

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Управление образования администрации города Харцызска
Дошкольное образовательное учреждение №25 «Чайка»
Донецкой Народной Республики

СОГЛАСОВАНО

Донецкий институт дополнительного
педагогического образования
Протокол заседания Ученого совета
от _____ 20__ № _____

УТВЕРЖЕНО

Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики
Приказ от _____ 20__ № _____

Программа для работы в профильных группах по валеологии
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ»
по формированию основ культуры здорового образа жизни у дошкольников
для детей старшего дошкольного возраста
(12 часов)

Донецк - 2016

Министерство образования и науки ДНР
Приказ от _____ № _____

Рецензенты:

1. Красная Ольга Васильевна, методист Методического кабинета
Управления образования администрации города Харцызска Донецкой
Народной Республики

(Ф.И.О., должность, научная степень, звание, место работы)

2. Пастерская Виктория Анатольевна, воспитатель методист
ДОУ №25 «Красная шапочка» города Харцызска Донецкой Народной
Республики

(Ф.И.О., должность, научная степень, звание, место работы)

Составитель: Ветер Людмила Николаевна - воспитатель высшей
категории, педагогическое звание «Воспитатель методист», Управление
образования администрации г.Харцызска Донецкой Народной Республики
ДОУ №25 «Чайка»

(Ф.И.О., должность, научная степень, категория, звание, место работы)

Данная программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста и
направлена на формирование у них истоков валеологического
мировосприятия, элементарных навыков и мотивации здорового образа
жизни. Содержание программы освещает основные вопросы формирования,
сохранения и укрепления здоровья человека. Полученные в результате
реализации программы знания, умения и навыки помогут дошкольникам
выбрать здоровый образ жизни, способствовать укреплению и сохранению
своего здоровья и избежать несчастных случаев. Основным принципом
выработанной программы является ее доступность и динамичность.

Автор (составитель) Ветер Людмила Николаевна - воспитатель высшей категории, педагогическое звание «Воспитатель методист» _____

(Ф.И.О., должность, ученая степень, педагогическое звание, категория)

Рецензенты: Красная Ольга Васильевна – методист Методического кабинета Управления образования администрации города Харцызска _____ (теоретик)

(Ф.И.О., должность, ученая степень, педагогическое звание, категория)

Пастерская Виктория Анатольевна – воспитатель методист ДООУ №5 «Красная шапочка» города Харцызска _____ (практик)

(Ф.И.О., должность, ученая степень, педагогическое звание, категория)

Утверждено педагогическим советом ДООУ

(протокол от “ _____ ” _____ 201__ № _____)

Заведующий _____
М.П. (подпись) (Ф.И.О. заведующего)

Согласовано с методическим центром (кабинетом)

Заведующий _____
М.П. (подпись)

Научно-методическая экспертиза ИППО:

“Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа «Будем здоровы» создана для работы в профильных группах валеологического направления и рассчитана на детей 5-6 лет, срок ее реализации один учебный год. Программа направлена на формирование у дошкольников истоков валеологического мировосприятия, элементарных навыков и мотивации здорового образа жизни. В основе многих практических материалов, представленных в дидактических приложениях к Программе «Будем здоровы», лежат принципы «развивающей педагогики оздоровления» В.Т.Кудрявцева. Ведь именно совместная творческая деятельность педагога и детей, протекающая в форме их живого насыщенного эмоционального контакта, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка. Задача педагога — воспитать у ребенка потребность быть здоровым, научить его этому, организованно помочь в деятельности по сохранению и укреплению здоровья, повышению жизнестойкости. Содержание предмета валеологии должно быть преимущественно позитивным, то есть в информационно-просветительской работе педагога акцент надо делать на разъяснение того, как достичь душевного и физического здоровья, повысить жизнестойкость организма к внешним факторам.

Основной формой валеологического обучения детей дошкольного возраста являются интегрированные занятия, в которых специальные знания органично вписываются в информационный или практический материал основного вида занятия. Две трети занятий по валеологии целесообразно

координировать с другими видами деятельности, но не следует отбрасывать специальные (чистые) занятия по валеологии. Эти занятия следует проводить тогда, когда предлагаемый материал валеологического направления невозможно соединить с другим.

Программа ориентируется на основное содержание Государственного образовательного стандарта дошкольного образования донецкой Народной Республики на 2015 – 2017гг.[2], по формированию здоровьесберегающей компетенции у детей дошкольного возраста и предназначена для руководителей ДООУ, руководителей методических объединений, методистов и воспитателей, которые ищут действенные и перспективные пути решения проблемы сохранения здоровья дошкольников в современных условиях.

Содержание программы освещает основные вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.

Программа учитывает основные направления работы педагогов профильных валеологических групп по образовательным линиям:

*«Социально коммуникативное развитие»

*«Познавательное развитие»

*«Физическое развитие» и направлена:

- на формирование практических умений и навыков в укреплении здоровья человека;

-на формирование элементарных представлений, понятий и знаний о составных здоровья и влиянии на него природного окружения;

- на воспитание у детей интереса к своему здоровью, и желание вести здоровый образ жизни.

Целью программы является:

*формирование валеологической культуры дошкольников, включающей ознакомление с ценностями здорового образа жизни;

* проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма;

* развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих;

* внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий, с целью оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи программы рассчитаны на то, чтобы:

- * формировать здоровьесберегающее сознание детей, а также здоровьесберегающие навыки и привычки на основе валеологических знаний;
- * формировать осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни;
- * на развитие знаний и умений направленных на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья, умение проектировать собственный вариант здорового образа жизни;
- * воспитывать оценочное здоровьесохраняющее мировоззрение, т. е. развивать умение рассуждать о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;
- * воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;
- * активизировать деятельность, направленную на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата;
- * содействовать сохранению и укреплению здоровья;
- * учить детей строить коллективные взаимоотношения со сверстниками и со взрослыми;
- * развивать внимание, организованность, воображение, фантазию.

Программа строится на следующих принципах:

- * **Принцип наглядности** предусматривающий закрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и на практике апробированными методиками.
- * **Принцип спиралевидного обучения**, который основан на повторении тем во всех возрастных группах, и позволяет использовать усвоенный материал и познавать новое на следующем этапе развития.

***Принцип системности и последовательности**, представляющий собой взаимосвязь знаний умений и навыков.

***Принцип взаимосвязи теории и практики** который формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

***Принцип повторения умений и навыков** –это один из наиболее важных, потому что в результате многократных повторений срабатывают динамические стереотипы.

***Принцип лично – ориентированной модели воспитания** рассматривает ребенка как личность. Воспитатели, опираясь на индивидуальные качества и особенности ребенка, планируют его развитие, пути усовершенствования его умений, навыков, построения двигательного режима.

***Принцип доступности** позволяет в доступной форме ознакомить детей с негативными последствиями для организма человека.

***Принцип успешности** базируется на том, что ребенок получает задания, которые способен успешно выполнить.

***Принцип активного обучения** - обязует строить процесс обучения с использованием активных форм и методов, стимулирующих развитие у детей самостоятельности, инициативности и творчества.

***Принцип коммуникативности**, который помогает воспитывать у детей потребность в общении, в процессе которого формируется социальная мотивация здоровья.

Задачи программы реализуются с использованием концептуальных и интеллектуальных карт по принципу тематических блоков и циклов:

- «Для чего мы живём?»
- «Какой я?»
- «Что хорошо, что плохо для здоровья?»
- «Личная гигиена»

- «Мое настроение?»
- «Мы такие разные»
- «Здоровье и болезнь»
- «Природа и здоровье»
- «Моя безопасность».

Программа реализуется через:

- *Специально-организованное обучение.* Занятия из программы включены в цикл занятий «Познавательное развитие» и проводятся 1 раз в неделю что обозначается в перспективно-тематическом плане.
- *Совместную деятельность педагога с детьми по темам программы.* Темы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.
- *Организацию здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующей моделированию вариантов здорового образа жизни.*
- *Работу с родителями.* Которая предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель-ребенок-педагог для развития культуры здоровья в семье и включает разные формы работы.
- *Диагностику.* В ней разработаны критерии диагностики усвоения программных задач валеологического образования.

Концептуальные положения, на которых основана программа:

- * интеллектуальное и нравственное развитие ребенка;
- * формирование творческого потенциала личности;
- * формирование знаний о человеке;
- * последовательное введение ребенка в социальный мир;
- * формирование знаний о социальной действительности.

Программа опирается на теоретические основы развивающей педагогики оздоровления В.Т. Кудрявцева [9], является частью авторской программы «От красоты и гармонии к здоровью» [13], разработанной педагогами ДООУ и базируется на требованиях Типовой образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» [3], под редакцией

составителей: Арутюнян Л.Н., Сипачевой Е.В., Губановой Н.В., (ДИППО – Донецк 2015)

Предполагаемые результаты от внедрения программы «Будем здоровы»:

*дети будут понимать ценность здоровья человека, зависимость состояния здоровья от окружающей среды и поведения в природе;

*будут знать названия наиболее распространенных болезней их признаки, причины возникновения и меры профилактики;

*познают чувство сострадания, желание помочь больному человеку добрым словом, вниманием;

*будут иметь элементарное представление о строении и функциях жизненно важных органов человека;

*смогут различать полезные и вредные продукты как растительного, так и животного происхождения, будут отдавать предпочтение полезной, здоровой пище;

*смогут назвать наиболее распространенный в регионе лекарственные растения, способы их использования;

*осознают, что положительные эмоции позитивно влияют на самочувствие человека;

* будут стремиться узнавать мир через наблюдения, экспериментирование, труд в природе;

* будут придерживаться правил гигиены, культуры поведения и культуры питания, будут соблюдать режим дня;

*будут уделять больше внимания правилам безопасного поведения в быту, на природе, в общественных местах;

* смогут использовать полученные знания и навыки в разных видах деятельности.

Показателем полученных знаний дошкольниками являются умения и навыки которые они используют в практике в повседневных жизненных ситуациях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Перспективный план изучения материала

№/ №	Название блока	Темы занятий	Дата проведения
1	«Для чего мы живем?» 1ч. 20мин	«Наша жизнь сегодня и завтра» «Зимние праздники на пороге дома» «Спорт в нашей жизни» «Соблюдай режим дня»	апрель декабрь октябрь ноябрь
2	«Какой я?» 1ч. 25мин	«Я - человек» «Волшебное путешествие по моему телу» «Как двигаются части тела?» «Осанка – красивая спина»	сентябрь октябрь март апрель
3	«Что хорошо, что плохо для моего здоровья?» 1ч. 20мин	«Здоровье – наша ценность» «Сохраним здоровье сами» «Полезные продукты» «Витаминные превращения»	сентябрь январь октябрь март
4	«Личная гигиена» 1ч. 15мин	«В стране чистюль» «Мои защитники – кожа, ногти, волосы» «На прием к Зубболиту»	ноябрь апрель декабрь
5	«Мое настроение» 1ч. 20мин	«Весело и грустно» «Почему мы злимся?» «Эмоции и здоровье» «Поделись своими страхами»	ноябрь февраль апрель октябрь
6	«Мы такие разные» 1ч. 20мин	«Девочки и мальчики» «Сердце семьи» «Взрослые и дети» «Кем я буду и каким»	февраль март ноябрь май
7	«Здоровье и болезнь» 1ч. 50мин	«Пять ключей здоровья» «Волшебный моторчик» «Уроки Неболейки» «Здравствуйте, доктор» «Где прячется здоровье?»	май декабрь март декабрь январь
8	«Моя безопасность» 1ч. 20мин	«Один дома» «Опасные предметы дома» «Опасные игры» «Зебра на дороге»	январь февраль май ноябрь
9	«Природа и здоровье» 1 час	«Домашний доктор на окошке» «Кот и пес спешат на помощь» «Вода – наше сокровище»	февраль май январь

Для успешной реализации Программы «Будем здоровы», разработаны методические рекомендации, подобран дидактический материал, который будет полезен педагогам в их работе:

