Департамент Смоленской области по образованию и науке

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 28 «Надежда» города Смоленска

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического  совета  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.  Протокол № \_\_\_ | Утверждаю:  Заведующий МБДОУ «Детский сад № 28 «Надежда»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кузнецова В.А.  Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**оздоровительной направленности**

**«Клуб здоровячок»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Михальченкова Елена Владимировна, тьютор

Смоленск

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Клуб здоровячок» является программой оздоровительной направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБДОУ «Детский сад № 28 «Надежда».

**Актуальность программы**: Данная работа посвящена актуальной проблеме-формированию основ физического и психологического здоровья дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Не следует забывать, что в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

**Педагогическая целесообразность: в** системе комплексных мероприятий кружка важное место занимают здоровьесберегающие и коррекционные технологии, часть из которых направлена на развитие речи и психических процессов

**Новизна программы:** Данная программа направлена на выявление способностей у детей, создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребенка.

**Адресат программы:** дети в возрасте5-7 лет.

**Доступность программы для различных категорий детей**

Занятия по программе доступны для **отдельных категорий детей с ОВЗ** **и** **детей-инвалидов**.Это возможно,так как в учреждении создана доступная образовательная среда, при проведении занятийиспользуются здоровьесберегающиепедагогические технологии.

Программа предусматривает обучение **детей с ограниченными возможностями**.

Программа подходит для работы с **детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.** При работе с этой категорией детей используется инструменты системы здоровьясбережения дошкольников и действенные средства их подготовки школьным нагрузкам. Обучаться по программе имеют возможность **дети из малообеспеченных семей,** так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

**Объем программы:** 32 часа.

**Срок освоения программы:** 1 года.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю продолжительностью 30 минут.

**Формы организации учебного процесса:** очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Виды занятий:**

- беседы о здоровом образе жизни;

- практическое занятие;

- оздоровительные игры;

- релаксация;

- разные виды гимнастик (дыхательная, ритмическая, пальчиковая и т.д.);

- упражнения на фитболе;

- самомассаж;

- круговая тренировка;

- квест.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности.

**Задачи**

* **образовательные:**

**-** создать условия для оптимального психофизического развития дошкольников;

* **развивающие:**

**-** развивать основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание) и двигательные качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость) на основе формирования двигательного стереотипа.

**-** профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

* **воспитательные:**

**-** формирование привычки к здоровому образу жизни

**-** формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

**-** развитие внимания, сосредоточенности, организованности, интереса, воображения, умения управлять своими поступками, чувствами.

**Планируемые результаты**

* **личностные:**

**-** развитие физических, психических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы;

**-** получение удовольствия от процессавыполнения данного вида деятельности

**метапредметные:**

**-** развитие креативных способностей в двигательной сфере

- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

* **предметные**

**-** снижение показателей заболеваемости

- положительная динамика психофизического развития.

**Условия реализации программы:**

**-** кабинет, оснащенный столом, стульями, учебной доской;

**-** ноутбук;

**-** физкультурный зал, физкультурное оборудование.

**Виды и формы контроля**

* ***Вводный контроль*** проводится в сентябре-месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме тестирования, беседы, игры, педагогического наблюдения.
* ***Текущий контроль***осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме педагогического наблюдения, практические занятия.
* ***Промежуточный контроль*** осуществляется 1 раз в год в декабре-месяце. Формы проведения: практическое задание, игра.
* ***Итоговый контроль*** проводится в мае-месяце, в конце обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме смотра знаний и умений, выполнения практического задания, открытое занятие.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | «Вводный раздел» | 2 | 1 | 1 |  |
|  | «Азбука здоровья» | 4 | 1 | 3 |  |
|  | «Наши верные друзья…» | 5 | 1 | 4 |  |
|  | «Я здоровым быть хочу» | 4 | 1 | 3 |  |
|  | «Мое тело» | 6 | 1 | 5 |  |
|  | «Закаливание» | 6 | 1 | 5 |  |
|  | «Где прячется здоровье?» | 5 | 1 | 4 |  |
| **Итого:** | | **32** | **7** | **25** |  |

**III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Раздел 1. «Здоровый образ жизни»**

**Теория**: Изучение основ здорового образа жизни, пути их решения

**Практика:** Беседы, практические занятия, дидактические, подвижные игры, рисование… Расширять представление о важных составляющих компонентах здорового образа жизни.

**Раздел 2. «О себе хочу все знать!»**

**Теория:** Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья**.**

**Практика:** Выработка умений и навыков здорового образа жизни. Игры, беседы, моделирование ситуаций, просмотр мультфильмов о ЗОЖ.

**Раздел 3. «Здоровье и безопасность»**

**Теория**: Воспитание социально активной личности, способность понимать и любить окружающий мир, бережное отношение к себе. Формировать потребность заботиться о своем здоровье.

