунчиком в цифру, которую называет взрослый, и поймать его.
7. Попасть мячом в заданный цвет.
8. Попасть мячиком последовательно во все зеленые (красные, желтые) фигуры.
9. Попасть мячиком во все квадраты (круги, треугольники).
10. Попасть мячиком во все не красные (желтые, зеленые) треугольники (круги, квадраты).
11. Попасть мячиком в цифры от 1 до 9 в прямом и обратном порядке.
12. Попасть мячиком в число, которое является ответом на заданный арифметический пример.
13. Попасть мячиком в фигурку-цифру-цвет, расположенную слева-справа-сверху-снизу от центра (цифра 9).

**Дидактические игры для формирования грамматического строя речи,
которые можно использовать стоя на балансировочной доске.**

1. «Подбери признак». Ребенку предлагается слово, он должен назвать 1-5 признаков, сколько назвал признаков, столько раз кидает мяч (мешочек) взрослому.
2. «Назови ласково».
3. «Кто где живет?».

4. «Съедобное - несъедобное».
5. «Продолжи перечисление».
6. «Обобщи».
7. «Большой-маленький».
8. «Детеныши животных».
9. «Птицы улетели».
10. «Скажи наоборот».
11. «Закончи предложение»
12. «Профессии».

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

	Описание упражнения, выполняемого на коврике	Художественное слово	Цель
«Дерево»	И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.	<i>Его весной и летом Мы видели одетым. А осенью с бедняжки Сорвали все рубашки, Но зимние метели В меха его одели.</i>	Развитие чувства равновесия
«Ученик»	И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад.	<i>Ученик учил уроки У него в чернилах щёки</i>	Формирование правильной осанки.

«Зёрнышко»	И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.	<i>Выйди, выйди, солнышко, Мы посеем зёрнышко. Скоро вырастет росток, Потянется на восток, Потянется на восток Перекинется мосток. По мосточку пойдём, В гости к солнышку придём</i>	Формирование правильной осанки
«Ящерица»	И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.	<i>Ящерица – не тужи, Где пропал твой хвост, скажи, Мы тебя жалеем, Обижать не смеем.</i>	Укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.
«Кузнечик»	И.п.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони на полу. 1 – поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Прыгает пружинка, Зелёная спинка. С травы на былинку, С ветки на тропинку.</i>	Укрепление нижнего отдела спины.

«Книжка»	И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</i>	Укрепление мышц спины и живота.
«Носорог»	И.п.: лёжа на полу, руки за головой, ноги прямые, носки оттянуты. 1 – поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок оттянут. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – другой ногой.	<i>Очень страшен носорог: У него огромный рог. Только он достойный, Добрый и спокойный.</i>	Укрепляет мышцы спины
«Веточка»	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>Веточка пушистая, Пышный куст сирени. До чего душистая, Что ломать не смеем. Веточка нарядная На ветру качалась, Песенка весёлая Пела, не кончалась.</i>	Укрепляет мышцы живота

«Ёжик»	И.п.: лёжа на спине, принять группировку - обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд-назад в группировке.	<i>Вяжет ёжик рукавицы. Со спины берёт он спицы.</i>	Массаж спины, позвоночника.
«Черепаха»	И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Живёт спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним, не зная страха, Гуляет черепаха.</i>	Расслабление мышц спины и плечевого пояса.
«Маятник»	И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Руки в стороны, ладони вниз. 1 – поднять прямые ноги в вертикальное положение. 2 – наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов. 3-4 – и.п.	<i>Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад. Я – маятник- трудяга, Хоть и устал, бедняга.</i>	Укрепление боковых мышц туловища.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Название игр	Цель	Задача участников игры	Игровые действия
«Догнать соперника»	Научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде.	Перегнать вторую команду.	1. Поделить детей на две команды. 2. Каждой группе встать перед координационной лестнице. 3. По сигналу воспитателя выполнить задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба.
«Вперед спиной»	Развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.	Правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.	1. Из «лесенок» сделать две параллельные «трассы». 2. Команде пройти «трассу» вперед спиной. 3. Определить победителя.
«Посадка картошки»	Развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.	В паре первыми закончить эстафету.	1. Расположить «лесенки»-«грядки» на противоположных концах зала. 2. Поделить детей на пары. 3. Игроку встать в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга. 4. На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу. 5. По сигналу первым игрокам перенести мячи на другой конец зала и положить в соответствующую ячейку, второму игроку из пары взять мяч и вернуть

			мяч на первую «грядку». 6.Победитель — пара, которая первой закончит эстафету.
«Передай мяч»	Развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.	Правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.	1.Играющим построиться в две колонны, в ячейки «лесенки». 2.Перед колоннами положить по одному мячу. 3.По сигналу «передай» первым в колоннах взять мячи и передать их через голову позади стоящим, затем повернуться лицом к колонне. 4.Получившему мяч передать его назад через голову, затем тоже повернуться лицом к колонне и т. д. 5.Победитель — команда, которая правильно передала и не роняла мяч.
«Кто скорее до флажка»	Развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.	Правильно выполнить задание и перегнать соперника.	1.Разделить игроков на две команды. 2.Построиться в колонну по одному возле «лесенки». 3.Дать задание: по сигналу воспитателя выполняется упражнение на «лесенке» 4.Выполнив упражнение, бегом возвратиться в конец своей колонны. 5.Воспитателю отметить тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием.
«Аллигатор»	Развитие координации движений, быстроты,	Правильно выполнить задание и перегнать	1.Построить детей в две колонны по парам. 2.Перед ними на пол положить «скоростную лесенку».