Календарно-перспективный план

(формы теоретической и практической деятельности с детьми и родителями)

Название блока, цели	Тема занятия	Формы работы	Продуктивная деятельность
<p>1. «Для чего мы живем?» - формировать у детей ценностное отношение к человеческой жизни, в частности ответственности за свою жизнь и уважение к чужой жизни и здоровью. Воспитывать у детей интерес к спорту, желание заниматься в спортивных секциях, получать удовольствие от физических упражнений. Побуждать к соблюдению режима дня. Дать понятие о народных праздниках и традициях связанных с ними.</p>	<p>«Наша жизнь сегодня и завтра»</p> <p>«Зимние праздники на пороге дома»</p> <p>«Спорт в нашей жизни»</p> <p>«Соблюдай режим дня»</p>	<p>*игра – фантазия «Раньше - позже»</p> <p>*словесная игра «Соедини»</p> <p>*цикл бесед «Настоящее, прошлое, будущее», «Каким я буду, когда вырасту», «Когда я был малышом», «Старость надо уважать».</p> <p>*интеллектуально-речевая игра «Найди слова»</p> <p>*игра-фантазия «Представь и расскажи»</p> <p>*лит.викторина «Загадки о зиме и зимних праздниках»</p> <p>*логич. упр. «Соедини»</p> <p>*реч.упр. «Бывает – не бывает»</p> <p>*д/и «Доскажи словечко»</p> <p>*цикл бесед «Кто спортом занимается...», «Спорт в жизни человека», «Для чего нужны игры?», «Какие бывают игры?», «Что такое туризм? Кто такие туристы?».</p> <p>*д/и «Назови вид спорта», «Назови вид спорта какой покажу», «Кому, что нужно», «Игры – не только забава, но и здоровье».</p> <p>*худ.слово «Утренняя зарядка», «Вода, закалка, здоровье», «Маленький спортсмен» Е. Багрян</p> <p>* цикл бесед: «Если сладко спится, сон хороший снится», «Зачем мы спим?»</p> <p>«Я учусь правильно</p>	<p>*выставка семейных фото «Прошлое и настоящее»</p> <p>* «Рисуем наших бабушек и дедушек»</p> <p>*предложить дома родителям и детям рассмотреть семейные фото и сравнить чем похожи дети, внуки, родители.</p> <p>Работа с к/т №3-11 «Зимние забавы»</p> <p>*совместное украшение группы к Новому году</p> <p>*изготовление коллажа «Зимние забавы»</p> <p>*заседание «Клуба здоровья» - «Праздничные традиции нашей семьи»</p> <p>*п/и по возрасту</p> <p>*спорт развлечение «Мама, папа и я – спортивная семья»</p> <p>*оформление выставки «Мама, папа и я – спортивная семья», «Мои спортивные достижения»</p> <p>*пополнение спорт уголка «дорожкой здоровья», изготовленной из природного материала собранного детьми.</p> <p>*беседа с родителями «Детские спортивные секции и здоровье вашего ребенка»</p> <p>*консультация для родителей «Режим дня</p>

		<p>прожить день»</p> <p>* составление рассказа «Мой режим дня»</p> <p>*д/и «Что за чем», «Исправь ошибку», «Продолжи ряд», «Утро Маши»</p> <p>*худ.слово: «В детском садике у нас – тихий час» Н.Ложкин, «Кто спит в постели сладко» Е.Кан, «Про Мимозу» С. Михалков</p>	<p>вашего ребенка»</p> <p>*совместно с детьми создание коллажа «режим дня»</p>
<p>Какой я? - формировать умение детей рассказать о себе, своих умениях и навыках. Продолжать знакомить детей с тем, как устроено тело человека (голова, шея, плечи, руки, ноги, туловище)</p>	<p>«Я – человек!»</p> <p>«Волшебное путешествие по моему телу»</p> <p>«Как двигаются части тела?»</p> <p>«Осанка – красивая спина»</p>	<p>*полилог: «Из чего мы состоим?»</p> <p>*цикл бесед о строении тела человека: «Мои ручки», «Мои ножки» и т.д.</p> <p>*познавательные беседы «Правила хорошего зрения», «Что бы ушки слышали», «Как мы распознаем запахи», «Наше сердце – наш моторчик»...</p> <p>*д/и «Что общее?», «Правильно - неправильно», «Что лишнее?», «Полезные привычки», «Малыши - крепыши»</p> <p>*худ слово: «Это что же» С. Шукшин, «Тело человека» М. Ефремов, «Я расту» А. Барто, «Великан» С. Маршак, серия рассказов Н. Кнушевицкой</p>	<p>*творческие игры: «Поликлиника», «Аптека»</p> <p>*рассматривание с детьми энциклопедий «Человек» С. Б. Васильева, «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе» М.О.Лукьянова</p> <p>*экспериментирование – «Рассматривание предметов ч/з линзы, микроскоп, очки», «Слушаем сердце с помощью фонендоскопа», «Учимся нащупывать пульс», «Рисуем на зеркале» (после выдоха)</p> <p>*рисование «Дорисуй человечка», «Нарисуй продукты полезные для скелета» (для сердца) и т.д.</p> <p>*беседы с родителями «Правильная осанка», «Плоскостопие- болезнь или диагноз?»,</p> <p>* Координация движений (тренинг)</p>

<p>«Что хорошо, что плохо для здоровья?» Донести до сознания детей, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и к ней надо разумно, с уважением и вниманием относиться. Рассказать детям о пользе витаминов. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p>	<p>«Здоровье – наша ценность»</p> <p>«Сохраним здоровье сами»</p> <p>«Полезные продукты»</p> <p>«Витаминные превращения»</p>	<p>*полилог: «Из чего состоит наше здоровье?» *цикл бесед о здоровье: «Здоровое питание – здоровая жизнь», «Закаляйся – если хочешь быть здоров», «За здоровьем на прогулку», «Правила здоровых легких» *д/и «Пирамида здоровья», «Пищевое лото», «Узнай и назови», «Полезные привычки» *составление мини рассказов: «Почему заболели ребята?», «Что бы я сделал на месте...» *худ слово: «От простуды и ангины помогают апельсины» Н. Голицына, «Мокрый снег» И. Ковалева *полилог: «Витаминная семья» *цикл бесед о пользе витаминов: «Полезное – не полезное», «Где прячутся витамины» и др. *д/и «Угадай на вкус», «Лесные дары», «Назови правильно», «Где спрятался витамин?» *худ слово «Витамины» Г. Кулик,</p>	<p>*игры на развитие воображения «Придумай рисунок» (по пословице о здоровье) *создание корректурных таблиц о здоровом образе жизни *оформление стенда «Семейный кодекс здоровья» *оформление выставки «Полезные продукты» *оформление консультации «Полезные рецепты для всей семьи», «Оздоровительные прогулки для всей семьи»</p> <p>*консультация для родителей «Витамины укрепляют организм», «Витамины на вашем столе», «Правильное питание ребенка» *создание коллажа «Витаминная страна» *рисование «Щедрые дары осени» *экспериментирование – «Обесцвечивание свекольной воды, соком лимона»</p>
<p>«Личная гигиена» - развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите</p>	<p>«В стране чистюль»</p>	<p>*худ слово – чтение сказки «Мойдодыр» К. Чуковского ; чтение потешек, стихотворений, отгадывание загадок о личной гигиене; чтение О. Проценко «Болезнь грязных рук»; * дидактическая игра «Умывайся правильно»; * сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери»;</p>	<p>*творческий детско-родительский проект: «Чистюлька» *совместное создание альбомов: «Стихи и загадки о чистоте, * «Здоровье, гигиены»». «Сказки о здоровье». *рассматривание иллюстраций к сказке «Мойдодыр»; * игры драматизации «Мойдодыр», «Подружись с</p>

<p>организма от инфекции. Объяснить, что профилактика заболеваний зубов ведет к общему оздоровлению организма.</p>	<p>«Мои защитники – кожа, ногти, волосы»</p> <p>«На прем к Зубболиту»</p>	<p>д/и «Умоем личико», «Доскажи словечко», «Веселое купание», «Волшебный мешочек»</p> <p>*познавательное занятие: «Глазки, ушки и носы быть здоровыми должны»</p> <p>*цикл бесед о личной гигиене: «Ухаживай за своими руками», «Ухаживай за своими ногами», «Как нужно ухаживать за собой» и др.</p> <p>* д/и: « Вымоем куклу»</p> <p>* разучивание стихотворений: Селенок Л. «Мойдодыр», Е. Чарушин «О ногтях», «Горжественное обещание»</p> <p>*инсценировка по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая»</p> <p>*познавательное занятие: «Здоровые зубы – здоровью любви»</p> <p>*цикл бесед о гигиене полости рта: «Как правильно чистить зубы», «Чтобы зубы были крепкими», «Как беречь зубы»</p> <p>*д/и: «Здоровые зубы»</p> <p>«Полезно - бесполезно»</p>	<p>чистотой, «Загадки из страны Чистюлии»</p> <p>* беседы с родителями: «Как научить ребенка личной гигиене»</p> <p>*оформление папки «Правила чистоты»</p> <p>* коллективная аппликация «Надо, надо умываться».</p> <p>*оформление выставки рисунков «Мойдодыр»</p> <p>*предложить родителям изготовить массажный коврик</p> <p>*беседы с родителями: «Гигиена полости рта и зубов», «Как сохранить здоровые зубы без лекарств»</p> <p>*рисование с детьми: «Здоровый зубик – больной зубик»</p> <p>*оформить памятку для родителей: «Последовательность чистки зубов»</p>
<p>«<i>Мое настроение</i>» - продолжать формировать эмоциональную сферу детей. Учить понимать свои и чужие эмоции, соотносить эмоции со своим физическим состоянием, учить сопереживать, разрешать</p>	<p>«Весело и грустно»</p> <p>«Почему мы злимся?»</p> <p>«Эмоции и здоровье»</p>	<p>*познавательные занятия «Поединок двух страхов», «В мире много доброты», «Не страшно, а смешно»,</p> <p>*полилоги: «Что такое настроение?», «Где живет страх?»</p> <p>*д/и «Угадай настроение».</p> <p>* «Какое у тебя настроение?» «Продолжи предложение», «Любимое занятие», «Парные картинки», «Знакомство».</p> <p>*худ слово: Асеева «Волшебное слово»,</p>	<p>*составление пиктограмм эмоций детей: страх, радость, удивление, самодовольство (хвастовство), злость.</p> <p>* игры для родителей «Мешочек злости», «Мешочек эмоций»</p> <p>* семинар-практикум, по проблемам педагогического общения: «Эмоциональная жизнь ребёнка», «Мы и наши дети в общении»,</p> <p>*тематическая консультация:</p>

<p>межличностные конфликты, контролировать свои эмоции. Учить пользоваться нормами – регуляторами (уступать, договариваться, извиняться).</p>	<p>«Поделись своими страхами»</p>	<p>В.Волкова «Вежливый дядечка», Л. Толстой «Разбитая чашка», О.Буцень «Гололед». * заучивание пословиц и поговорок о вежливости, доброте, хороших манерах *с/р «Школа хорошего поведения» *составление сказок с хорошим концом</p>	<p>«Игры, в которые играют », «Как помочь эмоциональным детям?», *создание каждым родителем мини альбома «Эмоции моего ребенка» *ежедневная работа «Коврика настроения»</p>
<p>«Мы такие разные» - закрепить представление детей о ценностях семьи, о взаимоотношениях в семье. Упражнять детей в проявлении сострадания, заботливости, внимательности к родным и близким, друзьям и сверстникам, к тем, кто о них заботится. Дать детям понять, что они сами в силах поддерживать хорошее настроение у домочадцев</p>	<p>«Девочки и мальчики» «Сердце семьи» «Взрослые и дети» «Кем я буду и каким?»</p>	<p>*Познавательное занятие: «Из чего мы состоим» *полилог «Хорошо ли быть девочкой? Хорошо ли быть мальчиком?», «Каким должен быть настоящий мальчик?» (девочка) *дидактические игры: «Что общее», «Как растет живое», «Какое имя лишнее?», «Кто быстрее», «Составляем семью» *муз игра «Придумай движение» *мини конкурс «Маленькая модница» *с/р «Ателье», «Парикмахерская», «Строители, «Офицеры», «Салон красоты», «Семья» *игра-упражнение «Обратись по имени» *игра-загадка «Раздаем имена» *худ слово: Н.Носов «Приключения Незнайки»</p>	<p>*Творческая игра «Из чего мы состоим» (Задание взято из книги Г. Юдиной «Главное чудо света») * Рисование на тему: «Из чего я состою» * Рассматривание энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!» *оформить консультации для родителей «Половое воспитание дошкольников» *фотовыставка «Папа, мама и я- наша семья» *худ слово: «Папа дома» Е.Серова, «Две сестры глядят на братца», «Разлука» А.Барто *игра-загадка «Сколько нас?» *вечер досуга с родителями «Отдыхаем всей семьей»</p>

