

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 86 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

## **Здоровьесберегающие технологии в детском саду**

Составители воспитатели:

Карманова Е.В., Артеева С.В.

### **Тема: «Здоровый образ жизни»**

**Область интеграции:** физическое, речевое, художественно -эстетическое

**Вид проекта:** здоровьесберегающий

**Участники проекта:** дети второй младшей, воспитатели группы, родители воспитанников

**Ресурсы проекта:** Массажные коврики, корригирующие дорожки, картинки, наглядный материал (книги и иллюстрации, муляжи овощей и фруктов), дидактические пособия, музыкальный центр.

**Срок проекта:** бессрочный

### **АКТУАЛЬНОСТЬ:**

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Особенно это заметно по статистике заболеваемости дошкольников на Крайнем Севере – в регионе с суровым климатом. И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДООУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно - образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

## **I ЭТАП: РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА**

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

### **Задачи проекта:**

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- создавать условия для благотворного физического развития детей;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

**Формы реализации проекта:** Физкультурные занятия в группе и на улице. Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика после сна, босохождение по дорожкам «Здоровья», хождение по коврикам-массажерам. Пребывание

на свежем воздухе, умывание контрастной водой, воздушные ванны, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика и игры; хороводные, подвижные игры, утренняя гимнастика; спортивные праздники, развлечения; физминутки

### **Предполагаемые результаты проекта:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Активное вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ;
- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

Перед проведением проекта проводился опрос воспитанников 2-ой младшей группы для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. По окончании первого учебного года проводился повторный опрос для анализа результатов.

Также по типу этого проекта, но с усложнением, мы продолжили работу по здоровьесбережению с детьми и родителями и в средней группе

Кроме этого, перед проведением проекта проводилось анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни ребенка. По результатам анализа проведенного опроса выстраивалась работа с родителями: разрабатывались консультации (как групповые, так и индивидуальные), содержание родительских собраний, планировалась работа совместной деятельности с воспитателями.

**Опрос детей** проводился по методу «Модель двух вопросов»: 1. Что мы хотим узнать? Как мы можем узнать? Зачем мыть руки с мылом? Для решения всех вопросов нами использовалась художественная литература (стихи, потешки, книги, загадки); - наблюдения; опыты.

2. Босиком по коврикам-массажерам? Почему зарядка бывает разная? Для чего нужно закаляться? Почему люди болеют? Для решения этих вопросов с детьми пришли к выводу, что человеку необходимы прогулки; подвижные игры; дидактические игры; закаливание; утренняя гимнастика; спортивные праздники, развлечения; физкультминутки; рекомендации родителям.

По проведенному опросу были сделаны следующие выводы: дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни»; они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

**Опрос родителей** проводился методом анкетирования.

По проведенному опросу среди родителей были сделаны следующие выводы: многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни; у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия. Родители воспитанников искренне убеждены в том, что они могут поддержать здоровье ребенка с помощью использования синтетических лекарственных препаратов, либо с помощью народных методов лечения во время течения болезни. Исходя из сделанных выводов, был составлен план работы над проектом:

1. Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения, составление картотек подвижных, хороводных, пальчиковых игр, физминуток, гимнастики для глаз, утренней гимнастики.
2. Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище».
3. Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика, пребывание на свежем воздухе, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам.
4. Совместная и самостоятельная деятельность: физкультурный уголок «Мы хотим быть здоровыми!», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, подвижные и хороводные игры, физминутки., самостоятельная двигательная активность детей, творческая работа в технике пластилинографии «Наши фруктовые друзья».
5. Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам «Для чего нужны коврики-массажеры», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», «Здоровый образ жизни»

## **II ЭТАП: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА**

### **1. Тематические беседы с детьми:**

-Как можно заботиться о своем здоровье». «Чистота и здоровье». «Полезно – не полезно». «Как надо закаляться». «Личная гигиена». «О здоровой пище».

**2. Ознакомление с литературой:** Чтение :К. Чуковский «Доктор Айболит», стихотворения о здоровье А. Барто «Девочка чумазная»,

3.Александрова «Купание», К. Чуковский «Мойдодыр», Г. Зайцев «Дружи с водой», В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», потешки, загадки и пословицы о здоровом образе жизни.

