***Методическая разработка по сохранению и укреплению здоровья детей.***

***«За здоровьем в детский сад»***

**Актуальность**. Ведение здорового образа жизни подразумевает наличие у человека мотивации и ежедневного стремления к здоровому совершенствованию своей жизни.

Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, способствовать овладению культурно-гигиеническими навыками, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние собственного здоровья и здоровья окружающих.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития: идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья детей педагог повлиять не может, то на другие 50% по формированию здорового образа жизни у воспитанников может и должен оказать благотворное воздействие.

В данной разработке задействованы все компоненты, направленные на сохранение и улучшение здоровья детей: правильное питание, рациональная двигательная активность, соблюдение правил гигиены и сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

**Возраст воспитанников**: 6-7 лет.

**Виды деятельности:** игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная.

**Образовательные области**: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие.

**Цель:** создать условия для обогащения знаний и представлений детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья, развития желания и потребности вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:** обогащать знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья, о витаминах, продуктах питания и их полезных свойствах.

**Развивающие:** развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность, связную речь.

**Воспитательные**: воспитывать доброжелательное, внимательное отношение к окружающим людям, бережное отношение к своему здоровью.

**Материал:** «Паспорт здоровья», дидактическая игра «Угадай настроение», «Найди пару», словесная игра «Чтоб здоровым оставаться – нужно правильно питаться».

**1 этап**: способствуем формированию у детей внутренней мотивации к деятельности

**Содержание**

Обратная связь на высказывание детей

Воспитатель:

- Ребята, мне сегодня очень грустно.

- В моём доме живёт мальчик Ваня. У него слабое здоровье, он часто болеет, из-за этого не ходит в детский сад. А сегодня, я встретила его маму, она сказала, что Ванюшка опять заболел. Сижу и думаю, как и чем мы можем помочь Ване?

- Ребята, а вы как думаете, что мы можем сделать для Вани?

- Ребята, вы столько много мне предложили, это здорово. У меня есть вот такая книжка, называется «Паспорт здоровья», но она с чистыми листами. А давайте заполним с вами для Ванюшки этот паспорт и все ваши предложения внесем в него. Вы согласны?

- Замечательно!

- А кто еще как думает?

- Я согласна с вами.

- Как необычно! Вот это да! Отличная мысль!

**2 этап**: способствуем планированию детьми их деятельност

**Содержание**

Обратная связь на высказывание детей

Воспитатель:

- Как же нам заполнить «Паспорт здоровья»? Что туда включить? Как это поможет Ване?

- Значит, нам нужно совершить путешествие по стране Здоровья. Страна Здоровья - большая, чтобы попасть из одного края в другой нужно преодолеть большое расстояние.

- А на чём, мы можем путешествовать по стране Здоровья?

- Ну что отправляемся на поезде.

- Здорово! Интересная идея!

- Здорово, а на чём ещё

Классная идея!

**3 этап**: способствуем реализации детского замысла

**Содержание**

Обратная связь на высказывание детей

Воспитатель:

- Наш поезд прибыл на станцию «Чистюлькино».

- Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители «Чистюлькино»? А зачем нужно соблюдать чистоту? А чем опасна грязь?

- Микроб – это очень опасный злодей. Как можно победить грязь, а значит и микробов? Скажите, пожалуйста, можно ли заболеть, если не мыть руки, не умываться, не купаться, не чистить зубы, не стричь ногти?

- Правильно, с грязью передаются различные болезни. Ухаживать за своим телом нужно по определённым правилам. А чтобы вспомнить эти правила, я предлагаю поиграть в игру «Найди пару».

**Содержание игры**: детям предлагаются карточки, на которых изображены:

Предметы гигиены

Части тела

носовой платок, расческа, зубная щетка, ножницы.

нос, ногти, волосы, зубы

Ребята отгадывают загадку и соотносят предметы гигиены с частями тела.

Воспитатель:

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она, как волк, зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать. (Расческа)

Лег в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Инструмент бывалый –

Не большой, не малый.

У него полно забот:

Он и режет, и стрижёт. (Ножницы)

Воспитатель:

- Проверяем задание: с чем дружит нос, ногти, волосы, зубы? Правильно!

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота!

- Ребята, необходимо соблюдать «Правила личной гигиены» и тогда вы будете здоровы. Что, ребята, мы вклеим в «паспорт здоровья»?

- Вот мы с вами сделали первую заметку в паспорте - правила личной гигиены и отправляемся дальше. Посмотрите, ребята мы прибыли на станцию. Ребята, а что за станция такая? Ничего не понятно. Чтобы узнать название станции нам нужно разгадать ребус.

Воспитатель:

- Что у вас получилось?