**Практика**: Рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, дыхательная гимнастика, профилактика болезней, закаливающие мероприятия, элементы массажа.

**IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Форма**  **занятия** | **Количество**  **часов** | **Форма**  **контроля** |
|  | Сентябрь | Вводное занятие   1. Беседа о здоровье. 2. Наши верные друзья солнце, воздух и вода. 3. Движение- это жизнь. | Групповое занятие, беседа |  | Беседа,  диагностика |
|  | Октябрь | Познавательное занятие с элементами эксперимента «Очистим воду»   1. Что мы знаем о воде? 2. Вода и мыло. 3. Советы доктора Воды. | Практическое занятие, беседа |  | Беседа,  опрос |
|  | Ноябрь | «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»   1. Я здоровым быть хочу. 2. Личная гигиена. 3. Если хочешь быть здоров! | Групповое занятие, беседа, просмотр иллюстраций |  | Опрос,  наблюдение |
|  | Декабрь | «Где прячется здоровье?», «Осторожно микробы»   1. Микробы. 2. Осторожно болезни. 3. Профилактика болезней, | Групповое занятие |  | Опрос |
|  | Январь | «Азбука правильного питания»   1. Таблетки растут на грядке. 2. Правильное питание. 3. Витамины. | Групповое занятие, беседа, просмотр иллюстраций |  | Рисунок |
|  | Февраль | «Дорожка здоровья»   1. Дыхательная гимнастика. 2. Закаляйся. 3. Профилактика плоскостопия. | Практические занятия, индивидуальная работа |  | Диагностика,  тестирование |
|  | Март | «Знакомство со своим телом»   1. Строение человека. 2. Здоровые зубы. 3. Осанка-стройная спина | Групповое занятие, практические занятия |  | Беседа, игра |
|  | Апрель | «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»   1. Вкусное рядом. 2. Вредные привычки. 3. Витаминный салат. | Беседы, просмотр иллюстраций |  | Беседа, рисунок |
|  | Май | Итоговое мероприятие: «Мы здоровью скажем-ДА!»   1. Занятие развлечение «Я-здоровячок» | Комбинированное занятие |  | Тематическое развлечение |

**V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Информационное обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации**

Рассказы, беседы, стихи, презентации, подвижные игры на тему здорового образа жизни.

**Дидактический материал:**

Демонстрационный и раздаточный материал, инструкционные, задания, упражнения, дидактические, настольные, подвижные игры по здоровому образу жизни

**Наглядный материал**

Альбомы, атласы, книги, журналы, презентации, образовательные мультфильмы.

**Описание общей методики работы**

Методические приёмы:

**игровой приём** (основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире);

**метод аналогий** (в программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания);

**словесный метод** (объяснение методики исполнения движений, оценка);

практический метод (заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений);

**наглядный метод** (показ выполняемых упражнений педагогом).

**Методы обучения**

Словесные, наглядные, поисковые, креативные.

**Технологии обучения**

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

* Игровые
* Здоровьесберегающие
* Личностно-ориентированного обучения
* Технологии предметно-развивающей среды
* Информационно-коммуникационные

**Контрольно-измерительные (оценочные) материалы**

Для оценки степени освоения ребенком дополнительной общеобразовательной программы и уровня достижения прогнозируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) используются:

* Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе (Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.);
* Анкеты, тестовые задания, общая и мелкая моторика, общая физическая подготовка, мыслительная деятельность, соответствующая возрасту.

**VI. ЛИТЕРАТУРА**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2016

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2017.

3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2016.

4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.

5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.

6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2017.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2018

**VII. ПРИЛОЖЕНИЕ**

Анкеты родителей, конспекты мероприятий, комплекс дыхательной гимнастики.

*Приложение №1*

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**Пояснительная записка**

Выполнение дыхательной гимнастики для детей – отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша. Особенно эффективно зарекомендовали себя дыхательные упражнения у деток, которые страдают бронхиальной астмой, бронхитами, частыми простудными заболеваниями. Дыхательную гимнастику часто назначают врачи в дополнение к лекарственному и физиотерапевтическому лечению болезней дыхательной системы. Ее применение значительно облегчает течение болезни, уменьшает риск развития осложнений.

В данной разработке представлены игровые дыхательные упражнения, для подготовки артикуляционного аппарата ребёнка и постановке правильного дыхания во время исполнения песен и попевок.

1.«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

2.«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

3. «Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

4. «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

5. «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

6. «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

1. «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «гу-у-у».

1. «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко.

Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

9.«Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

Стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

• куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

• какая часть тела приходит в

движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);

• какое дыхание: поверхностное

(лёгкое) или глубокое;

• какова частота дыхания: часто

происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом

(автоматической паузой);

• тихое, неслышное дыхание или шумное.

10. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

11. «Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить.

Взрослый может

«руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише – громче.

**Конспект квест-игры по здоровьесбережению для детей с ОВЗ**

**«Спасатели здоровья»**

Цель: развивать в детях внимательное и бережное отношение к своему здоровью, путем решений заданий, учить работать в команде, оказывать помощь своим близким и окружающим.

Задачи:

закрепить ранее полученные знания о личной гигиене, правильном питании;

обогатить двигательный опыт детей, развивать физические качества - ловкость, гибкость, быстроту, а также ориентировку в пространстве

и координацию движений;

развивать у детей внимание, мышление, воображение, умение обосновывать свои ответы, совершенствовать связную речь.

воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

Здоровьесберегающие технологи: зарядка, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж.

Предварительная работа: беседы: «Моем руки чисто, чисто», «Тело человека», «О пользе витаминов», «Личная гигиена», «Овощи и фрукты- полезные продукты», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок», «Где найти витамины», «Полезные и вредные продукты». Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики»: «Мойдодыр», «Аркадий Паровозов. Правила гигиены».

Просмотр презентаций: «Здоровым быть здорово», «Береги свое здоровье и заботься о нем», «Правила личной гигиены».

Оборудование: колонка, доска (флонелеграф), картинки продуктов, фруктов и овощей, мешочек, мыло, зубная паста, зубная щетка, изображение ключа, карта, изображение камня, изображение детей делающих зарядку, полотенце, расческа.

Ход занятия.

1. Организационный момент:

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный, солнечный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые.

Включить голос на колонке.

Ребята слышат голос «Ха-ха-ха, здоровые, веселые. А я сейчас вас огорчу. Я злая волшебница Грязнулька, я спрятала Здоровье в темницу. Закрыла на замок, а ключ от замка сломала и разбросала по всему лесу. Спасете здоровье, если все части ключа соберете. Ха-ха-ха.

Воспитатель: Ребята что же нам делать?

Дети: Надо выручать Здоровье! Надо его спасать!

Воспитатель: Как мы его спасем, как поможем?

Воспитатель: Отправляемся с вами в путь искать Здоровье.

2.Основная часть:

Воспитатель: Подбросить карту.

Идем к веранде на участке и находим карту.

Воспитатель: А что же нам карта подсказывает, (рассматриваем) что сначала мы должны найти?

Дети: большой камень.

Дети подходят к фланелеграфу (доска) с изображением «камня» на нем изображены дети которые делают зарядку

Воспитатель: что вы видите на доске?

Ответы детей: Дети делают гимнастику, зарядку, занимаются физкультурой.

Воспитатель: Правильно, а это полезно для здоровья?

Ответы детей (да, полезно)

Воспитатель: Ребята, чтобы нам получить кусочек ключа, мы должны сделать волшебную зарядку.

Выполняется зарядка в соответствии с текстом.

Ручки потянули вверх,

Словно там висит орех. (Потягивания — руки вверх.)

Тянем в стороны потом,

Словно обнимаем дом. (Потягивания — руки в стороны.)

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражненье повтори. (Вращение туловищем в стороны.)

А теперь пора попрыгать,

Как лягушка: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)

А теперь подышим: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».

Посмотрите, внимательно, где-то рядом должна быть 1 часть ключика! (часть ключа под камнем)

Воспитатель: Куда же нам дальше идти, посмотрим карту?

Идем к спортивному участку, а на спортивном участке волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.

На спортивном участке дети находят «волшебный мешочек» с мылом, зубной щеткой, полотенцем, расческой, зубной пастой.

Д/и «Мешочек чистоты»

- Ребята, чтобы узнать, что там лежит - нужно отгадать загадки и рассказать, зачем нам нужны эти предметы? Помогут ли они здоровью?

Дети отгадывают загадки о предметах гигиены. Отгадавшие загадку на ощупь находят предмет в мешочке, и рассказывают об их назначении.

1) Ускользает, как живое,

но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

руки мыть не ленится (мыло)

Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки и смывать с них микробов.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

2. Мягкое, пушистое, беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой (полотенце)

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

3. Как ты выглядишь красиво!

Симпатично, очень мило,

Аккуратная причёска,

помогла тебе… (расческа)

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

4. Костяная спинка, жесткая щетинка,

с мятной пастой дружит,

нам усердно служит (зубная щетка)

5. Живёт она

в красочном тюбике в ванной,

а дружит с зубами

и щёткой в стакане (зубная паста)

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

— Молодцы, все загадки отгадали, рассказали, для чего предназначены эти предметы гигиены. Где-то в волшебном мешочке должна быть 2 часть ключа. (2 часть ключа в мешочке)

Воспитатель: Посмотрим на карту. Для того чтобы найти следующую волшебную карточку, мы должны пойти в лес.