### **3. Интегрированная образовательная деятельность:**

1.«Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции.

2.«Добрый доктор Айболит в гостях у детей» Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах.

3.«Кукла купается!» Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни. познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.

### **4. Игровая деятельность:**

Название игры, цель **Младшая группа**

1 Подвижная игра «Солнышко и дождик» Цель: развивать двигательную активность детей.

2.«Озорной мяч» Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

3.«Воробышки и автомобиль» Цель: закрепление бега в разных направлениях.

4.«Кошки - мышки» Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.

5.Подвижная игра «Кошечка» Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.

6.«Маленькие ножки бегут по дорожке» Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал

7.«Волшебный лес» – комплекс подвижных игр, основанных на подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр. Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках.

### **Средняя группа**

8. «Мышеловка» Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в

круг и ходьбе по кругу, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.

9. «Катай мяч» Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

10. «Хитрая лиса» Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

11. «Угадай, что делали» Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

12. «Два мороза» Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге

13. «Ловишки из круга» Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

### **Дидактические и развивающие игры**

«Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» и др.

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

**5. Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:** Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов. Творческая работа в технике пластилинографии «Наши фруктовые друзья».

**6. Закаливающие мероприятия:** умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по коврикам - массажерам. Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

**7. Наблюдения, экскурсии:** Наблюдение за играми старших детей на прогулке. Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

## **III ЭТАП: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА**

Проведение итогового опроса детей:

Опрос проводился по методу «Модель двум вопросам»:

Что вы узнали, что раньше не знали? Что понравилось больше всего? (Нужно заниматься гимнастикой, чтобы не болеть. Чаше мыть руки.) Что такое здоровье. Вредные привычки: что это такое (грызть ногти, ковырять в носу, сосать пальчик). Как можно закаляться. (Играть с водой. Играть в подвижные

игры.) О витаминах (рисовать, лепить, отгадывать загадки, узнавать из книг. Фотографироваться.)

### **Проведение итогового мероприятия с родителями:**

Круглый стол с родителями по теме «Основы закаливания детей в семье». Была показана презентация с использованием фотографий детей в разных режимных моментах. Некоторые из родителей выступили с небольшими докладами по теме мероприятия. Проведение мероприятия совместно с родителями и детьми младшей группы вечер подвижных игр «На полянке игр и забав у бабушки-Забавушки», где родители увидели не только двигательную активность детей, но и речевую активность. Потому что проведение подвижных, хороводных, пальчиковых игр без речевого сопровождения невозможна.

В ходе проведения проекта были получены следующие результаты:

1. У детей второй младшей группы появился интерес и желание выполнять различные упражнения.
2. Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам-массажерам, испытывая при этом удовольствие, играют с водой.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице, самостоятельно организуют и проводят различные игры.

### **Воспитательные результаты проекта:**

1. У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, играть в подвижные, хороводные, пальчиковые и спортивные игры

### **Ожидаемые результаты проекта:**

1. У детей повысились знания о значимости образа жизни.
2. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Исходя из нашего опыта работы в младшей группе, мы, воспитатели стали и дальше продолжать работать с детьми в средней группе по этому направлению: сохранение и

укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

| Месяц                   | С педагогами  | С детьми   | С родителями   |
|-------------------------|---|--|--|
| <b>Подготовительный</b> |   |  |  |
| сентябрь                | Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения, составление картотек подвижных, хороводных, пальчиковых игр, физминуток, гимнастики для глаз. | Опрос детей проводился по методу «Модель двух вопросов»: Что мы хотим узнать? Как мы можем узнать? Зачем мыть руки с мылом? Босиком по коврикам-массажерам? Почему зарядка бывает разная? Для чего нужно закаляться? Почему люди болеют? | Опрос родителей методом анкетирования.<br><br>Приобретение родителями ковриков-массажеров.           |
| <b>Практический</b>     |   |  |  |
| Октябрь                 | Чтение худ.лит-ры: К. Чуковский «Доктор Айболит», стихотворения о здоровье.<br>Коврики-массажеры  | Беседа: «Как можно заботиться о своем здоровье». П/ игра «Солнышко и дождик» Пальчиковая игра «Мы делили апельсин» Босохождение по дорожкам «Здоровья» (Ходьба по коврикам – массажерам – ежедневно).                                    | Создание альбома «Здоровый образ жизни нашей семьи» (Рисунок «Как мы занимаемся спортом с ребенком») |
| Ноябрь                  | Показ иллюстраций. Раскраски, карандаши, фломастеры.<br>Коврики-массажеры   | Беседа: «Чистота и здоровье». П/игра: «Озорной мяч» Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.  | Консультация для родителей «Одежда ребенка в группе.   |



