Методическая разработка по пропаганде здорового и безопасного образа жизни среди детей

«Здоровый образ жизни»

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и **здоровым»**

Жан Жак Руссо

**Аннотация.** Наше будущее - это наши дети. Наша Родина Россия только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно-способной страной, когда будет здоровым её подрастающее поколение.

Задача охраны, сохранения и укрепления здоровья детей одна из ключевых в построении и развитии системы дошкольного образования. Здоровье, как функция успешной жизни, в наше время становится необходимым условием культурного развития человека. В последние годы выявляется устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста. В связи с этим все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов, а так же родителей.

Н. К. Смирнов,считал, что их можно рассматривать как «…технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье ребёнка и педагога».

Считаю, что одна из главнейших задач работы в компенсирующей группе с детьми с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР) – создание коррекционно-образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и приумножала его.

**Актуальность проблемы**

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Среда существования современного человека становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, изменяются привычки людей. Особенно остро эти проблемы стоят в городах. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья детей была и будет приоритетной в деятельности любого дошкольного учреждения. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Физическое здоровье детей с тяжёлыми нарушениями речи, 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 с ТНР.

**Цель объединения:**

Применительно к ребёнку - формирование у детей стойкой мотивации к здоровому образу жизни, знаний о средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем. Повышение уровня речевого развития и творческих способностей детей. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка. Стабильность физической и умственной работоспособности ребенка во всех сезонах года.

Применительно к взрослым: содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Задачи:**

Сохранение и приумножение здоровья ребёнка.

Учить ценить, беречь и укреплять своё здоровье.

Способствовать овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Воспитывать культуру здоровья.

Заинтересовывать родителей укреплять и соблюдать здоровый образ жизни в семье.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

Не навреди!

Принцип сознательности и активности.

Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности.

Принцип доступности и индивидуальности.

Принцип систематичности и последовательности.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

**Компоненты здорового образа жизни**

Правильное питание.

Режим дня.

Рациональная двигательная активность.

Закаливание организма.

Развитие дыхательного аппарата.

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Здоровьесберегающие технологии.

**Условия формирования положительной мотивации к ЗОЖ**

Создание вокруг ребёнка (дома, в ДОУ) образовательной среды, наполненной терминами, атрибутами, традициями ЗОЖ.

Создание положительного эмоционального фона на занятиях в ДОУ.

Формирование активной позиции ребёнка в освоении знаний, умений и навыков, которые носят валеологический характер.

Учёт индивидуальных психофизических особенностей детей при организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

**Принципы реализации работы объединения**

Доступность: учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту, систематичность и последовательность:

Постепенная подача материала от простого к сложному - частое повторение усвоенных правил и норм.

Дифференциация: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

**Участники объединения*:***

Воспитанники подготовительной группы компенсирующей направленности для детей с ТНР, родители воспитанников, педагоги (воспитатели, инструктор по физической культуре, учитель-логопед, педагог-психолог).

**Ожидаемый результат:**

Сформированность гигиенической культуры.

Индивидуализация физического развития.

Осмысленное преобразовательное отношение к собственному физическому и психическому здоровью как единому целому, расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма к современным условиям жизни.

Повышение уровня речевого развития детей, обучаемости, улучшение внимания, восприятия.

Корректирование поведения, и преодоление психологических трудностей.

Стабилизирование физической и умственной работоспособности во всех сезонах года. Пробуждение интереса к занятиям, без эмоционального напряжения и тревожности.

**Этапы работы детского объединения ЗОЖ:**

**Информационно-подготовительный:**

**Сентябрь**

Изучение научно-методической литературы по проблеме, подбор форм работы с детьми и родителями.

**II этап октябрь-май**

**Организация здоровьесберегающей среды** - комплекс социально-гигиенических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие.

К основным характеристикам этой среды следует отнести:

- морально-психологический климат

- экологию и гигиену

- рациональный режим жизни, труда и отдыха

- современные здоровьесберегающие методики и технологии.

**Проводимая работа:**

Подбор форм и методов оздоровления детей и применение их на практике.