<p>«Здоровье и болезнь» - научить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания. Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции. Дать элементарные понятия о внутренних органах человека и их значении для организма.</p>	<p>«Пять ключей здоровья»</p> <p>«Волшебный моторчик»</p> <p>«Уроки Неболейки»</p> <p>«Здравствуйте, доктор!»</p> <p>«Где прячется здоровье?»</p>	<p>* познавательные занятия: «Откуда берутся болезни», «Наше сердце», «Где прячется здоровье»</p> <p>* цикл бесед о здоровье: «Как заботиться о своем здоровье», «Откуда берутся болезни», «Какие бывают врачи» (стоматолог, хирург, терапевт, окулист и др.), «Как беречь свое сердце» и др.</p> <p>* дидактические игры: «Правильно – не правильно», «Что лишнее», «Полезные привычки», «Малыши - крепыши» «Наши чувства и эмоции», «Кому что нужно?»</p> <p>* игровое упр: "Простучать сердечный ритм до физической нагрузки и после".</p> <p>* просмотр учебного фильма: «Работа сердца»</p> <p>* худ.слово: чтение - О.Нэш «Микроб», Либерман Л. Корман Р. «Микробы и мыло», Кнушевицкая Н. «Сердце», «Кровь»</p> <p>* разучивание с детьми: Кнушевицкая Н. «Сердце» Белая К, Зимонина В. «Чтобы нам не болеть», «Чтобы быть здоровому»</p> <p>* творческие игры: «Поликлиника», «Аптека»</p>	<p>* рисование «Как выглядит полезный и вредный микроб», «Нарисуй продукты полезные для сердца»</p> <p>* оформить памятки для родителей: «Лекарства-друзья, лекарства-враги», «Правила здорового сердца»</p> <p>* выставка рисунков «Врачи - наши помощники»</p> <p>* экспериментирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Слушаем сердце с помощью фонендоскопа, до физической нагрузки и после. <p>Наблюдение микробов с помощью микроскопа</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прощупать пульс на руке, на шее <p>* рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»</p> <p>* совместно с родителями оформление стенгазет «Здоровый образ жизни»</p> <p>* предложить родителям изготовить маленькие массажеры для рук (шарики)</p> <p>* беседы с родителями: «Осторожно - лекарство», «Врачи – наши помощники», «Болезни грязных рук», «Как беречь здоровье ребенка»</p> <p>* досуг «Советы доктора Айболита»</p>
<p>«Моя безопасность» - закрепить у детей представления об опасных для</p>	<p>«Один дома»</p> <p>«Опасные предметы»</p>	<p>* полилог «Природа друг – или враг?», «Когда огонь из друга превращается во врага?»</p> <p>* беседа «Телевизионная</p>	<p>* анкетирование</p> <p>* консультации «Безопасность вашего ребенка»; «Как обучать ребенка безопасному поведе-</p>

<p>жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека. Уточнить правила пользования ими. Закрепить знания правила пожарной безопасности. Прививать интерес к работе пожарных. Расширять знания детей о дорожной азбуке.</p>	<p>дома»</p> <p>«Опасные игры»</p> <p>«Зебра на дороге»</p>	<p>опасность»</p> <p>*дидактические игры: «Съедобное не съедобное», «Что он водит?», «Их стихии», «Чем заняться дома самому?», «Опасные предметы в доме», «Можно - нельзя», «Да или нет?», «Что хорошо, что плохо», «Запомни номера спасения!»</p> <p>*игра – драматизация «Кошкин дом», «Сказка о поросятах Квик и Хрюк»</p> <p>*худ. слово: О.Копиленко «Сосулька», В.Берестов «Как найти дорожку», С.Михалков «Праздник непослушания»</p> <p>*развлечение «В гостях у светофора Моргайки»</p> <p>*речевая игра: «Придумай концовку рассказу», «Один раз»</p>	<p>нию», «Чем занять своего ребенка».</p> <p>*телеинтервью с родителями «Если ваш ребенок один дома»</p> <p>*досуг «Школа занятых родителей»</p> <p>* рассмотрение с детьми наглядного материала по безопасности в различных ситуациях</p> <p>*предложить совместно с детьми изготовить поделки по пожарной безопасности.</p> <p>*практическая деятельность – рисуем «Моя дорога в детский сад», «Улицы моего города»</p> <p>*мастерская по изготовлению знаков безопасности</p> <p>*семинары-практикумы «Изучаем правила дорожного движения с детьми», «Как объяснить ребенку правила безопасного поведения»</p>
<p>«Природа и здоровье» - познакомить детей с лекарственными растениями, растущими в нашем регионе, которые способствуют укреплению здоровья организма человека и обладают лечебными свойствами. Дать представления о съедобных и ядовитых грибах и ягодах. Дать знания о правилах поведения при</p>	<p>«Домашний доктор на окошке»</p> <p>«Кот и пес спешат на помощь»</p> <p>«Вода – наше сокровище»</p>	<p>*полилог - «Природа – наш друг, но надо много знать, чтобы не попасть в опасную ситуацию»</p> <p>*познавательные занятия: «Внимание, вас слушает служба спасения!», «Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам и красным девицам урок!»</p> <p>*д/и «Что? Где? Когда?», «Вредно или нет?», «Запомни», «Озвучь картинку», «Найди ядовитое растение», «Дорожная азбука», «Один дома», «Что возьмем с собой в поход?»</p> <p>*театрализованная игра «Незнайка в городе Сюрпризов»</p> <p>*с/р: «Туристы», «Путешест</p>	<p>*«Встреча за круглым столом», обмен опытом по проблемам охраны жизни и укрепление здоровья детей</p> <p>* познавательный досуг для детей «Как герои сказок не слушались взрослых, и чем это закончилось»</p> <p>*день отдыха «На природу детским садом»</p> <p>*досуг «Природные доктора»</p> <p>*изготовление медалей «Юный друг природы»</p> <p>*семейный блиц турнир «Опасности в природе»</p> <p>* совместный выпуск уголка здоровья по теме «Природные явления и их влияние на наше здоровье»</p>

<p>встрече с домашними и бездомными животными. Знакомить детей с правилами поведения на природе во время грозы, во время пожара, гололеда и т.д. Дать знания о правилах поведения при встрече с насекомыми.</p>		<p>вие», «Больница», «Лесная больница» *опытная деятельность: «Как увидеть воздух, который мы выдыхаем?», «Примерзнет или нет?», «Сосулька или леденец?» *худ слово: О.Буцень «Гололед», В. Косовский «Природа и человек – понятия неразделимые», В. Мордан «Страна детства», рассказы Бианки, Сухомлинского, Житкова. *п/и по возрасту</p>	
---	--	--	--

К каждому тематическому блоку разработаны концептуальные карты-схемы для планирования образовательной работы [пр.10], которые помогут педагогам составить план учебного процесса и более эффективно организовать работу с детьми по той или иной теме.

Содержание учебной интегрированной деятельности поможет педагогу при проведении занятий по указанным блокам и циклам [пр.1].

ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Закон «Об образовании» ДНР (постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики № 1-23311-НС от 19.06.2015)
2. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования Донецкой Народной Республики на 2015-2017гг. (приказ МОН ДНР № 326 от 17.07.2015)
3. Типовая образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» разработана на основе: «Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования. От рождения до школы/под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М., Мозаика - Синтез, 2014»
4. Волкова К.С. Как воспитать здорового ребенка – Киев.: Рад. Школа, 1981. – 93с.: ил.
5. Гавриш Н., Безсонова О., Калейдоскоп інформаційно-ігрової творчості дітей: Методичні рекомендації щодо використання коректурних таблиць К.: Видавничий дім „Слово”, 2010. – 495с.
6. Гавриш Н.В., КондратИ.Р., Познаем мир вместе – Ранок, 2013. – 95с.
7. Змановский Ю.Ф., Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. Пособие для исследователей и практических работников/ под редакцией Ю.Е. Антонова. – М.: АРКТИ, 2003. – 189с.
8. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья/ Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.: ил.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б., Развивающая педагогика оздоровления М.: Линка-Пресс, 2000. – 205 с.
10. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В., Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с 13детьми 4-7 лет. – М.: 1997 г.
11. Левченко Т.Г., Валеологія щодня. – Харків: Основа, 2010. – 176с.
12. Мельник Л.Д, Денисенко Н.Ф., На страже здоровья малышей. – Запорожье: 1997. – 78с.

13. Программа От красоты и гармонии к здоровью/ ДОУ №25 «Чайка». Заслушана и одобрена на заседании метод совета Харцызского городского методического кабинета/ протокол № 3, от 06.03.2012.
14. Свиляр Г.В. Игры и упражнения для детей старшего дошкольного возраста на развитие коммуникативных качеств и эмоциональной сферы [электронный ресурс]//[http: igry_dlya_detey_starshego_doshkolnogo_vostrasta.docx](http://igry_dlya_detey_starshego_doshkolnogo_vostrasta.docx). 2016. – 2 февраля.
15. Тихомирова Л.Ф., Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет – Ярославль: 2003 – 143с.: ил.
16. Чернова О.С., Фіяло Т.І. Статеве виховання дітей дошкільного віку – Запоріжжя: 2009. – 195с.
17. Шелухина И.Л. Мальчики и девочки – М.: Сфера, 2006. – 156с.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ «**БУДЕМ ЗДОРОВЫ**»

ГЛОССАРИЙ

1. Аутотренинг – 1) распространенный метод саморегуляции психических состояний с помощью самовнушений, разработанный И.Г. Шульцем (1932).

2) система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабиться, но и собраться.

2. БАТК – биологически активные точки кожи.

3. Валеология – «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.

4. Динамическая пауза – смена умственной деятельности на физическую в процессе проведения занятия.

5. Дыхательная гимнастика – оздоровительные упражнения на дыхание проводимые в игровой форме.

6. Звуковая гимнастика – это произнесение строго определенным способом различных звуков и их сочетаний, повышающих обменные процессы в клетках организма за счет звуковой вибрации.

7. Здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

8. Концепция (от лат. *conceptio* — понимание, система) — определённый способ понимания, трактовки каких-либо явлений, основная точка зрения, руководящая идея для их освещения.

9. «Оживлялки» - средство быстрого восстановления организма от нагрузки.

10. Полилог – (греч., букв. 'речь многих') — разговор многих участников. При этом предполагается, что роль говорящего переходит от одного лица к другому.

11. Релаксация – (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — снижение тонуса скелетной мускулатуры. Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, соединению ума и тела.

12. «Чинилки» - игровые упражнения направленные на оздоровление детского организма.

13. Эмпатия – сопереживание.

Содержание интегрированной деятельности:

Для чего мы живем?

«Наша жизнь сегодня и завтра» (реализуется в форме социально-игрового проектирования).

Содержание и основные методы работы.

Полилог о значении понятия «жизнь сегодня и завтра». Беседа о мечтах и способах их реализации. Составление схемы линии жизни. Моделирование ситуаций – «Что человек делает для себя, а что для людей?», «Здоровый образ жизни в нашей семье», «Помогаю старшим» и т.д. Чтение и обсуждение произведений Сухомлинского.