По дороге в лес дети попадают на поляну полезных и вредных продуктов.

А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их. Дети становятся в две команды.

Эстафета «Полезные и вредные продукты питания».

Воспитатель: Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа

Ребята, ищите где-то должен быть 3 часть ключа (3 часть ключа возле веранды 8 группы)

Воспитатель: Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?

Предлагаю вам сделать массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.

Самомассаж «Взяли ушки за макушки»

Взяли ушки мы за мочки,

вниз потянем их,

А теперь потрём немножко раз, два, три.

Взяли ушки за макушки вверх потянем их,

Вниз по ушкам побежали хорошенько всё размяли». (нажать звук)

Воспитатель: Дети, нам надо поторопиться. Это Здоровье плачет, зовёт

нас на помощь.

Мы почти пришли к темнице, где Здоровье сидит, на нашем пути стоит дерево. Посмотрите. А здесь конверт. Что же в нем находится?

Конверт (раскраски с фруктами и овощами)

Воспитатель: Ребята, Грязнулька съела всю краску с овощей и фруктов. Предлагаю помочь фруктам и овощам вернуть их внешний вид. Поможем?

(Разукрашиваем овощи и фрукты)

Молодцы, ребята! Вы справились и с этим заданием.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на дереве, что-то висит (достаем 4 часть ключа)

Воспитатель: А теперь попробуем собрать ключ из частей и посмотрим, что у нас получится.

Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.

Воспитатель: Вот этим ключом мы откроем темницу, где Здоровье сидит, и освободим его.

Пальчиковая игра «Замок».

На дверях висит замок (пальцы в «замочек»)

Кто его открыть не смог?

Мы замочком постучали (стучим «замочком по коленям»)

Мы замочек повертели, - (затем круговые движения «замочком»)

Мы замочек покрутили

И открыли! (показали ладошки)

На колонке включить голос Здоровья. «Здоровье» Говорит: «Спасибо, ребята, что вы освободили меня из темницы Грязнульки. Желаю Вам никогда не забывать о своем здоровье, беречь его и заботиться о себе! Примите от меня подарок …»

(Подарок фрукты)

3. Итог игры.

-Понравилась вам игра?

-Как вы думаете, все справились с заданиями?

-Кому что-то показалось трудным, а что- то легким?

-Как вы думаете, почему нам удалось собрать ключ и спасти Здоровье?

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов.

Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

• Правильное питание

• Соблюдение режима дня

• Благоприятные условия окружающей среды

• Гармоничные отношения в семье

• Занятия физической культурой

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

• Экологические загрязнения

• Наследственные заболевания

• Недостаточный уровень двигательной активности

• Неправильное питание

• Вредные привычки

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

• Хорошее

• Плохое

• Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

• Да , (\_\_\_\_\_\_\_) раз?

• Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

• Соблюдение режима

• Рациональное питание

• Полноценный сон

• Достаточное пребывание на свежем воздухе

• Здоровая гигиеническая среда

• Благоприятная психологическая атмосфера

• Закаливающие мероприятия

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

-Да

-Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни Выходные дни

• Прием пищи

• Ночной сон

• Дневной сон

• Прогулка

8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер), выходные дни)

• Занятия рисованием, лепкой, конструированием

• Подвижные игры

• Пешие прогулки вместе с родителями

• Прослушивание рассказов, сказок

• Просмотр детских телевизионных передач

• Занятия физическими упражнениями

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

• Посещение врачей

• Занятия физическими упражнениями

• Закаливание

• Дыхательная гимнастика

• Массаж

• Прогулки на свежем воздухе

• Правильное питание

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не уделяю

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?

• Отсутствие специальных знаний и умений

• Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости

• Причины в собственной инертности

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

В детском саду:

• Педагоги

• Медицинские работники

• Родители других детей

• Наглядно-текстовая информация

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вне детского сада:

• Средства массовой информации

• Интернет

• Собственный жизненный опыт

• Советы родителей, друзей, знакомых

• Консультации специалистов в области медицины

• Другое \_\_\_

13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

• Профилактика простудных заболеваний

• Организация рационального питания

• Двигательный режим ребенка дошкольного возраста

• Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей

• Закаливание ребенка дошкольного возраста

• Режим дня дошкольника

• Физическая и психологическая готовность к школе

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

• Утренняя зарядка

• Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)

• Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)

• Пешие прогулки

• Занятия спортом

• Туризм

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не занимаюсь

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Продолжите следующее утверждение:

«Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на \_\_\_\_\_\_%, потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17. Возраст:

- Ваш \_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Вашего ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. Образование:

- Высшее

- Среднее

19. Состав семьи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20. Количество детей

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!