Информирование родителей о работе объединения. Введение в воспитательно-образовательный процесс и непосредственно образовательную деятельность здоровьесберегающих образовательных технологий: танцевально-игровая гимнастика для детей, дыхательная гимнастику после сна, гимнастика пробуждения, зрительная гимнастика, динамические и оздоровительные паузы - физкультминутки, пальчиковую гимнастику, артикуляционную гимнастику, подвижные и спортивные игры - ежедневно, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности, дидактические игры, закаливающие мероприятия.

Работа с детьми в группе компенсирующей направленности предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент и тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления.Соответсвенно существует необходимость использования в своей работе комплексную оздоровительно-коррекционную работу, включающуюся в себя современные здоровьесберегающие технологии, например технологию сохранения и стимулирования здоровья.

К ней относятся:

Дыхательная гимнастика – проводится каждый день в проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 30 минут до еды и до сна и 1 час после приема пищи. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия 10 минут.

Упражнения направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания. Воспитатель ведёт работу над развитием силы, плавности, длительности выдоха.

Зрительная гимнастика проводится ежедневно по 3-5 минут, в любое свободное время. Используется наглядный материал и показ педагога. Цель данной гимнастики в профилактике нарушений зрения, формирования у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о здоровье.

Гимнастика пробуждения проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Это и упражнения на кроватях, обширное умывание; ходьба по ребристым коврикам, лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещении.

Физкультминутки, оздоровительные паузы проводятся в игровой форме в середине занятия – 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе – малой и средней степени подвижности. Подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация проводится в любом подходящем месте, в основном основном проводим в групповой комнате, с использованием спокойной классической музыки, звуков природы.

Пальчиковая гимнастика проводится в любое удобное время, ежедневно - пальчиковый театр, графические упражнения, бусами, пуговицами, природным материалом, игры со счётными палочками Кюизенера, шнуровками, пальчиковыми дорожками. Данные упражнения способствуют развитию мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Кинезиологические упражнения О. И. Крупенчук.

Упражнения любимы детьми и активизируют все мозговые процессы – память, мышление, быстроту реакции, что в свою очередь способствует более эффективному освоению нового материала. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. Дети становятся внимательными, активными, снимается напряжение, страх, раздражение и улучшаются учебные достижения. В работе с детьми используем комплекс кинезиологических упражнений: «Колечки», «Кулак-ребро-ладонь»,«Лягушка»,«Ухо-нос», «Грибок-поляна», «Змейка», «Заяц-колечко-цепочка»и т. д.

Активно используется технология обучения здоровому образу жизни.

Физкультурное занятие – 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице по 30 мин. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.

Самомассаж - действия, которые ребенок делает самостоятельно. Представляет собой упражнения, при которых необходимо выполнять движения руками или массаж языка при помощи губ и зубов.

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребенку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

Активно используются в группе коррекционные технологии.

Артикуляционная гимнастика является неотъемлемой частью занятий.

Цель артикуляционной гимнастики - выработать у детей полноценные движения и определенное положение речевых органов, научить дошкольников преобразованию простейших артикуляционных движений в более сложные для верного произношения каждого конкретного звука и слова.

Основными задачами артикуляционной гимнастики является укрепление органов артикуляции и их корректная работа. Регулярное выполнение помогает улучшить кровоснабжение артикуляционных органов;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- уменьшить напряжённость артикуляционных органов.

Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Использование метода может ускорить исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка

Су - джок терапия - прокатывание шарика с одновременным проговариванием рифмованных текстов помогает нормализовать мышечный тонус, стимулировать речевые области в коре головного мозга, скорректировать речевые нарушения.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**III этап- заключительный Май**

Мониторинг знаний и умений детей подготовительной группы;

участие в различных спортивных конкурсах и соревнованиях «Фестиваль ГТО», «Весёлые старты», «Готов к труду и обороне».

Мультимедийная презентация- отчёт о работе

**Список литературы**

1.Крупенчук О. И. К84. . Комплексная методика коррекции нарушений слоговой структуры слова. СПб.: Издательский Дом «Литера», 2013. 96 с.(Серия «В помощь логопеду»).