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование на тему: «Я - взрослый», «Рисуем наших бабушек и дедушек». Совместное выполнение заданий по лепке или аппликации при наличии ограниченного количества материала. Оформление фотовыставки «Прошлое и настоящее в нашей семье»

«Зимние праздники на пороге дома» (приоритет – социально-природная тематика).

Содержание и основные методы работы. Цикл бесед об истории возникновения и праздновании народных праздников: день Св. Николая, Новый год, Рождество, Крещение (с опорой на наглядный материал – иллюстрации, слайды, познавательное видео). Полилоги о традициях связанных с этими праздниками у жителей родного края и зарубежных государств. Коммуникативные и интеллектуально-речевые игры. Логические упражнения.

Художественно-продуктивная деятельность.

Изготовление и украшение сапожка для подарков к дню Св. Николая. Изготовление новогодних украшений, вырезание снежинок и новогодних талисманчиков. Совместное украшение групповой комнаты. Изготовление коллажа «Зимние забавы».

«Спорт в нашей жизни» (приоритет – социально-природная тематика).

Содержание и основные методы работы. Цикл бесед: «Кто спортом занимается...», «Для чего нужны игры», «Кто такие туристы». Полилог: «Спорт в жизни человека». Беседа-рассуждение, о необходимости движения – как одного из признаков жизни. Дид.игры, игра-пантомима, речевые игры на спортивную тематику. Чтение худ. произведений и отгадывание загадок по теме.

Художественно-продуктивная деятельность.

Совместное изготовление дорожек здоровья из природного материала. Проведение спортивного развлечения «Мама, папа, я – спортивная семья». Оформление выставки «Мои спортивные достижения». Рисование – «Я – спортсмен». Коллективная лепка – «Зимние забавы».

«Соблюдай режим дня» (приоритет – интеллектуально-речевые задания).

Содержание и основные методы работы. Цикл бесед о сне. Составление мини-рассказа по опорным словам. Чтение произведений детских писателей Н. Ложкина, Е. Кан, С. Михалкова.

Художественно-продуктивная деятельность.

Создание макета «Наш день в группе». Создание мини книги о необходимости соблюдения режима дня.

Какой я?

«Я – человек!» (реализуется в форме социально - игрового проектирования)

Содержание и основные методы работы. Цикл бесед о строении тела человека. Чтение и обсуждение художественных произведений морально-духовного содержания. Самопрезентация «Я – человек!». Речевые и логические игры. Рассматривание энциклопедий М.О.Лукьянова «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе».

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование детьми своего портрета, себя в социуме.

«Волшебное путешествие по моему телу» (приоритет – социально-природная тематика).

Содержание и основные методы работы. Цикл учебно-познавательных бесед: «Почему я вижу?», «Что бы ушки слышали», «Как мы распознаем запахи», «Наше сердце – наш моторчик» и т.д. Рассматривание иллюстративного пособия «Человек» (внутренние органы – легкие, сердце, желудок, кишечник). Рассматривание иллюстраций в «Энциклопедии здоровья для детей». Экскурсия в медицинский кабинет, прослушивание фонендоскопом внутренних органов (сердца, кишечника, легких).

«Как движутся части тела?» (приоритет – социально-природная тематика).

Содержание и основные методы работы. Упражнения на развитие двигательного воображения. Беседа с просмотром наглядного материала о взаимодействии в организме костно-мышечной системы. Рассматривание циклограмм с изображением продуктов питания укрепляющих кости и суставы.

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование – рисуем человека в движении (спортсмены, играющие дети и взрослые, животные в движении).

«Осанка – красивая спина» (приоритет – социально-природная тематика).

Содержание и основные методы работы. Просмотр учебно-дидактического материала по теме. Закрепление и выполнение шести правил Ниши по сохранению правильной осанки. Чтение серии рассказов Н. Кнушевицкой. Заучивание стихотворения Е.Багрян «Я маленький спортсмен». Проведение тренинга на развитие координации движений и упражнений на развитие воображения.

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование – «Дорисуй человечка», «Нарисуй продукты полезные для укрепления скелета человека».

Что хорошо, что плохо для здоровья?

«Здоровье наша ценность» (приоритет – социально-природная тематика).

Содержание и основные методы работы. Полилог: «Из чего состоит наше здоровье?». Цикл бесед о здоровье: «Закаляйся – если хочешь быть здоров», «За здоровьем на прогулку», «Правила здорового организма» и т.д.

Выполнение интеллектуально-речевых заданий:

- При помощи чего можно укрепить свое здоровье?
- Что вредит здоровью человека?
- Что такое привычка? Назвать вредные и полезные привычки.
- Как и когда можно начинать закаляться?

Театр на фартуке: сказка И. Шахненко «В чем наше счастье?»

Художественно-продуктивная деятельность.

Составление интеллектуальной карты по теме. Рисование: «В здоровом теле – здоровый дух».

«Сохраним здоровье сами» (реализуется в форме социально - игрового проектирования).

Содержание и основные методы работы. Беседа – рассуждение: «Можно ли сохранить здоровье до старости?». Логико-интеллектуальное упражнение «С чем дружат Болейко и Неболейко?». Д/и: «Пирамида здоровья».

Художественно-продуктивная деятельность.

Создание корректурных таблиц о здоровом образе жизни. Оформление стенда «Семейный кодекс здоровья».

«Полезные продукты» (приоритет – интеллектуально-речевые задания)

Содержание и основные методы работы. Полилог: «Роль пищи в жизни человека». Логико-речевое упражнение «Знакомство с продуктами питания».

Заучивание стихотворения Д.Хармса и Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог». Д/и: «Кто что любит?», «Что полезно детям?». Беседа-рассуждение: «Чем питаются животные?».

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование: «Магазин полезных продуктов»

«Витаминные превращения» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Содержание и основные методы работы. Цикл бесед о пользе витаминов: «Полезное – не полезное», «Где прячутся витамины?» и др. Отгадывание загадок об овощах и фруктах. Д/и «Лесные дары», «Отгадай на вкус», «Где спрятался витамин?».

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование: «Щедрые дары осени». Коллективная работа по созданию коллажа «Витаминная страна».

Личная гигиена

«В стране чистюль» (приоритет – социально-природная тематика).

Содержание и основные методы работы. Полилог: «Чистота и гигиена – это одно и то же?» Чтение и обсуждение сказки К. Чуковского «Мойдодыр». Использование потешек и пальчиковых игр при умывании. Отгадывание загадок о предметах личной гигиены. Беседа с использованием наглядного материала о проведении гигиенических процедур, их значении в жизни человека и требованиях к их проведению. Театр на фартуке «Сказка о здоровье». Проведение дидактических игр, игр драматизаций, сюжетно ролевых игр по теме. Обсуждение совместного творческого детско-родительского проекта «Чистюлька».

Художественно-продуктивная деятельность.

Совместное создание альбомов «Стихи и загадки о чистоте», «Здоровье и гигиена». Коллективная аппликация «Надо, надо умываться». Оформление выставки рисунков к сказке К.Чуковского «Мойдодыр».

«Мои защитники – кожа, ногти, волосы» реализуется в форме социально - игрового проектирования).

Содержание и основные методы работы. Беседа – рассуждение «Нужно ли ухаживать за собой?». Работа над текстом стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо?». Заучивание отрывка из этого стихотворения. Заучивание отрывка из стихотворения К.Чуковского «Мойдодыр». Логико – речевое упражнение «Определения»:

- Средство для мытья волос – это....

- Однородная масса для чистки зубов – это... и т.д.

Д/и «Доскажи словечко», «Веселое купание», «Волшебный мешочек».

Отгадывание загадок о предметах личной гигиены.

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование: «В стране Микробии»

«На прием к Зубболиту» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Цикл бесед: «Чтобы зубы были крепкими», «Нужно ли бояться стоматолога?», «Что такое профилактика заболеваний?». Создание таблицы «Правила ухода за зубами». Просмотр научно популярного сюжета: «Как правильно чистить зубы». Логико – дидактические задания с решением ребусов и загадок «Отгадай», «Какие продукты позволяют сохранить здоровые зубы?». Чтение рассказа Е. Дычка, Е. Комрата «Доктор Зубболит».

Художественно-продуктивная деятельность

Рисование: «Здоровый зубик – больной зубик». Рисование по сказке «Как у крокодила заболели зубы».

Мое настроение

«Весело и грустно» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Полилог: «От чего зависит настроение?» Беседа: «Как человек выражает свою радость или грусть?». Д/и «Какое настроение?» (с использованием пиктограмм), речевые упражнения «Продолжи предложение», «Парные картинки», «Придумай историю с хорошим концом». Психологические этюды на улучшение настроения «Солнышко», «Цветочная поляна», «Ласковый ветерок».

Художественно-продуктивная деятельность

Творческие задания с красками, формами, песком.

«Почему мы злимся» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Полилог: «Почему мы злимся?». Мимическая гимнастика «Покажи настроение». Сказкотерапия «Сказка про Умку» (с использованием воды разной степени загрязнения – как показателя настроения). Д/и «Веселый

колобок», «Угадай настроение». Чтение и обсуждение рассказа Асеевой «Волшебное слово».

Художественно-продуктивная деятельность

Рисование: «Цветок настроения». Аппликация: «Злой или добрый гном».

«Эмоции и здоровье» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Полилог: «Эмоции – какие они?». Беседа о взаимосвязи эмоционального состояния человека и его здоровья. Словесная игра «Пожелай себе». Д/и «Волшебные слова», «Маски».

Художественно-продуктивная деятельность

«Дорисуем выражение лица»

«Поделись своими страхами» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Беседа – рассуждение «Где живет страх». Обсуждение пословицы: «У страха глаза велики». Логические игры: «Быстрые ответы», «Стоп один».

Упражнение - релаксация «Отдохнем». Круг общения «Страх и скульптор».

Художественно-продуктивная деятельность

Песочная терапия: «Избавляемся от страхов». Лепка: «Я - скульптор».

Мы такие разные

«Девочки и мальчики» (приоритет – социально-природная тематика).

Полилог: «Хорошо ли быть девочкой? Хорошо ли быть мальчиком?».

Обсуждение ситуаций: «Просьба о помощи» (умение девочки обратиться за помощью к мальчику), «За столом» (формы общения мальчика и девочки),

«Помощь малышам» (девочкам – помочь одеться или раздеться детям младшей группы; мальчикам – помочь собрать игрушки, отремонтировать книги в книжном уголке). Составление ребусов для девочек и для мальчиков.

С/р игры «Дочки – матери», «Детский сад». Песня Ю. Чичкова «Из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки?». Заучивание стихотворения: «Если был бы я девчонкой».

Художественно-продуктивная деятельность

Рисование: «Дети нашей группы», «Мои друзья, подруги». Аппликация: «Дружный хоровод».

«Сердце семьи» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Полилог: «Кто в семье всех согревает?». Этическая беседа «Заботы мамы».

Д/и «Подари семье радость», «Хорошо - плохо». Психологический тренинг:

«Кувшин доброты». Заучивание стихотворения: «Мама, почему» Г. Виеру,

Художественно-продуктивная деятельность

Изготовление «Чудо – дерева» с семейными фотографиями детей (заседание «Клуба здоровья» - совместно с детьми).

Рисование: «Выходные в семье», «С кем я живу».

«Взрослые и дети» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Введение в занятие: приглашение детей в импровизированную телестудию на

детскую передачу: «Моя семья». Логико – речевые игры: «Представьтесь

пожалуйста», «А ты мне кто?». Вспомнить пословицы о семье. Составление

рассказа «Моя семья» (используя опорные символы). Д/и «Солнышко и

лучики» (каждый лучик – это комплимент своей семье). Чтение

стихотворения «Что такое семья».