	научиться взаимодействовать в паре и в команде.	соперника.	3. По сигналу, первому игроку занять положение в упоре лежа на согнутых локтях. 4. Второму игроку взять ребенка руками за щиколотки, приподнимая, от пола. 5. Дети должны передвигаться вперед стоя боком к лесенке, перебирая руками: приставные шаги (из клеточки в клеточку). 6. Поменяться местами в паре. 7. Педагогу определить команду-победителя.
«Найди свой кубик»	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.	Первым добежать до своей ячейки и поднять свой кубик над головой.	1. За каждым ребенком закрепить ячейку «Лесенки» и цветной кубик. 2. По сигналу детям разбежаться, не толкаясь, в разные направления. 3. По второму сигналу остановить и закрыть глаза. 4. В это время воспитателю поменять кубики местами. 5. По третьему сигналу детям открыть глаза, бежать в свою ячейку и поднять кубик над головой. 6. Определить победителя.
«По местам»	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.	Сориентироваться в пространстве и добежать до своей ячейки.	1. Детям занять ячейку на скоростной лестнице и запомнить свое место. 2. Воспитатель подает сигнал. 3. Играющие должны разбежаться. 4. По второму сигналу воспитателя дети должны найти свое место и встать. 5. Воспитатель отмечает ребятшек,

			справившихся с заданием. 6. Игру повторить 2-3 раза.
«Повтори за мной»	Научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, развить самостоятельность, активность, творчество в движении.	Правильно повторить движение за ведущим.	1.Первому ребенку показать движение на «Лесенке». 2. Всем детям повторить движение. 3. Ведущему выбрать ребенка, который лучше остальных повторил движение. 4. Дать каждому ребенку стать ведущим.
«Синхронное плавание»	Формировать умение ориентироваться в движении.	Правильно сделать движение.	1. Дети встают на «лесенке» на одинаковом расстоянии друг от друга. 2. Воспитатель дает инструкции по передвижению в пространстве одновременно всем детям. 3. Например, все сделали шаг вперед, шаг вправо, два шага влево, повернулись вправо, сделали шаг назад и т. д.
«Метко в цель»	Развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве	Набрать наибольшее количество очков.	1. Положить лестницы крест на крест. 2. Детям встать за чертой. 3. Каждый ребенок по очереди должен бросить мешочком с песком в ячейку лестница. 4. Подсчитать очки: попадание на пересечении лестниц и по краям — 5 очков, остальные клетки —1-2 очка.

			5.Победитель тот, кто первым наберет, например, 10 очков.
«Сверчок»	Развитие координации движений.	Выполнить прыжки, не допуская ошибок.	1.Прыжок левой ногой в первую ячейку, поставив другую ногу снаружи первой ячейки. 2.Прыжком правой ногой во вторую ячейку, поставив другую ногу снаружи ячейки. 3.Выполнить упражнение до конца лесенки.
«Прыгуны»	Развитие координации движений, ориентировки в пространстве.	Выполнить прыжки через одну ячейку, не допуская ошибок.	1. Детей поставить в две колонны с сохранением дистанции. 2. Дистанция между детьми — 2 прыжка. 3. Прыжки выполнять через ячейку.

ВАЛЕОЛОГИЯ.

ТЕМЫ БЕСЕД И ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ.

1. Какой я? (на кого похож, чем отличаюсь, что люблю, чем хочу заниматься).
2. Моя семья (влияние культурно – семейных ценностей на здоровье).
3. Природа - наш дом (отношение к природе).
4. Мальчик – девочка (гендерное воспитание)
5. Как мы слышим? (ухо, для чего оно, как ухаживать за ушами).
6. Мой дом (интерьер жилища, его значение для здоровья).
7. Здоровье и аккуратность человека (соблюдение элементарных навыков гигиены).
8. Глаза и мое здоровье (для чего необходимы глаза кто как видит, забота о зрении.)

9. Кожа и мое здоровье.
10. Зима и мое здоровье (зимняя одежда, культурно – гигиенические привычки).
11. Наше поведение и здоровье.
12. Дыхание и наша жизнь (легкие, почему мы дышим, как мы дышим, дыхание и речь).
13. Уход за больными.
14. Рот и мое здоровье (ротовая полость, уход за полостью рта, привычка брать в рот несъедобные предметы).
15. Вкус - здоровье и эмоции.
16. Питание и здоровье человека (органы пищеварения, витамины, здоровая пища).
17. Сердце и кровеносные сосуды.
18. Праздники и наше здоровье.
19. Мир растений и мое здоровье (лекарственные растения, ядовитые растения).
20. Лето и здоровье человека (как защищаться от насекомых, правила поведения на воде, солнечный удар).
21. Животные и здоровье (правила гигиены и безопасности при общении с животными).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.; ВЛАДОС, 2003-304 с
5. Каштанова Т.В., Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.: 2002
6. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
9. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.
12. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей СПб: 2003 – 48 с.