2.Миронова С. А. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями речи – М., 1987.

3.Ничепай, О.Н. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду / О.Н. Ничепай // Вестник Орлеу – 2017. - №2 (16).[Электронный ресурс]. Режим доступа:[https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-ispolzuemye-v-detskom-sadu/viewer](https://www.google.com/url?q=https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-ispolzuemye-v-detskom-sadu/viewer&sa=D&ust=1604752275505000&usg=AOvVaw0ZkyMxlMkAoqg-2ZqK4Eeq)

4.Бородич, А.М. Методика развития речи детей дошкольного возраста [Текст] / А.М. Бородич. – М. : Просвещение, 2004.

5. Леонтьев, А.А. Психофизиологические механизмы речи [Текст]/ А.А. Леонтьев // Общее языкознание : формы существования, функции, история языка. – М. : Наука, 1970. –

Бережнова О,В., Бойко В.В.Малыши-крепыши. Парциальная программа физического развития для детей 3-7 лет.М-Издательский дом «Цветной мир», 2017 – 136 с.

**Приложение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Цель | Виды и формы деятельности |
| СЕНТЯБРЬ |  |  | Изучение научно-методической литературы по проблеме, подбор форм работы с детьми и родителями. |
| ОКТЯБРЬ | «Витамины и полезные продукты» | Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. | - НОД «Полезная еда». Цель: учить осознанно относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; отличать полезные продукты от вредных.  - Рисование пальчиками «Дары осени». Цель: закрепить представления о пользе употребления овощей и фруктов.  - Беседы: «Шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное». Цель: рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма; закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.  Д/и «Где растёт каша?». Цель: сформировать представления о продуктах растительного происхождения. Д/и «Во фруктовом царстве». Цель: дать представления о значении витаминов для здоровья. Д/и «Чудо-дерево». Цель: учить выбирать полезные продукты.  Подвижные игры «Удочка», «Ловишка с мячом»  Проблемная ситуация «Необычное угощение». Цель: выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.  Сюжетно-ролевая игра. «Обед в семье». Вариант: составление меню (каша, суп, салаты для витаминизации).  Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи», Н.Егоров «Огородный светофор», В.Осеева «Печенье». Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания- еда должна быть не только вкусной, но и полезной.  Зрительная гимнастика, гимнастика после сна по коврикам.  Артикуляционная гимнастика: «Овощи», «Фрукты».  Дыхательная гимнастика «На грядке», «Разговоры овощей», «Узнай овощ».  Пальчиковая гимнастика, самомассаж: «Осенняя прогулка», «Зонтик для мышонка», «Репка», «Фруктовый салат», «Хозяйка с базара однажды пришла».  Релаксация, кинезиологические упражнения: «Колечки», Грибок» Развитие межполу- шарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Суджок терапия. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| НОЯБРЬ | «Режим дня» | Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня. | НОД «Твой режим дня»  Цель: сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.  Рисование ватными палочками «Осенняя прогулка».  Физкультурно-познавательный досуг «Путешествие в страну Здоровья». Цель: формировать представление детей о здоровом образе жизни, о важности соблюдения режима дня.  Беседа «Режим дня нашей группы». Цель: сформировать представление о важности режима дня в группе, научить рационально чередовать сон и период бодрствования.  Ситуативное общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья». Цель: развивать речь детей и умение рассуждать.  Д/игра «Что перепутал художник?», «Части суток». Цель: закрепить представления о правильном режиме дня.  Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил».  Зрительная гимнастика, гимнастика после сна по ворсистому коврику босиком.  Артикуляционная гимнастика:  Дыхательная гимнастика Игра: «Кто кого». Цель: развитие силы голоса и речевого дыхания. Активизация мышц губ и нижней челюсти.  Пальчиковая гимнастика «Пальчики», «Этот пальчик дедушка» самомассаж  Релаксация «Хорошо рядом с мамой» (сл. Т. Волгиной, муз. А. Филиппенко). Кинезиологические упражнения: «Кулак-ребро-ладонь» Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Суджок терапия. |