Художественно-продуктивная деятельность

Рисование: «Семейные праздники»,

«Кем я буду и каким?» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Рассуждение на тему «На кого я хочу быть похожим» Цикл бесед «Как стать

сильным человеком», «Сила воли: кому она нужна?», «Правильный выбор:

сейчас или потом?». Д/и «Профессии», «Назови одним словом», «Кто где

трудится?». Психогимнастика. «Когда я стану большим, я буду: 1) с

красивой осанкой, если...; 2) здоровым, если...». Чтение стихотворения С.

Михалкова «А что у вас?».

Художественно-продуктивная деятельность

Рисование: «Профессии моих родителей», «Я - взрослый».

Здоровье и болезнь

«Пять ключей здоровья» (приоритет – социально-природная тематика).

Познавательные беседы: «Откуда берутся болезни», «Где прячется здоровье?», «Как заботиться о своем здоровье». Шуточный практикум «Проверка осанки» (по пяти точкам). Психогимнастические игры: «Скульптор», «Перевоплощение». Диагностическое интервью «Как ты заботаешься о своем здоровье?». Разучивание стихотворения В. Зимониной, К. Белой, «Что бы быть здоровому».

Художественно-продуктивная деятельность

Составление опорных таблиц «Пять составных здоровья».

«Волшебный моторчик» (приоритет – социально-природная тематика).

Познавательная беседа «Как беречь свое сердце». Игра-дифференциация «Части тела и его органы». Просмотр познавательного видео о работе сердца. Измерение пульса до и после физической нагрузки. Прослушивание ударов сердца при помощи фонендоскопа.

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование «Рисуем продукты полезные для здоровья сердца».

«Уроки Неболейка» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Ввод в занятие: импровизированное путешествие в страну Неболейка. Беседа «Как заботиться о своем здоровье» (о укреплении здоровья, как в детском саду, так и в домашних условиях). Точечный массаж. Д/и «Полезно - или нет», «Полезные привычки». Составление свода правил «Как сохранить здоровье души и тела?».

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование «Как выглядит полезный и вредный микроб». Создание «Дневничка - здоровячка».

«Здравствуйте, доктор!» (приоритет– познавательного задания)

Познавательная беседа «Какие бывают врачи?». Беседа на тему «Как не болеть в разное время года?». Метод фокальных объектов «Что есть у каждого из нас?». Составление паспорта «Мое тело» с включением антропометрических данных. С/р игра «Больница».

Художественно-продуктивная деятельность.

Выставка рисунков «Врачи – наши помощники».

«Где прячется здоровье?» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Диагностическое интервью «Как ты заботишься о своем здоровье?». Полилог «Откуда берутся болезни?». Притча о здоровье. Психогимнастика: «Изобрази с помощью мимики, осанки уверенного в себе человека, трусливого, грустного, огорченного, веселого».

Художественно-продуктивная деятельность.

Защита детских проектов «Я - человек» (моделирование тела человека из различных материалов).

Рисование на тему «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Моя безопасность

«Один дома» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Цикл бесед: «Будь осторожен при общении с незнакомыми людьми», «Когда один дома», «Твоя безопасность зависит от тебя». Кукольный мини-показ «Хрюшин сон». Обыгрывание проблемных ситуаций по теме. Д/и «Добавь слово», «Номер экстренного вызова», «Что? Где? Когда?». Просмотр слайд-шоу «Моя безопасность». Заучивание отрывков из песни М. Лазарева «Остановись и подумай».

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование «Когда я один дома».

«Опасные предметы дома» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Терминологический анализ слов «Можно - нельзя». Полилог «Опасность в доме». Отгадывание загадок об опасных предметах домашнего обихода. Д/и «Когда предмет опасен?», «Отгадай правило», «Что изменилось?».

Художественно-продуктивная деятельность.

Оформление выставки рисунков «Опасные предметы вокруг нас» (для детей мл.гр.).

«Опасные игры» (приоритет- познавательного задания)

Решение проблемных ситуаций: «Почему нельзя жить без запретов?», «Почему нельзя все время делать то, что хочешь?». Просмотр наглядно –

иллюстрированных пособий. Логико-речевая игра: «Расскажи, что ты об этом знаешь?». Д/и «Будь внимателен», «Закончи предложение». Составление мини рассказов по серии картинок.

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование «Мои забавы».

«Зебра на дороге» (приоритет–интеллектуально-речевые задания)

Цикл бесед «Правила поведения на улице», «Правила для пешеходов», «Улица – можно или нельзя?». Упражнения на согласование действий (действие по словесному заданию). Д/и «Если», «Найди парную картинку», «Дорожное лото». Моделирование ситуации «На перекрестке».

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование: «Моя дорога в детский сад», «Улицы моего города».

Природа и здоровье

«Домашний доктор на окошке» (приоритет заданий социально-природной тематики)

Беседа-рассуждение: «Комнатные растения – какие они?». Игра-драматизация «Ваня заболел». Д/и «Что лечит это растение?», «Назови по другому». Заучивание пословиц о лекарственных растениях.

Художественно-продуктивная деятельность.

Составление карт-схем «Комнатные лекари нашей группы»

«Кот и пес спешат на помощь» (приоритет заданий социально-природной тематики. Опирается на анималотерапию).

Полилог: «Условия для жизни людей и домашних животных». Рассказы детей, о домашних любимцах (из личного опыта). Закрепление правил поведения с домашними животными используя мнемотаблицы. Д/и «Так или не так», «Давай поговорим». Чтение худ произведений о детях и животных Б. Житкова, М. Пришвина.

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование: «Мой маленький друг». Аппликация: «Котенок Гав и его друг».

«Вода – наше сокровище» (приоритет заданий социально-природной тематики).

Полилог: «Что ты считаешь сокровищем?» Ввод в занятие: предложить найти сокровище по карте. Составление пословиц о воде используя карты-ребусы.

Беседа о влиянии заряженной цветом воды на здоровье человека.

Экспериментально-опытная деятельность по закреплению свойств воды.

Художественно-продуктивная деятельность.

Рисование стружкой воды на песке (использовать мини песочницы).

Рисование: «Мы реки и озера в обиду не дадим».

Приложение 2.

Диагностика знаний по формированию основ здорового образа жизни детей 5-6 года жизни.

Задачи: определить уровень усвоения детьми знаний по сохранению и укреплению своего здоровья, развития представления о физическом «Я», строении функций человеческого тела, чувства ответственности за собственную безопасность.

1. Как ты думаешь, ты здоров или болен? Почему?

- «Я здоров, потому что у меня ничего не болит, я не кашляю, не пью таблетки», или «Я болею, потому что кашляю, у меня насморк, я пью таблетки» - 3 балла.
- «Я здоров, потому что я отлично живу», или «Я здоров, потому что хожу в детский сад» - 2 балла.

2. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым и не болеть?

- Заниматься физкультурой, закаляться, делать утреннюю гимнастику, хорошо питаться - 3 балла.
- Нужно пить лекарства, таблетки специальные, не есть мороженое, есть много мяса и фруктов - 2 балла.
- Не знаю -1 балл.

3. Для чего нужна физкультура?

- Физкультура нужна для того, чтобы быть сильным, здоровым и крепким, чтобы больше не болеть - 3 балла.
- Называется только одно предназначение физкультуры - 2 балла.
- Неправильный ответ - 1 балл.

4. Нравится ли тебе заниматься спортом?

- Да - 3 балла.
- Нет -1 балл.

5. Занимаешься ли ты физкультурой дома?

- Систематически занимается физическими упражнениями дома - 3 балла.

- Изредка занимается дома физическими упражнениями - 2 балла.

- Дома физкультурой не занимается - 1 балл.

6. Назови и покажи упражнения для развития мышц:

а) рук и плечевого пояса;

б) туловища;

в) ног.

- Осмысленно называет или показывает упражнения на развитие всех групп мышц – 3 балла.

- Называет или показывает упражнения для одной, двух групп мышц – 2 балла.

- Не может назвать или показать упражнения ни для одной группы мышц – 1 балл.

7. Назови знакомые подвижные игры.

- Называет три или более подвижных игр – 3 балла.

- Называет менее трех подвижных игр – 2 балла.

- не называет ни одной подвижной игры – 1 балл.

8. Назови виды спорта.

- Называет три и более видов спорта – 3 балла.

- Называет менее трех видов спорта – 2 балла.

- Не называет ни одного вида спорта – 1 балл.

9. Придумай для своих друзей новую подвижную игру.

- Придумывает новую подвижную игру, соблюдая все каноны ее построения – 3 балла.

- Придумывает новую подвижную игру, не соблюдая все каноны ее построения – 2 балла.

- Не может придумать новую подвижную игру – 1 балл.

10. Как ты думаешь, тебе нужно заниматься физкультурой? Почему?

- Да, чтобы стать сильным, здоровым, большим, гибким, чтобы красиво двигаться, иметь хорошую фигуру и т.п. (обязательно указывает 1-ю и 2-ю причины) - 3 балла.

- Положительный ответ на первую часть вопроса и указание одной причины – 2 балла.

- Положительный ответ на первую часть вопроса и неправильный ответ на вторую часть – 1 балл.

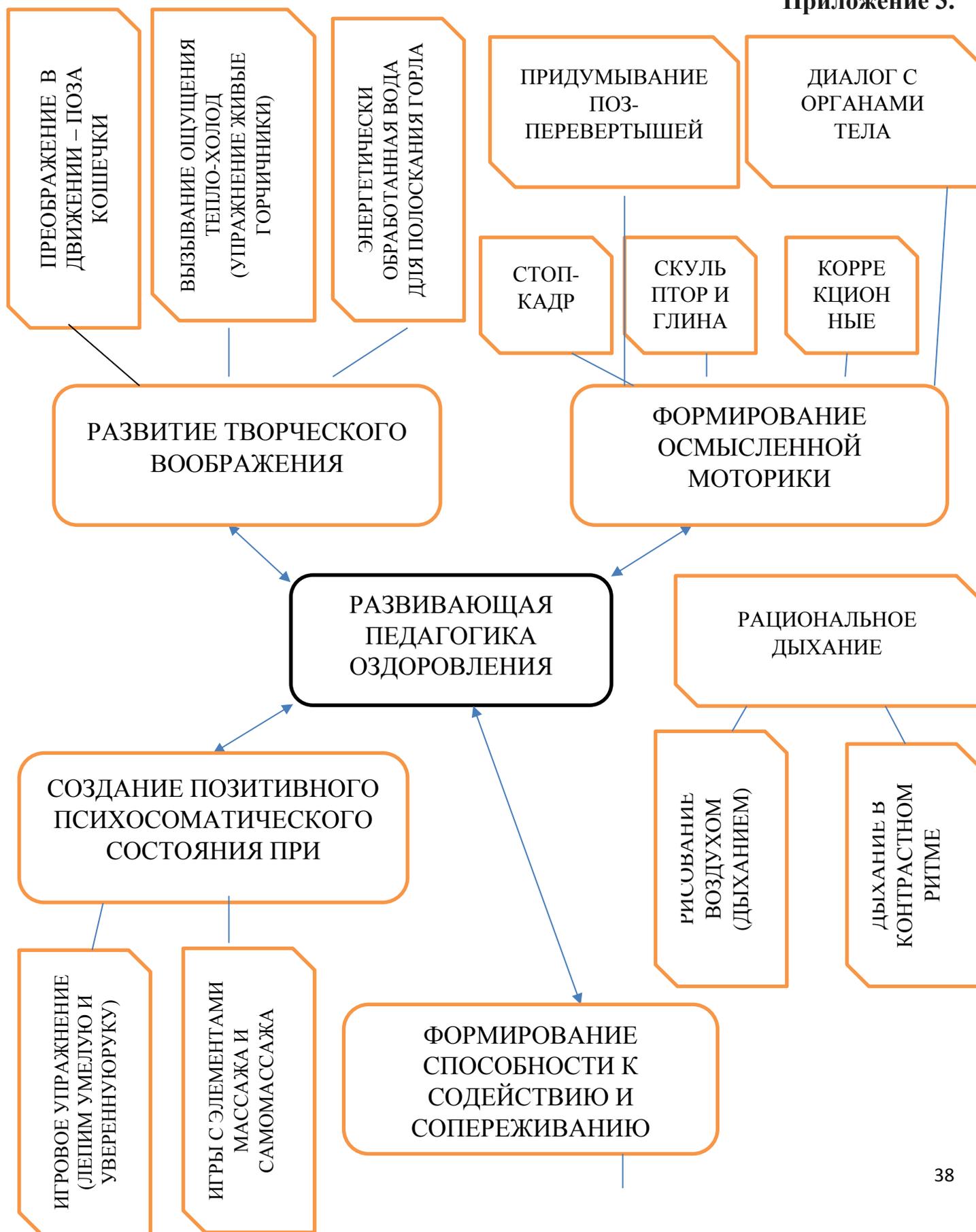
Оценка результатов:

8-14 баллов – низкий уровень

15-21 балл – средний уровень

22-24 балла – высокий уровень.