|         |   |  |  |
|---------|---|--|--|
|         |   | Босохождение по дорожкам «Здоровья» (Ходьба по коврикам – массажерам – ежедневно).   |  |
| Декабрь | Показ иллюстраций<br>Чтение худ. литературы<br>А.Барто «Девочка чумазая»<br>Коврики-массажеры   | Беседа: «Полезно – не полезно».<br>А. Барто «Девочка чумазая»<br>П/игра:<br>«Воробышки и автомобиль»<br>Опрос детей на тему: «Что мы хотим узнать о здоровом образе жизни»<br>Босохождение по дорожкам «Здоровья» (Ходьба по коврикам – массажерам – ежедневно). | Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»  |
| Январь  | Показ иллюстрации<br>Коврики-массажеры  | Беседа: «Как надо закаляться».<br>П/игра: «Кошки - мышки»<br>Пальчиковая гимнастика «Моя семья»<br>Босохождение по дорожкам «Здоровья» (Ходьба по коврикам – массажерам – ежедневно).  | Консультация для родителей «Воскресные прогулки вместе с семьей»                                     |
| Февраль | Показ иллюстраций.<br>Чтение худ.литературы<br>Александрова «Купание»<br>Атрибуты к д/и «Чудесный мешочек»<br>Посадочный материал: лук, почва.<br>Вода, посуда. | Беседа: «Личная гигиена».<br>Александрова «Купание»<br>Рассматривание иллюстраций «Виды спорта»<br>Дидактическая игра «Чудесный мешочек»   | Мероприятие с родителями и детьми . Вечер подвижных игр «На полянке игр и забав у бабушки Забавушки» |

|        |   |  |  |
|--------|---|--|--|
|        | <p>Подготовка атрибутов к мероприятию: маски, иллюстрации., корзинка, кукла «бабушка-Забавушка, сюрпризный момент-письмо.</p> | <p>Посадка лука на зелень<br/>Босохождение по дорожкам «Здоровья» (Ходьба по коврикам – массажерам – ежедневно).</p>   |  |
| Март   | <p>Подготовка презентации «Полезные и вредные продукты»<br/>Подготовка продуктов для салата.</p>                              | <p>Беседа: «О здоровой пище».</p> <p>Загадки и пословицы о здоровом образе жизни<br/>Приготовление салата из моркови<br/>Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим»<br/>Презентация «Полезные и вредные продукты»</p> <p>Босохождение по дорожкам «Здоровья» (Ходьба по коврикам – массажерам – ежедневно).</p> | <p>Консультация на тему «Закаливание на пути к своему здоровью»</p>            |
| Апрель | <p>Показ иллюстраций<br/>Чтение худ. литературы<br/>К. Чуковский «Мойдодыр»</p>   | <p>Беседа: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»<br/>Чтение К. Чуковский «Мойдодыр»<br/>П/ игра «Кошечка»<br/>Босохождение по дорожкам «Здоровья» (Ходьба по коврикам – массажерам – ежедневно).</p>   | <p>Памятка на тему: «По формированию здорового образа жизни у своих детей»</p> |

|                 |  |  |   |
|-----------------|--|--|---|
| Май             | Сюрпризный момент<br>игрушка «Доктор<br>Айболит»<br>Д/И «Узнай и назови<br>овощи»  | Беседа: «Добрый<br>доктор<br>Айболит в гостях у<br>детей»<br>П/игра:<br>«Маленькие ножки<br>бегут по дорожке»<br>Дидактическая игра<br>«Узнай и назови<br>овощи»<br>Босохождение по<br>дорожкам<br>«Здоровья»<br>(Ходьба по<br>коврикам –<br>массажерам –<br>ежедневно). | Консультация<br>на тему «Игра в<br>жизни ребенка» |
| <b>Итоговый</b> | Обобщение опыта<br>работы для педагогов<br>МАДОУ «Детский<br>сад №86» на тему:<br>Для чего нужна<br>пальчиковая<br>гимнастика. | Беседа: «Кукла<br>купается!»<br>К. Чуковский<br>«Мойдодыр»<br><br>Творческая работа<br>в технике<br>пластилинографии<br>«Наши фруктовые<br>друзья».  | Родительское<br>собрание<br>Показ<br>презентации: |

### Анкета для родителей.

«Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка».