| ДЕКАБРЬ | «Береги здоровье смолоду» | Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью | НОД «Здоровый образ жизни в большом городе». Цель: выявить особенности образа жизни в большом городе, необходимость заботы о здоровье. Показать взаимосвязь физического здоровья и психологического комфорта.  Рисование «Что мне нужно для здоровья». Выставка детских работ по изобразительной деятельности .  Беседа «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья». Цель: сформировать представления о необходимости укрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом.  Сюжетно-ролевая игра «Фито-аптека»: советы по лечению травами, разъяснение преимуществ фитотерапии перед медикаментозным лечением.  Чтение художественной литературы: И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься», «Хилый в шубу, а здоровый на мороз». Цель: дать представления о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значении закаливания для профилактики простудных заболеваний.  Зрительная гимнастика, гимнастика после сна.  Артикуляционная гимнастика: ««Улыбка-хоботок». Цель:укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.  Дыхательная гимнастика:«Части тела». Цель: Вырабатываем координацию и дифференциацию ротового и носового дыхания, воспитываем навык фиксированного выдоха со звуком.  Пальчиковая гимнастика «Человечек», самомассаж:  Релаксация «Колыбельная Медведицы», муз. Е.Крылатова. Кинезиологические упражнения: «Зеркальное  рисование», развитие межполушарного взаимодействия (мозо­листого тела), произвольности и самоконтроля, эдиминация зеркального восприятия. Суджок терапия. |
| ЯНВАРЬ | «Зимние забавы» | Дать представление о том, что зима- замечательное время для укрепления здоровья | Развлечение «Зимушка-зима - русская краса». Цель: закрепить представления детей о признаках зимы, зимних развлечениях детей, возможностей для укрепления здоровья, закаливания.  Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»). Цель: развивать познавательный интерес к особенностям зимнего времени года, зимних развлечений; развивать монологическую речь, привитие потребности к ЗОЖ.  Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Цель: закрепить правила безопасного поведения на игровой площадке.  Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Снежная карусель», «Снежная крепость».  Игры на прогулке: скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. «Гонки с шайбой», «Забей в ворота».  Игра-драматизация по мотивам сказок «Мороз Иванович».  Дидактические игры «Когда это бывает?», «Следопыты», «Найдем краски для зимы»  Чтение художественной литературы: Г.Скребицкий «Четыре художника», Одоевский «Мороз Иванович».  Снежное граффити (изготовление снежных построек и ледяных скульптур). Конкурс на лучшую снежную постройку.  Зрительная гимнастика, гимнастика после сна.  Музыкально-ритмическая гимнастика «Снег руками нагребаем»  Артикуляционная гимнастика: «Барабан», «Лошадка».  Дыхательная гимнастика «Дует ветерок», «Дровосек».  Пальчиковая гимнастика «Мальчик с пальчик», «Есть у каждого свой дом». Самомассаж.  Релаксация«Рояль и море» (композиция группы «Август») Кинезиологические упражнения: «Замок» - Развитие межполушар­ного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Суджок терапия. |
| ФЕВРАЛЬ | «Спорт и здоровье» | Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни. Прививать любовь к физическим упражнениям. | НОД «Олимпийские игры». Цель: формировать у дошкольников начальные представления об олимпийских играх современности, как части общечеловеческой культуры; развивать интерес к занятиям спортом.  Беседы: «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Олимпийские чемпионы нашей губернии».  Игра-викторина «Эрудиты спорта».  Чтение: С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца».  Игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Через кочки».  Этюды на расслабление мышц: «Штанга», «Насос», «Винт», «Шалтай – Болтай»  Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке, кеглях.  Зрительная гимнастика, гимнастика после сна по коврикам.  Танцевално-ритмическая гимнастика «Идёт солдат по городу».  Артикуляционная гимнастика: «Чашечка», «Вкусное варенье», «Заборчик».  Дыхательная гимнастика «Соревнование лыжников». Цель: развитие физиологического дыхания, «Зимняя вьюга» +,3Цель: развитие речевого дыхания и голоса. Пальчиковая гимнастика «Снег», «Зимние забавы». Самомассаж  Релаксация «За печкою поет сверчок» (муз. Р. Паулса, сл. Э. Аспазии).  Кинезиологические упражнения «Кулак-ладонь».  Суджок терапия. |