Приложение 3.



ИГРЫ НЕВЕРБАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Принципы «развивающей педагогики оздоровления»

Первый принцип оздоровительно-развивающей работы с детьми - это развитие творческого воображения - главного психологического завоевания дошкольного возраста. Развитие воображения становится необходимым внутренним условием при построении и проведении оздоровительной работы с дошкольниками. Исследования убедительно показывают: благодаря включению средств развития воображения в структуру оздоровительной работы ее эффективность возрастает в несколько раз по сравнению с традиционной практикой. Постепенно можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда распространенных заболеваний, в поддержании общего психофизического благополучия детей. Так, имитируя позу «кошечки», ребенок естественно «преображается» (не в статике, как в йоге, а в динамике, в движении). Не надо объяснять ему, как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие «кошачьи» черты. Они преломляются сквозь призму детского воображения, и вот уже ребенок пластично выгибает спину, урчит, ползает на коленках. В этот момент «включаются» все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах. В позе «кошечки» ребенок чувствует себя комфортно и непринужденно - именно в такой позе он находился в материнской утробе. Недаром любой человек, испытывая боль, напряжение, тяжесть и т.д., на какое-то время «сжимается в комочек», что способствует оптимальному «проходу» и распределению энергетических потоков внутри тела.

Другой пример. В процессе игровой психогимнастики, когда дети вызывают у себя различные ощущения типа «холод-тепло», они при посредстве собственного воображения овладевают навыками произвольной терморегуляции организма. Например, воспитатель, указывая на

недомогающего ребенка, обращается к детям: «Ребята, а где горчичники? Давайте же поможем человеку». Дети, желающие помочь заболевшему товарищу, прикладывают свои ладошки к больным местам. И эти живые «горчичники» начинают «прогревать» намного эффективнее, чем настоящие - проявляется эффект эмоциональной отдачи. Может показаться удивительным, но наблюдения (достаточно длительные) свидетельствуют о том, что дети при этом не заражаются и не заболевают. Энергия позитивного и сильного эмоционального порыва создает своеобразный «иммунитет».

На подобные принципы мы предлагаем ориентироваться и при организации особых оздоровительных моментов и процедур. Так, например, полоскание горла отварами трав или холодной водой более эффективно с точки зрения закаливания, когда в игре дети предварительно «энергетически обрабатывают», «заряжают» жидкость руками, желая себе здоровья.

Второй принцип оздоровительно-развивающей работы тесно связан с первым (впрочем, как и все остальные), это - формирование осмысленной моторики.

Это может быть сделано при помощи специальных игровых упражнений: «Стоп-кадр» (имитация фотографических изображений: «лошадка перед прыжком», «тяжелоатлет в рывке»), «Скульптор и глина» (один ребенок создает «скульптуру» из первоначально неоформленной «глины», которую изображает другой ребенок), имитация и самостоятельное придумывание контрастных поз-«перевертышей» («собака на заборе», «кошка в мышинной норке», «пассажир в чемодане», «стояние на потолке») и др. Наряду с этим творчески развивающий характер должны носить и собственно упражнения для формирования и коррекции осанки (напряжение и расслабление мышц спины с изображением движений разных животных - медведя, слона, бабочки, зайчика и т.д.)

Осмысленная моторика лежит и в основе навыков рационального дыхания. Она, как уже отмечалось, связана с работой детского воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение

которых предполагает его активизацию: «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи - «паровозик», медленные и размеренные - «океанский лайнер») и др.

Эффект развития осмысленной моторики может быть усилен, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как самостоятельно действующим «лицами». Предположим, ребенок испытывает существенные трудности при выполнении определенных движений, например, при подбрасывании мячика одной рукой и попытке его поймать - другой. «Не получается? Ничего страшного, - говорит ему педагог. – Ты пока немножко отдохни, а руки пусть поработают вместо тебя. Ты только наблюдай за ними. Они помогут тебе научиться так здорово подбрасывать и ловить мячик...»

Аналогичные ситуации можно использовать и на других – не физкультурных занятиях (по изобразительной деятельности, творческому конструированию, подготовке к письму и т.д.), где так или иначе «задействована» моторика мелких мышц руки. Хорошо использовать в работе с песком, йодированной солью, цветным песком. В подобные «диалоги» можно вступать не только с руками, но и сердцем, желудком, другими частями тела. Вступая в них, ребенку предстоит научиться «слушать», понимать, уважать и любить свое тело. Благодаря этому ценность здоровья будет воспринята ребенком не как внешняя словесная декларация, исходящая от взрослого, а как изнутри осмысленная жизненная норма.

Третий принцип оздоровительной работы - создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности. Этот приоритет реализуется благодаря многофункциональности развивающих форм оздоровительной работы, которые применяются в ДОУ.

Например, игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку». В нем ребенку предлагается побывать в роли скульптора, который воплощает в

материале свои представления о таких человеческих качествах, как умелость и уверенность. «Материалом» же является рука самого ребенка (правая или левая - соответственно для правшей и левшей). Другая рука выполняет «ваятельские» функции. «Ваятель» разминает глину, добываясь пластичности «материала» (руки). Затем, работая с каждым пальцем (разминая, разглаживая его), он придает ему особый «характер». Большой палец должен быть сильным, добрым, выступающим основой и опорой для всех остальных (это - «папа»). Указательный палец - строгий, следящий за порядком, контролирующий (это - «мама»). Средний палец - главный помощник родителей - «старший брат». Безымянный палец - кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая «сестричка». Мизинец - маленький помощник всех остальных членов семьи, хотя иногда довольно непослушный (это - «младший братик»). Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать возникающие при этом трудности. После того, как «скульптор» поработал с пальчиками, он оценивает свое «творение» в целом (ощупывает, поглаживает не только пальцы, но и ладошку, тыльную сторону руки и др.). Данное упражнение одновременно способствует развитию осмысленной моторики мелких мышц руки, воображения, уверенности в себе в ходе решения каких-либо новых задач, созданию положительного эмоционального настроя, эмпатии (сопереживания), чувства психологической защищенности (благодаря актуализации «семейного контекста») и вместе с тем - активизации биологически активных точек кожи, расположенных на руке путем ее своеобразного массажа, психомоторной релаксации и т.д. Рекомендуем применять его на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, овладении элементарными навыками письма - преимущественно в тех случаях, когда детям для усвоения предлагается новый материал.

Не только в этом случае, но и при проведении других игр с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи (БАТК). Ребенок в такие моменты играет с

собственным телом. Он мнет, разглаживает, «лепит» тело, словно ваятель, как бы заново создавая его «по законам красоты». Определенные участки тела становятся своего рода психосоматическими «голограммами» - массируя их, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит нечто новое и прекрасное, способствует развитию у ребенка чувства любви к своему телу, внимательного и бережного отношения к нему.

Наконец, четвертый принцип - формирование у детей способности к содействию и сопереживанию. Один из примеров этой формы работы (ситуация с «живыми горчичниками») приводился выше.

Другой пример. Делая массаж друг другу, дети обмениваются «тактильными посланиями». Массаж становится своеобразной формой невербального общения детей, где каждое прикосновение, каждое движение носит смысл адресованного обращения одного ребенка к другому. Через тактильный контакт ребенок выражает свое внутреннее состояние, отношение к товарищу и рассчитывает получить «ответ» на свое обращение.

Игра «Я – дрозд, ты - дрозд».

Дети выбирают ведущего. Затем выбрав себе пару, становятся лицом друг к другу. Ведущий проговаривает текст, а дети повторяя сопровождают текст соответствующими действиями показывая их сначала на себе, а затем на партнере.

- «Я – дрозд, ты – дрозд. У меня нос – у тебя нос. У меня глазки – у тебя глазки. У меня ушки – у тебя ушки. И т.д.» В конце игры обязательно произносится фраза: «Мы любим друг друга!» (дети обнимаются)

Приложение 4.

Система здоровья К.Ниши: «шесть правил здоровья»

Первое правило здоровья: *твердая ровная постель*

«Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, как постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе, при помощи сна на твердой ровной постели» (К. Ниши).



Второе правило здоровья: *твердая подушка (лучше валик)*

«Искривленная шея – признак короткой жизни» (япон).



Третье правило здоровья: *упражнение «Золотая рыбка»*

При систематическом выполнении дает наибольший эффект в исправлении осанки, а значит – и в установлении баланса в организме между очищением, питанием и нервным равновесием.



Четвертое правило здоровья: *упражнение для капилляров «Барахтающиеся жучки»*. Применение такого капиллярного лечения активизирует циркуляцию крови не только в конечностях, но и во всем теле.



Пятое правило здоровья: *упражнение «Смыкание стоп и ладоней»*

Складывать ладони вместе перед каждым приемом пищи не менее на 1,5 минуты (восстанавливает кислотно-щелочное равновесие в организме).



Шестое правило здоровья: *упражнения для спины и живота.*

При этом произносить вслух: «Мне хорошо, с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше и лучше».

Координация, согласование, приведение в порядок работы нервной системы – еще одна важная роль, которую играет шестое правило здоровья.

Помимо оздоровительной цели, система здоровья Ниши, положительно ставит перед собой и моральную задачу – сделать людей более гармоничными, здоровыми, талантливыми и высокоморальными.



Приложение 4.

Система методов оздоровления детского организма.

Данная работа не потребует больших знаний, расходов и усилий. Зато понадобится другое - тепло вашего сердца, внимание и аккуратность. Для того, чтобы были здоровы и веселы наши малыши.

Ребята охотнее сделают что-то полезное, если им предложить это в варианте игры. Вариантов может быть множество: например, теплоход заходит в док - он долго плавал по морям, и штормы потрепали его в пути. Здесь его починят.

Чинилки для малышей.

Чинилка первая «Поплыли – полетели!»

Лечь на коврик на живот, поднять как можно выше и руки, и ноги - взлетели. Полетать пять-десять секунд, отдохнуть. Снова руки-ноги вверх, поплыли! Движения рук и ног, как у лягушки. Поплывать немного и отдохнуть - ладошки над головой, тело расслаблено - крокодил греется на солнышке. Это простой способ укрепить мышцы спины. Именно они создадут мышечный корсет для позвоночника и уберегут вас и ребенка от остеохондроза, сколиоза и т.д.

Чинилка вторая «Затаивание».

Можно выполнять в любом состоянии - лежа, стоя, сидя, во время ходьбы. Выполняйте сами и научите малыша дышать тихонько, как будто прячетесь.

Предложите поиграть с вами вместе в игру, создать воображаемую реальность. Представьте, что вы - в разведке, вам очень важно узнать военную тайну и не обнаружить себя. Или - ныряйте за сокровищами к затонувшей каравелле: воздуха в акваланге хватит надолго, если тихо-тихо дышать... Придумайте ситуации, когда нужно затаиться, поиграйте вместе с ребенком.