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Как вы понимаете, что такое здоровый образ жизни? \_\_\_\_\_

—

2. Болел ли ваш ребенок в последние полгода? \_\_\_\_\_

3. Если болел, перечислите заболевания

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

4. Сколько дней болел Ваш ребенок? \_\_\_\_\_

5. Что было причиной его болезни?

---

---

6. У ребенка есть постоянный режим дня?

---

7. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? \_\_\_\_\_

---

---

8. Ежедневно ли он чистит зубы? \_\_\_\_\_

9. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? \_\_\_\_\_

---

---

10. Употребляет ли ваш ребенок фрукты, овощи? \_\_\_\_\_

---

---

11. Какие закаливающие процедуры вы проводите с ребенком? \_\_\_\_\_

12. Всегда ли одеваете его по погоде? \_\_\_\_\_

13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? \_\_\_\_\_

---

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

**Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»**

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово. Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

**«Беседа о здоровье и чистоте».**

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым. Прогоню остатки сна одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

### **Отрывок из стихотворения К.И.Чуковского**

«Доктор Айболит»

А птица над ними кружится, А птица на землю садится.  
И бежит Айболит к бегемотикам,

И хлопает их по животикам,  
И всем по порядку  
Даёт шоколадку,  
И ставит и ставит им градусники!

И к полосатым Бежит он тигрятам.  
И к бедным горбатым  
Больным верблюжатам,  
И каждого гоголем,  
Каждого моголем,  
Гоголем-моголем,  
Гоголем-моголем,  
Гоголем-моголем потчует.

### **Подвижная игра**

#### **Игра «Солнышко и дождик»**

**Цель.** Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

**Описание.** Дети сидят на стульчиках или скамейках. Воспитатель говорит: "Солнышко! Идите гулять!" Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов "Дождик! Скорей домой!" они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: "Солнышко! Можно идти гулять", игра повторяется. А нас дождик не намочит

**Указания к проведению.** В игре участвует сначала небольшое число детей, затем может быть привлечено 10-12 человек. Вместо домиков-стульев можно использовать большой пестрый зонтик, под который дети прячутся по сигналу "Дождик!". Во время прогулки можно предложить детям собирать цветы, ягоды, попрыгать, походить парами.

При повторении игру можно усложнить, разместив домики (по 3-4 стула) в разных местах комнаты. Дети должны запомнить свой домик и по сигналу бежать в него.

### **Пальчиковая игра «Апельсин» (Л. В. Зубкова)**

Мы делили апельсин. Много нас, А он один.

(Дети сжимают и разжимают пальцы обеих рук в кулаки).

Эта долька - для ежа.

Эта долька - для стрижа.

Эта долька - для утят.

Эта долька - для котят.

Эта долька - для бобра

(По очереди загибают пальцы, начиная с большого).

А для волка - кожура.

(Сжимают пальцы обеих рук в кулаки). Он сердит на нас - беда;

Разбегайтесь – кто куда.

(Резко разжимают пальцы, сжатые в кулаки).

Кто куда!

## **Обобщение опыта работы для педагогов МАДОУ «Детский сад №86»**

### **Для чего нужна пальчиковая гимнастика?**

Давайте обобщим, сколько всего полезного мы делаем, играя в пальчиковые игры. **Пальчиковая гимнастика:**

#### **1. Развивает речь.**

Упражняя и ритмично двигая пальчиками, малыш активизирует речевые центры головного мозга.

**2. Развивает умение малыша подражать нам, взрослым, учит вслушиваться в нашу речь и ее понимать, повышает речевую активность крохи, да и просто создает благоприятную эмоциональную атмосферу.**

**3. Учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять.**

Это очень и очень важное умение! И нам, воспитателям, нужно помогать малышу его формировать. Кстати, произвольно управлять своим вниманием ребенок сможет научиться только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть его школьные успехи.