| МАРТ | «Личная гигиена» | Развивать у детей понимание значения гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению. | НОД «Чистота-залог здоровья». Цель: формировать осознанное отношение к гигиеническим процедурам, как важной составляющей здорового образа жизни.  Беседа «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу». Цель: уточнить представления о способах ухода за органами слуха, зрения, за полостью рта и кожей; закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновения их в организм; о роли личной гигиены и профилактике.  Ситуативный разговор «Где прячутся микробы?» Цель: закрепить навык ухаживания за руками, формировать умение постригать ногти.  Чтение: Н.Найдёнова «Наши полотенца», А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка».  Досуг «В гостях у королевы Зубной Щетки». Цель: закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.  Коллективный труд: уборка групповой комнаты, стирка кукольной одежды.  Зрительная гимнастика, гимнастика после сна, хождение по коврикам, умывание прохладной водой.  Танцевально-ритмическая гимнастика «Мамочка моя».  Артикуляционная гимнастика: «Спи глазок», «Горка».  Дыхательная гимнастика «Выбираем цветок для мамы».  Пальчиковая гимнастика «Моя семья», «Мамин день», самомассаж.  Релаксация Чайковский П. И.«Подснежник». Кинезиологические упражнения: «Колечки», «Коза-заяц». Суджок терапия. |
| АПРЕЛЬ | «В здоровом теле-здоровый дух» | Закрепить представления о способах профилактики заболеваний | НОД «Цветок здоровья». Цель: раскрыть роль профилактики заболеваний, желание вести здоровый образ жизни.  Беседа «Правильная осанка». Цель: закрепить представление о правильной осанке и профилактике её нарушения. Дидактическая игра «Будь стройным». Цель: показать значение правильной осанки для здоровья человека.  Беседа «Что такое плоскостопие?» Цель: познакомить детей с понятием «плоскостопие». Рассказать о причинах возникновения заболевания и способах профилактики.  Подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры. Физкультурно-оздоровительная игра «Здоровые ножки». Цель: разучить с детьми упражнения для профилактики плоскостопия.  Выставка детских рисунков «Если хочешь быть здоров».  Зрительная гимнастика, гимнастика после сна, хождение по коврикам.  Танцевальная гимнастика с ускорением «Вперёд четыре шага».  Артикуляционная гимнастика: «Часики», «Почистим зубки».  Дыхательная гимнастика «Запах весны», «Ландыш».  Пальчиковая гимнастика «Капель», «Весна». Самомассаж.  Релаксация Дж. Ласт «Одинокий пастух».  Кинезиологические упражнения: Глазодвигательные упражнения - развитие  Межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства. Суджок терапия. |
| МАЙ | «Наша помощница природа» | Расширить представления детей о лекарственных растениях. Воспитывать бережное отношение к природе. | НОД «В гости к Лесовичку». Цель: познакомить со свойствами лекарственных растений, закрепить правила поведения в лесу. Дидактическая игра «Лекарства под ногами». Цель: расширить представления о лекарственных растениях в жизни человека.  Игровая ситуация «Если ты поранил ногу». Цель: познакомить детей с основными кровоостанавливающими растениями.  Беседа «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Растения вокруг нас»  Досуг «Наши друзья». Цель:воспитывать бережное отношение к природе.  Игра «Что? Где? Когда?» Цель: обобщить полученные представления о здоровом образе жизни и факторах укрепления здоровья.  Зрительная гимнастика, гимнастика после сна, хождение по коврикам.  Музыкальная гимнастика «Маленькие гномики».  Артикуляционная гимнастика: «Барабанщик», «Киска».  Дыхательная гимнастика «Качели», «Сосчитай цветочки».  Пальчиковая гимнастика «Ягоды», «Грибы». Самомассаж.  Релаксация «Пушистые облака»(колыбельная). Кинезиологические упражнения: «Стол-стул», Ухо-нос».  Суджок терапия. |