Чинилка третья «Задержка дыхания и "шмель"»

Можно делать задержки дыхания после выдоха, лучше всего в ванной - сколько малыш продержится под водой, как дельфин. Но после длительной задержки очень трудно удержаться от глубоких вдохов, а они могут нейтрализовать пользу от задержки. Выполнять их можно где угодно: выдохнули и не дышите, сколько можете. Все, уже не вмоготу! Погладьте солнечное сплетение, несколько раз втяните и выпятите живот. Хватит, можно дышать, только «шмелем». Предлагаем перейти на дыхание с мелкими (как взмахи крыльев у шмеля) и быстрыми вдохами-выдохами. Так мы дышим, настраиваясь на запах цветка, "принюхиваемся" к нему. Такие задержки нужны, так как они помогают сделать кровь кислой, а это повышает активность ферментов, задача которых - очистить и обеспечить энергией организм. Кроме того, улучшится снабжение клетки кислородом, так как именно "кислая" кровь легко отдает клетке кислород. Много еще всего хорошего даст легкое дыхание; и в загазованном городе, да еще в переполненном транспорте, да еще во время гриппа лучше дышать потише, ослабляя связь с внешним неблагоприятным миром.

Часто нездоровье ребенка усугубляется усталостью, а усталость вытекает из нездоровья. Все связано. Особенно важно не пропустить эти симптомы с малышами. Дети любят играть, в игре они все сделают легко и весело. Поиграйте с ними!

"Оживлялки, прогонялки утомилок" (средство быстрого восстановления от перегрузки всех систем организма).

Оживлялка первая.

Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основание ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто вы, опираясь о руки, выглядываете из окна. (Три раза).

Оживлялка вторая.

Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно - так, чтобы было приятно, 10- 15 секунд.

Оживлялка третья.

Разотрите хорошенько уши - вначале мочки, а потом целиком, ладонями вверх-вниз, вперед-назад. 15-20 секунд, при этом поцокайте языком, как лошадка.

Оживлялка четвертая.

Сделайте массаж биологически активных зон, это предотвратит простуду.

Первая из них начинается от уровня сосков до яремной ямки, вдоль передне - срединного меридиана. Массируйте эту «дорожку» с усилием, снизу - вверх по спирали, не отрывая пальцев, можно пройти ее несколько раз. Отдельно, легонько - ямку.

Вторая - на шее, под челюстями справа и слева. Очень удобно положить сюда большие пальцы рук и мягко поглаживать.

Третья - перед ушными раковинами и за ними. Попробуйте сильно раздвинуть указательный и средний пальцы на обеих руках.

Теперь просуньте между ними уши, отпустите пальцы и с силой растирайте кожу. Этот массаж улучшит ваше зрение и слух.

Четвертая - на носу. Кулачками - возвышениями больших пальцев - быстро-быстро разотрите крылья носа. Дышите при этом обязательно носом!

Пятая - середина лба, «третий глаз». Положите три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, массируйте, пока не почувствуете под рукой углубление. Теперь вы будете видеть невидимое и слышать неслышимое!

Оживлялка пятая. «Ворона»

Звук «Ка-аа-аа-ааар». Постарайтесь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок - 6 раз. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом.

Оживлялка шестая. «Колечко»

С усилием скользя кончиком языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее ... 10-15 секунд.

Оживлялка седьмая. «Лев»

Дотянитесь языком до подбородка. Еще дальше... Ну, еще немножко! Повторите 6 раз.

Оживлялка восьмая.

Улыбнитесь и разрешите детям посмеяться, Для этого достаточно вначале сказать: «Сы-ы-ы-р», а потом надавить на «хохотательную» точку - она на кончике носа - и произносить «хохотательные» звуки «ха-ха-ха» или «гы-гы-гы» - сначала медленно, потом быстрее, еще быстрее! Помните, смеются победители! Но, может быть, они победили потому, что смеялись?

Оживлялка девятая.

Быстро-быстро сжимаем и разжимаем пальцы рук и моргаем, затем крепко зажмуриваем глаза, сжимаем кулаки и говорим: «Я справлюсь! Я могу! Человек может все! Я ничего не боюсь!» Как хотите – вслух или про себя.

Оживлялка десятая.

Закиньте голову назад, выдвиньте вперед подбородок – так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаите дыхание – дышите тихо-тихо, еще тише, так тихо, как только возможно – и еще тише. Посидите так около минуты. В голове ясно, чуть-чуть напрягите плечи, руки, потянитесь и – за работу!

Приложение 5.

Игры и упражнения коммуникативного характера

«Рукавички»

Цель: формировать способности видеть сверстника, обращать на него внимание; научить ребенка согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

Для занятия нужны вырезанные из бумаги рукавички с различным не закрашенным узором. Количество их пар должно соответствовать количеству пар участников. Каждому ребенку дается одна вырезанная из бумаги рукавичка, и детям предлагается найти свою пару, т.е. рукавичку с точно таким же узором. Когда пара одинаковых рукавичек встретится, дети должны как можно быстрее и (главное!) одинаково раскрасить рукавички. Каждой паре дается только три карандаша разного цвета.

"Слепой и поводырь"

Цель: опыт доверия к окружающим.

Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым - ему завязывают глаза. Второй - его поводырем, старающимся аккуратно и

бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением. Это "движение" вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать "баррикады" из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты. Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую "сторону шоссе" (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку. Трудным может быть для детей объяснение со "слепым" человеком, так как фразы типа: "А теперь ставь ногу вот сюда" - ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время и его общение со "слепым" в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу. Примечание. В этой игре "проводник" может контактировать со "слепым" разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу "слепого" на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя таким образом владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если ваш "слепой" норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив по-другому препятствия и раскрутив на месте ребенка после того, как ему завязали глаза.

«Добрые волшебники»

Цель: учить помогать сверстникам, развивать способность принимать планы и замыслы другого и радоваться его успеху; научить детей видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других детей.

Ход игры: Дети садятся в круг, а взрослый рассказывает им сказку: «В одной стране жил злой волшебник-грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. И все, кого он называл грубыми словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого несчастного ребенка можно было только добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть у нас такие заколдованные дети?»

Многие дошкольники охотно берут на себя роли «заколдованных». Взрослый выбирает из них непопулярных, агрессивных детей и просит других помочь им: «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, называя ласковым именем?»

Как правило, дети с удовольствием берут на себя роль добрых волшебников. По очереди они подходят к агрессивным детям и стараются назвать их ласковым именем.

«Найди друга»

Упражнение выполняется среди детей или между родителями и детьми. Одной половине завязываются глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друг друга.

«Закончи рисунок»

Дети сидят в кругу. Каждый рисует свою картинку. По команде воспитателя дети прерывают рисование и отдают свою незаконченную картинку соседу слева, который продолжает ее рисовать. Картинка должна обойти полный круг и вернуться к своему первоначальному автору.

«День помощника»

Воспитатель с утра собирает всю группу и говорит: сегодня необычный день. Мы будем помогать друг другу. Сейчас я каждому скажу, кому он будет сегодня помогать во всем, не говорите об этом никому. Вечером мы с вами соберемся вместе, и вы попробуете догадаться, кто же сегодня помогал, и поблагодарите его.

«Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – «голова», последний – «хвост дракона». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватит «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в роли «хвоста» и в роли «головы».

«Портрет»

- Знаете ли вы, ребята, что такое мастерская художника? (Это помещение, в котором, художник рисует свои картины).

Рассказываю: «Часто человек, портрет которого рисуют, позирует художнику. Давайте и мы с вами отправимся в такую мастерскую. Пусть, один из вас будет художником, а другой закажет ему портрет; остальные будут зрителями». Художник внимательно смотрит на своего заказчика (1-2 минуты), затем отворачивается и по памяти описывает внешность ребенка - заказчика. Заказчик оценивает. Дети-зрители помогают проводить оценку портретного сходства.

«Рисунок по кругу»

- Возьмите по одному альбомному листу. Подумайте, что бы вы хотели нарисовать. А теперь за одну минуту нарисуйте то, что вы задумали. (Дети рисуют). Затем передайте свой листочек соседу справа. И опять одну минуту вы будете рисовать, но уже на листочках ваших товарищей. Нарисовать, уже можно совсем другую картинку. Делаем это до тех пор, пока ваш листочек опять не окажется у вас. Рассмотрите внимательно свою картинку и составьте по ней рассказ.

«Сказочная зверюшка»

Материал: изображения различных частей животных, листы бумаги, цветные карандаши.

- Представьте себе далекие планеты, на которых обитают невиданные странные животные. И появился зоопарк, где можно посмотреть на них. Придумайте и создайте какое-нибудь необычное животное для этого зоопарка. Оно может быть настолько странным, насколько, вы пожелаете.

Дети выкладывают сказочную зверушку из деталей на чистом листе бумаги. Затем обводят по контуру эту комбинацию изображений; раскрашивают, дорисовывают. После выполнения задания каждый ребенок рассказывает про своего сказочного зверька: как его зовут, где он живет, чем он питается, какое у него настроение и т. д.

«Опиши друга»

Проводится в парах. В течение 2-3 минут дети рассматривают друг друга, затем поворачиваются спиной и по очереди описывают причёску, лицо, одежду партнера. Описание сравнивается с оригиналом, и делается вывод о том, насколько ребенок был точен. Отмечаются самые внимательные.

«Соберитесь вместе»

Раздаются парные картинки. Ведущий дает задание: найти свою пару, не пользуясь словами и звукоподражанием. С помощью мимики, жестов каждый ребенок. Должен изобразить, какой предмет (животное) он ищет.

«Настроение»

Сначала дети рисуют на общем листе красками свое настроение (в виде облака, цветка и т. д.) – получается «цветопись» настроения группы. Затем из корзинки с разноцветными бумажными лепестками каждый ребенок достаёт лепесток, соответствующий его настроению и все вместе составляют один цветок в виде ромашки. Заканчивается упражнение спонтанным «танцем настроения»: каждый ребенок сочиняет свои движения.

«Паровозик»

Дети встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящего, начинают двигаться «паровозиком». На пути им встречаются различные препятствия, которые нужно преодолеть: перешагнуть через «кочку», пройти по «мостику», пройти в «ворота» (обруч). Все упражнения выполняются аккуратно, стараясь не расцепить «вагоны».

«Назови себя»

Цель: учить представлять себя коллективу сверстников.

Ход: ребёнку предлагают представить себя, назвав своё имя так, как ему больше нравится, как называют дома или как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

«Магазин»

Цель: развивать умение излагать свои мысли точно и лаконично.

Один ребёнок – «продавец», остальные дети – «покупатели». На прилавке «магазина» разложены различные предметы. Покупатель не показывает предмет, который хочет купить, а описывает его или рассказывает, для чего он может пригодиться, что из него можно сделать.

Продавец должен понять, какой именно товар нужен покупателю.

Приложение 6.

Звуковая гимнастика

Комплекс звукового дыхания повышает обменные процессы в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает отхождение мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса можно выполнять ежедневно как в покое, так и в ходьбе. Наиболее интенсивно их нужно использовать в осенне-весенний период.

Комплекс №1

1. **Звук «в»** стимулирует микроциркуляцию крови и обмен веществ в области лица и гайморовых пазух, что эффективно помогает при ринитах, синуситах, гайморитах.

Исходное положение — стоя. Глаза закрыты. После глубокого вдоха нужно произнести звук «в», полностью выдыхая воздух из легких. Звук произносится негромко. Необходимо почувствовать вибрации во всем теле,

особенно в области лица. Старайтесь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы нужно расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

2. Звук «з» стимулирует микроциркуляцию крови и обмен веществ в области головы и шеи. Этот звук рекомендуется произносить при трахеитах.

Исходное положение — стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки находится на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произносится звук «з» предельно долго, но негромко. Повторить 4 раза.

3. Звук «ж» стимулирует микроциркуляцию крови и обмен веществ в области грудной клетки, хорошо выводит мокроту из бронхов и легких.

Исходное положение — стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь располагается на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук «ж». Повторить 4 раза.

4. Звук «м» улучшает микроциркуляцию крови и обмен веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения.

Исходное положение — стоя. Глаза закрыты. Ладонь — на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и по возможности долго звук «м». Повторить 4 раза.