- Да, мы прибыли на станцию «Спортивная». Что же на этой станции мы будем делать? А как спорт влияет на здоровье? Как вы думаете? Чтобы быть здоровыми, нужно быть выносливыми и сильными. Нам в этом поможет...

Правильно, ежедневная зарядка.

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Становитесь по порядку на веселую зарядку!

Ребята под музыку выполняют зарядку.

- Отлично! Зарядились на весь день. А сейчас мы с вами сделаем массаж для профилактики простуды. Запомним его и будем выполнять с родителями.

Ребята выполняют волшебный оздоравливающий массаж против вирусов:

Чтобы горло не болело,

мы его погладим смело.

(поглаживающие движения

Чтоб не кашлять, не чихать, будем носик растирать.

указательными пальцами трем по крыльям носа)

Лобик тоже мы потрем. Ладошку ставим козырьком.

(ребром ладони трем над бровями)

Прищепку пальчиками сделай и ушко ты потри умело.

(массируем ухо пальчиками

Знаем, знаем, да-да-да!

Нам простуда не страшна!

хором)

Воспитатель:

Что же мы напишем в паспорте здоровья Ване?

Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается.

- Посмотрите, ребята мы прибыли на станцию «Витаминка». Дети, а что вы знаете о здоровой и полезной еде? Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах? Какие названия витаминов вы знаете? Где живут витамины?

- Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Предлагаю поиграть в виртуальный магазин (словесную игру «ДА и НЕТ»). Будем заказывать еду в интернет-магазине «Витаминка-онлайн».

Оператор предлагает товар, а дети должны или согласиться, или отказаться от товара. Если еда полезная – отвечать «Да», если вредная – «Нет».

Воспитатель:

- Ребята, мы должны заполнить вторую страничку «Паспорта здоровья». Что должен знать Ваня?

Чтоб здоровым оставаться,

 Нужно правильно питаться!

- Мы приклеим ему картинку с изображением полезной пищи. Ребята, занимайте свои места в вагонах и отправляемся дальше в путешествие.

Воспитатель:

- Ребята, мы приехали на станцию, под названием «Настроение». Посмотрите, нас кто-то встречает (куклы-рукавички Веселушка и Грустик). Это Веселушка и Грустик. Как вы думаете, кто Веселушка, а кто Грустик?

- А вы знаете, как настроение влияет на здоровье? Если у человека часто плохое настроение, он чаще болеет и тяжелее выздоравливает. У него нет желание и сил выздороветь. А хорошее настроение, наоборот помогает нам не заболеть, и даже если заболели, то радостное и весёлое настроение поможет обязательно быстрее выздороветь.

- Давайте поиграем в игру. Я буду называть разные эмоции, если они полезны для здоровья (любовь, дружба, радость, интерес и т.д.) вы хлопаете и улыбаетесь. А если вредные для здоровья эмоции и чувства (злость, страх, обида и т.д.), то делаете грустное лицо, руки на пояс.

Грустик: а как мне исправить настроение? Подскажите, пожалуйста?

Воспитатель: Надо стараться не отчаиваться. Если что-то не получается, попросить помощи у взрослых или товарищей. А ещё хорошие поступки всегда вызывают хорошие эмоции и чувства. Значит и настроение становится хорошим.

Грустик: Я понял, буду улыбаться всегда.

Воспитатель:

- Ребята, как вы думаете, как мы можем отметить в «Паспорте здоровья» станцию «Настроение»?

Чтоб здоровым оставаться,

 Нужно чаще улыбаться!

- Конечно, мы приклеим улыбающийся смайлик. Посмотрите, ребята мы заполнили все странички «Паспорта здоровья» и теперь можем вернуться в детский сад.

- А кто еще так думает?

- А кто-то думает

по-другому?

- Отличная идея!

- Правда? Вот здорово!

- Отлично, вы справились с заданием!

- Здорово! Интересно! Как необычно! Вот это да! Отличная мысль!

- Отлично!

- Здорово! Отличная мысль!

- Интересный вариант!

- Кто еще как думает?

- Спасибо! Здорово, что вы знаете!

- Мне очень приятно было узнать ваше мнение, ребята!

**4 этап**: способствуем проведению детской рефлексии по итогам деятельности

**Содержание**

Обратная связь на высказывание детей

Воспитатель: Ребята, спасибо вам огромное, у меня поднялось настроение. Вы мне так помогли, я обязательно сегодня передам «Паспорт здоровья» Ванечке.

- Ребята, а вам понравилось путешествие? А какая станция понравилась больше? Что вам запомнилось больше всего? С кем вы поделитесь своими впечатлениями?

- Я так рада, что у нас все получилось.

**Литература**

1. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада: методическое пособие. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-240с.

2. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 64 с. (Серия «Вместе с детьми».).

3. Загадки. Самая большая книга. – М.: ООО «АСТ-ПРЕСС КНИГА», 2008. -119с