**4. Когда малыш начнет говорить и сможет стихами сопровождать упражнение из пальчиковой гимнастики – это будет делать его речь более четкой, ритмичной, яркой.** Таким образом, он сможет усилить контроль за своими движениями.

**5. В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи.** Вот вам и отличное веселое упражнение для **развития памяти малыша!**

**6. А можно ли с помощью пальчиковых игр развивать фантазию и воображение?** Конечно! Ведь руками можно «рассказывать» целые истории! Сначала пример покажет воспитатель, а уж потом и ребенок может сочинить свои «пальчиковые истории».

**7. Ну, и наконец, после всех этих упражнений кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими.** А это так поможет в дальнейшем в освоении навыка письма!

### **Сколько и как часто нужно заниматься пальчиковой гимнастикой?**

Любые упражнения эффективны только, если вы делаете их регулярно. Вот и пальчиковые игры принесут эффект при ежедневных занятиях (!) минут по 5.

Кстати, как вы думаете – **нужно ли постоянно менять игры, чтобы сохранить к ним интерес?**



Или достаточно играть в полюбившиеся?

Скорее всего, вы заметили, что малыши любят повторять одно и то же движение, процедуру или действие.

Это – механизм научения. Чтобы навык закрепился, ребенок будет повторять его снова и снова. И чем сложнее навык, тем дольше будет повторение. Это чуть позже, в более старшем возрасте, будет требоваться постоянно вносить разнообразие в игры.

Зачем же я снова и снова возвращаюсь к теме пальчиковых игр, зачем такое их количество? Может, тогда достаточно нескольких, полюбившихся?

Дело в том, что **пальчиковые игры можно разделить на несколько видов:**

### **1. Упражнения для кистей рук.**

Примеры таких игр - это игры из «10 самых простых пальчиковых игр, которые развлекут ребенка в пробке или очереди».

Такие игры достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений. Поэтому они подходят для самых маленьких, с них можно начать. Кроме этого, гимнастика с этими играми:

- учит малышей повторять за нами, взрослыми. То есть развивает подражательную способность. Именно эта способность – базис успешного последующего обучения всем навыкам;
- учит напрягать и расслаблять мышцы;
- развивает умение сохранять на некоторое время положение пальцев;
- учит переключаться с одного движения на другое.

### **2. Упражнения для пальцев условно статические.**

Эти игры - совершенствуют на более высоком уровне полученные ранее навыки. Более сложные, требуют более точных движений. Кстати, именно используя именно эти упражнения (после их усвоения), можно составлять свои самые чудесные и невероятные истории и рассказы.

### **3. Упражнения для пальцев динамические.**

- развивают точную координацию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

И, надеюсь, что полученная информация поможет и вам регулировать «сложность» игр для ребенка, а также найти «любимые» игры разных видов.

## **Хороводные игры**



### Утренняя гимнастика



### Музыкальные игры



### Беседы о здоровой пище



### Спортивное развлечение





## Посадка лука



## Пальчиковые игры по потешкам



## Подвижные игры



## «Водичка, водичка умой мое личико»



### Физкультурное занятие



### Веселые старты



### Постройка родителями снежной горки



### Подвижные игры во время прогулки





## Вечер подвижных игр с родителями



### Список используемой литературы и источников:

1. Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
3. Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
4. Моргунова О. Н. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. Воронеж, 2007 г.
5. Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
6. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
7. Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
8. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности во 2 младшей группе. Мозаика - Синтез, М., 2009 г.
9. Дзюба П. П. Дидактическая копилка воспитателя детского сада. Ростов Н/Д: Феникс 2008 г.

10. Никитина Т. В., Смольякова О. Н. Рабочие программы в ДОУ. Воспитательно-образовательный процесс. Планирование на каждый день. Изд. «Учитель», Волгоград 2013 г.
11. Чиркова С. В. Родительские собрания в детском саду. Младшая группа. Москва «ВАКО» 2012 г.
12. Гербова В. В., Ильчук Н. П. Книга для чтения в детском саду и дома. Изд. «Оникс», Москва 2009 г.
13. Драко М. В. Развивающие пальчиковые игры. Изд. «Попурри», Минск 2009 г.