5. Звуки «ф-х-ц -ч-ш-щ-с» приводят к расслаблению всех дыхательных и других мышц организма.

Исходное положение — лежа. Глаза закрыты. Тихо произносится ровный долгий звук. Повторить 4 раза.

Комплекс №2

Звуковая гимнастика

Каждое упражнение выполняем по 3-4 раза

1. «Коршун» - и.п. ОС. Руки поднимаем над головой и скрещиваем в области кистей. На выдохе приседаем и говорим **П-Ф-Ф-Ф**, обхватываем колени руками. Вдох – выпрямляемся возвращаясь в и.п. Расслабляет все органы дыхания и брюшной полости.

Это упражнение не имеет противопоказаний, кроме как травма грудной клетки и боль в груди. Рекомендуется выполнять после каждого упражнения 1 раз без присеста.

2. *«Дерево»* - и.п. стоя, правую ногу отставляем назад, руки поднимаем над головой - вдох . На выдохе приставляем ногу возвращаясь в и.п - и говорим **М-М-М-М.**

Улучшается микроциркуляция крови.

П-Ф-Ф-Ф стоя

3. *«Игра в мяч»* - мяч держим в руках перед грудью – вдох, резко выпрямляем руки **В-Р-У-Х** выдох.

Рекомендуется при насморке, гайморите.

П-Ф-Ф-Ф стоя

4. *«Аист»*- вдох - изображаем стоящего на одной ноге аиста, руки в стороны; выдох – возвращаемся в и.п. **Ж-Р-У-Х.** Чередуем левую и правую ногу.

Рекомендуется при бронхите, для отделения мокрот.

П-Ф-Ф-Ф стоя

5. *«Вертолет»*- и.п. сидя на стуле, отводим левую руку назад и поворачиваем туловище

З-Р-У-Х . То же в правую сторону.

При проговаривании зв. **ЗЗЗЗ** - идет вибрация шеи и в область головы.

П-Ф-Ф-Ф стоя

Звуковые упражнения

Шагом марш. И.п.: стоя, в руках гимнастическая палка. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох. Выдыхая, произносить «тиш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.

Регулировщик. И.п.: стоя. Ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять

положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р». Повторить 4-5 раз.

Вырасти большой. И.п.: стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «ух-х-х». Повторить 4-5 раз.

Маятник. И.п.: стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклоны в стороны. При наклоне – выдох, произносить «т-у-у-х-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

Семафор. И.п.: сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.

Приложение 7.

Дыхательные упражнения

Не секрет, что детей сложно заставить делать что-либо, если данное действие не вызывает интереса. Именно поэтому предлагаем вам проводить занятия в игровой форме. Эффект они оказывают неоспоримый, но при этом совсем не вызывают затруднений. Чтобы детям было еще интереснее, взрослые могут тоже принять участие в «игре» и даже вызвать ребенка на «соревнование».

«Сдуваем соринки». Исходное положение (И.п.): стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, смотреть вперед. Вдох через нос, повернув голову направо, сдуть пылинки с плеча (сложить губы трубочкой). Повернуть голову вперед (вдох), затем повернуть голову к другому плечу (выдох). Снова повернуть голову вперед – вдох, затем подуть на живот – выдох.

«Игра на трубе». И.п.: сидя или стоя, руки согнуть, кисти в кулачки, кулачок на кулачок, имитируя трубу. Вдох через нос, долгий выдох в кулачки («тра-ра-ра и тру-ру-ру – мы дудим в свою трубу»).

«Одуванчики». И.п.: сидя или стоя. Глубокий вдох через нос и долгий выдох перед собой, имитирующий сдувание семян с одуванчика. («Дует-дует мальчик на белый одуванчик. Дует все сильнее и будет здоровее!»)

«Курочка». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки развести в стороны (крылья курочки) – вдох. Затем резкий наклон вперед, приговаривая «тах-тах-тах» (выдох) и хлопая ладошками по коленкам.

«Жучок». И.п.: сидя или стоя, руки скрещены на груди. Развести руки в стороны, голову слегка запрокинуть – вдох, руки снова скрестить на груди, голову опустить на грудь – выдох. («Жу-жу-жу – сказал жук. Я сижу и жужжу»).

«Филин». Взрослый произносит: «День!» - ребенок (И.п.: стоя) поворачивает голову вправо-влево. «Ночь!» - ребенок, смотря вперед, поднимает руки-крылья и выдыхает через рот (губы трубочкой): «Уф-ф-ф!»

«Флажки». И.п.: стоя, руки опущены, держат флажки. Через стороны поднимать руки вверх, делая вдох носом, опускать руки так же через стороны – выдох (губы сложить трубочкой). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, держат флажки. Наклониться вперед, дотянуться правой рукой до левой стопы, затем левой рукой до правой стопы (поочередные махи).

Веселые игры для всей семьи, а также как элемент динамической паузы на занятии.

На стол выкладываются шарики из ваты, и ребенок дует на них, чтобы шарики слетели со стола. Можно дуть вместе со взрослым, наперегонки.

На нитку подвешивается перышко, кусочек легкой воздушной ткани. Губами, сложенными трубочкой, необходимо как можно дольше дуть, чтобы перышко или ткань поднимались вверх и летали. Делая долгий выдох, важно добиться появления пузырей. Вдох – через нос, выдох – через рот.

Веселая игра в мыльные пузыри поможет выздоровлению после простуды, а также будет хорошей профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей. Вдох нужно делать носом, а выдох – сложенными трубочкой губами (так пузыри будут большими и красивыми).

Также можно дать ребенку игрушку-вертушку, и дуть на нее, изображая ветер. Вместе с ребенком можно дуть на воздушные шарик, чтобы они летали и не падали. Или выберите малышу мелодичную свистульку, дудочку, предложите поиграть на этих инструментах. И тогда... всем будет весело!

Приложение 8.

«Этюды для души». Аутотренинг - релаксация для детей

«Волшебный цветок добра»

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе .

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами

- Откройте глаза.
- Посмотрите по сторонам.
- Пошлите друг другу добрые мысли.
- Всего вам доброго!

Приложение 9.

Сказки

«Про умное Здоровье»

Автор сказки: *Ирис Ревю*

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки

мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся. Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

Вопросы к сказке «Про умное Здоровье»

Почему надо беречь своё здоровье?

Как ты думаешь: таблетки, микстуры, мази, сиропы добавляют тебе здоровья?

Почему говорят: «Здоровье всему голова»?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Как ты понимаешь пословицу: «Здоровье есть первое богатство»?

«Сказка о гигиене для девочек и мальчиков, а также для тех, кто любит сказки...»

Автор: *Ирис Ревю*

В каком государстве случилась эта история, сейчас уже никто и не вспомнит. Народ в государстве жил хороший. Фея Здоровье следила за здоровьем людей. Её сестра, фея Гигиена — за чистотой и гигиеной.

Круглый год дети и взрослые спали с открытыми форточками, закалялись, принимали водные процедуры, воздушные ванны.

В школе Красоты фея Гигиена давала уроки. Она рассказывала людям о том, что такое личная гигиена, как нужно ухаживать за своим телом.

Но вот однажды, под покровом ночи злой колдун, не любивший людей, взмахнул тёмной палочкой, и вмиг в государстве пропали шампуни, мыло, губки, расчёски, мочалки, зубные щётки и зубные пасты. А главное, он прикрыл все краны с водой, и вода теперь текла слабенькой струёй. Люди не могли толком помыться, и ходили грязные, неухоженные. Именно тогда

жители до конца оценили то, что гигиена – это здоровье, а вместе с ним и счастливая, радостная жизнь.

Две сказочные сестры, фея Здоровье и фея Гигиена пробовали противостоять злым чарам колдуна. Они пытались вернуть всё, необходимое для гигиены: щётки, мочалки, зубные пасты, мыло, шампуни, а также полностью отпереть воду, но у них ничего не получалось. И тогда на помощь поспешила фея Природа. Она завернула русла рек, чтобы у людей был доступ к воде, устроила купальни, учила людей принимать воздушные ванны. И потихоньку жизнь вошла в нормальное русло.

А злого колдуна внезапно оставили силы. Он видел, что у него ничего не получается. Колдун надувался-надувался от злости, и, наконец, лопнул.

А в государстве всё вернулось на круги своя. Вода весело зажурчала в кранах. Предметы, необходимые для гигиены, возвратились на свои места. На полках шампуни плясали вместе с мылом, зубные щётки с зубными пастами, а щётки — с мочалками. И жизнь людей снова стала счастливой и радостной.

«Сказка о здоровье»

2010, Автор: admin

В одной маленькой стране жило-было большое Здоровье. Все жители этой страны — и люди, и звери, и птицы, и рыбы, и даже насекомые, были здоровы и жили очень-очень долго, а профессии врач у них не было вообще.



Каждое утро Здоровье, просыпаясь, вставало и открывало окна, чтобы сделать зарядку на свежем воздухе. Затем радостно шло завтракать и после этого — на улицу, дарить радость всем, кто встретится по пути.

Но одним ясным солнечным днем в город приехал хмурый, хромой и горбатый человек. Все, кто его видели, отшатывались и задумывались, им становилось не хорошо.

Странный человек ходил по всей стране, старался встретиться с каждым человеком, чтобы понять, чему они так все радуются, и при этом портил им настроение. И вот чужестранец увидел Здоровье — пышущее добротой, бодростью и радостью, и понял, что именно оно, Здоровье, и излучает то, что он ищет.

Странный человек обратился к Здоровью:

— Извините пожалуйста, скажите, как мне стать таким же счастливым человеком, как и вы?

— Просто будьте им, — ответило Здоровье.

— Нет, здесь точно есть какой-то секрет, потому что я всю жизнь хотел быть счастливым и здоровым, но почему-то так и не стал им до сих пор.

— Здесь нет никакого секрета, нужно просто быть добрым, отзывчивым, повышать себе и другим настроение, не обращать внимание на неприятности и радоваться жизни!

— Это слишком сложно и не понятно, сказал странный человек, и, задумавшись, пошел из страны вон, потому что так и не нашел счастья в жизни.

А вы умеете быть счастливыми?

«Сказка про Крокодила, который не следил за своим здоровьем»

Автор: Карпов Никита, 9 лет, ученик 3 класса средней школы №10 г. Пензы.

Жил на свете Крокодил.	Попугай к нему летит,
Он лечиться не любил.	Крокодилу говорит:
Докторов он всех боялся,	«Тут одних таблеток мало.
От прививок уклонялся.	Уколы делай, чтобы лучше стало!»
За собой он не следил:	Зубами щёлкнул Крокодил
Лапки он свои не мыл,	И пол хвоста у Попугая откусил.
Зубки он свои не чистил,	«Всё само собой пройдёт:
О прививках и не мыслил.	И ангина, и живот».
Ел он чипсы, шоколад,	Прыгнул в речку Крокодил
Вафли, маленьких зверят.	И зарылся прямо в ил.
Лимонадом увлекался,	Только боль-то не проходит,
Сухарями забавлялся.	Крокодил сильнее «воет».
Вот однажды утром встал	Температура поднялась,
И себя он не узнал.	И отёк пошёл на глаз.
Весь опух, болит живот,	«Вот напасти, вот беда,
Не откроет даже рот.	Ведите доктора сюда!»
Что мне делать? Как мне быть?	Доктор вынул шприц большой:
Нужно помощь попросить.	«Ну, и где же наш больной?»

«Звери, птицы, помогите.
От боли вы меня спасите!»

Приползла к нему Змея
И ответила она:
«Срочно к доктору иди
И таблетки ты прими!»

Разозлился Крокодил,
Чуть Змею не проглотил.
Испугалась Змея
И скорее уползла.

Крокодил раскрыл глаза,
По щеке бежит слеза.
Зубы крепко только сжал,
Укол себе он сделать дал.

Не прошло и полчаса,
А от боли ни следа.
Слава нашим докторам,
Кто здоровье дарит нам!